**Чай с бутербродом – сигнал о болезни, а не предпочтение в еде**

Постепенно все питание сводится к перекусам: "печенька", бутерброд, чай. Перехватил, и вот уже нет чувства голода. Это настолько общая история, что в медицине для нее появилось специальное название – “синдром чая с бутербродом” (tea and toast syndrome). Он означает расстройство пищевого поведения, в результате которого в рационе критично уменьшается количество витаминов, белка и соли. Итог такой диеты – гипонатриемия, остеопороз с опасными переломами, истощение.

Хотя большинство людей в возрасте справляются со своим питанием, часть из них получают не больше 1000 калорий в день. Причина недоедания – далеко не всегда в отсутствии продуктов. К tea & toast syndrome приводят и физические, и социальные, и психологические проблемы. Например, с возрастом уменьшается способность к обонянию, а, значит, и к различению вкусов. Отсутствие зубов и больные десны мешают тщательно жевать обед и подталкивают перекусить, обмакивая хлебушек в чай. Снижение мышечной массы и замедление метаболизма уменьшает аппетит. Анорексия может быть и побочным эффектом лекарств, которых к старости становится все больше.

Социальная изоляция играет не последнюю роль в недоедании: одинокие люди более склонны пренебрегать пищей, чем те, кто живет с кем-то. Еще одна причина – постепенное развитие деменции. Сначала она мешает делать покупки, потом – крутиться на кухне, а затем человек вовсе забывает, поел он или нет. Утраты и огорчения, связанные с возрастом, могут стать причиной депрессии. А депрессивные расстройства плохо диагностируются у пожилых, ведь все внимание уходит на множество соматических проблем.

Приметы того, что пожилой человек недоедает, могут выражаться не только в необъяснимой потере веса. Слабость, головокружение и обмороки, проблемы с желудком, частые простуды, неэнергичность и [апатия](https://vrachirf.ru/mednovosti/predvestnik-dementsii-ne-depressiya-a-apatiya-issledovanie/) – вот признаки, которые помогут заподозрить tea & toast syndrome.

Лечить основную причину – будь то болезнь, расстройство психики или побочки от лекарств – надо. Но контроль над питанием пожилого родственника может частично предотвратить эти проблемы или хотя бы не усугубить их. Для этого можно чаще и тщательнее интересоваться рационом; купить или заказать продукты на дом; приехать и приготовить питательный обед на несколько дней; подарить блендер для измельчения овощей и фруктов, в конце концов, хотя бы изредка составить компанию за едой и присмотреться к аппетиту.

ВОЗ [обещает](https://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/), что к 2025 году в мире будет более миллиарда людей старше 60 лет. Возможно, из-за увеличения продолжительности жизни синдром чая с бутербродом будет становиться все популярнее. Но уже сейчас отговорки вроде  “не хотелось обедать” и “я поел хлеба с чаем” должны заставить насторожиться и помочь поддержать чье-то здоровье.