

Eating Patterns at the End of Life

When someone is dying, it is natural for his or her appetite to decrease, and even disappear, over time. Because many caregivers and loved ones find this difficult to accept, here is some information about nutrition at the end of life.

Loss of appetite is natural and expected.

As the body slowly shuts down, there is a gradual loss of interest in food; this is not starvation. Starvation happens when a healthy person does not get enough food and there is intense hunger. When someone is dying, the body can no longer absorb or make use of food so feelings of thirst and hunger go away. It is common for a dying person to develop a preference for softer foods and liquids before the appetite disappears.



Dehydration may actually bring relief.

There is clear medical evidence that dehydration during the last phase of a terminal illness is a comfortable, and compassionate way to die. Vomiting may stop and pain from tumors may lessen. Coughing, congestion and mucus in the lungs may also decrease.

Things you can do when appetite decreases:

- Allow your loved one to choose the foods that he or she finds most appealing

- Do not force your loved one to eat or remind him or her of decreased appetite



- Make mealtime a quiet and pleasant time (candles, flowers and soft music)

- Make the most of breakfast—appetites tend to decrease over the day



- Offer favorite foods in small amounts or liquid nutritional supplements

- Have drinks available and consider softer foods, such as Jell-O, pudding and ice cream

- Allow your loved one to rest after meals

- Practice good mouth care and offer ice chips and sips of water for dry mouth

- Prepare yourself emotionally for this natural transition

People who stop eating and drinking will eventually fall into a deep sleep and usually die in one to three weeks.

HOS-CM-0312

Patrones de alimentación al final de la vida

Cuando alguien está muriendo, es natural que su apetito disminuya y hasta desaparezca con el paso del tiempo. Debido a que muchos encargados del cuidado y seres queridos les es difícil aceptarlo, a continuación les ofrecemos información sobre la nutrición al final de la vida.

La pérdida de apetito es natural y esperada.

A medida que el cuerpo se apaga lentamente, hay una pérdida de interés gradual en los alimentos; esto no es inanición. La inanición pasa cuando una persona saludable no obtiene suficiente alimento y hay bastante apetito. Cuando alguien está muriendo, el cuerpo ya no puede absorber o utilizar los alimentos para eliminar la sensación de sed o de hambre. Es común que una persona que esté muriendo desarrolle una preferencia por alimentos suaves y líquidos antes que desaparezca el apetito.



La deshidratación en realidad puede aliviar.

Existe evidencia médica clara que la deshidratación durante la última fase de una enfermedad terminal es una manera cómoda y compasiva de morir. Se pueden detener los vómitos y puede disminuir el dolor que provocan los tumores. También puede disminuir la tos, la congestión y la mucosidad en los pulmones.

Lo que puede hacer cuando el apetito disminuye:

- Permítale a su ser querido que elija los alimentos que más le apetezcan

- No obligue a su ser querido a comer, ni le recuerde de la disminución del apetito
- Haga que la hora de la comida sea un momento tranquilo y placentero (candelas, flores y música suave)



- Aproveche al máximo el desayuno; el apetito tiende a disminuir durante el día
- Ofrezca los alimentos favoritos en pequeñas cantidades o suplementos nutricionales líquidos
- Tenga bebidas a la disposición y considere alimentos suaves, como gelatina, pudín y helado
- Permítale a su ser querido que descanse después de las comidas
- Practique un buen cuidado bucal y ofrezca trocitos de hielo y sorbos de agua para la boca seca
- Prepárese emocionalmente para esta transición natural



Las personas que dejan de comer y beber eventualmente caerán en un profundo sueño y normalmente morirán en una a tres semanas.

HOS-CM-0312