



GERIATRISKT STÖD

Kost och nutrition

Smått och gott



Nutritionsdagen 30 april

Nutritionsrådet Region Jämtland

Härjedalen

Nutrition vid sjukdom

Ingvar Boseaus

Hur identifierar, utreder och behandlar vid

undernäring

Elisabeth Rothenberg

Inspelade föreläsningar och åhörarkopior av presentationerna

www.regionjh.se/nutrition



ALLA SKA VI DÖ

Men vi ska inte behöva svälta ihjäl



Livscykeln.png

0 år

40

60

30

70

20

80

10 år

90

Kostråd och matvanor

Sjukdomar, allergier och hälsa

Dieter och viktnedgång

Måltider i vård, skola och omsorg

Kontakta kompetenscentrum

Mat- och måltidskonferens

Presentationer

Om offentliga måltider

Skola

Förskola

Äldreomsorg

Sjukhus

Gruppbostad, LSS

Måltider i vård, skola och omsorg

English  Lyssna



Ta vara på måltidens möjligheter! Varje dag serveras cirka tre miljoner måltider i vård, skola och omsorg. Bra måltider kan bidra till att höja kvaliteten inom hela verksamheten – utan att det behöver kosta mer. På följande sidor finns stöd och inspiration för arbetet med att utveckla och ta tillvara de offentliga måltiderna på bästa sätt.

Råden på en minut



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

VARFÖR ÄR MATEN BETYDELSEFULL?

Fysiologiskt – kroppsligt funktion

- Energi och näring
- Byggstenar
 - Bibehålla kroppsfunctioner
 - Immunförsvaret
 - Minne
 - Cirkulation och andning
- Hunger

Psykologiskt – känslor och sinnen

- Livskvalité och livslust
- Gemenskap
- Upplevelser för alla sinnen
 - Smak
 - Lukt
 - Syn
 - Hörsel
- Associationer



○ Undernäring

Tillstånd där **brist på** energi, protein eller andra näringsämnen har orsakat mätbara och ogynnsamma förändringar i kroppens sammansättning, funktion eller av en persons sjukdomsförlopp

○ Malnutrition

Tillstånd där **brist på eller obalans** av energi, protein eller andra näringsämnen har orsakat mätbara och ogynnsamma förändringar i kroppens sammansättning, funktion eller av en persons sjukdomsförlopp.

○ Sarkopeni

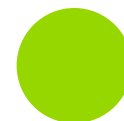
Minskad muskelmassa med förlust av muskelfunktion

SOSFS 2014:10

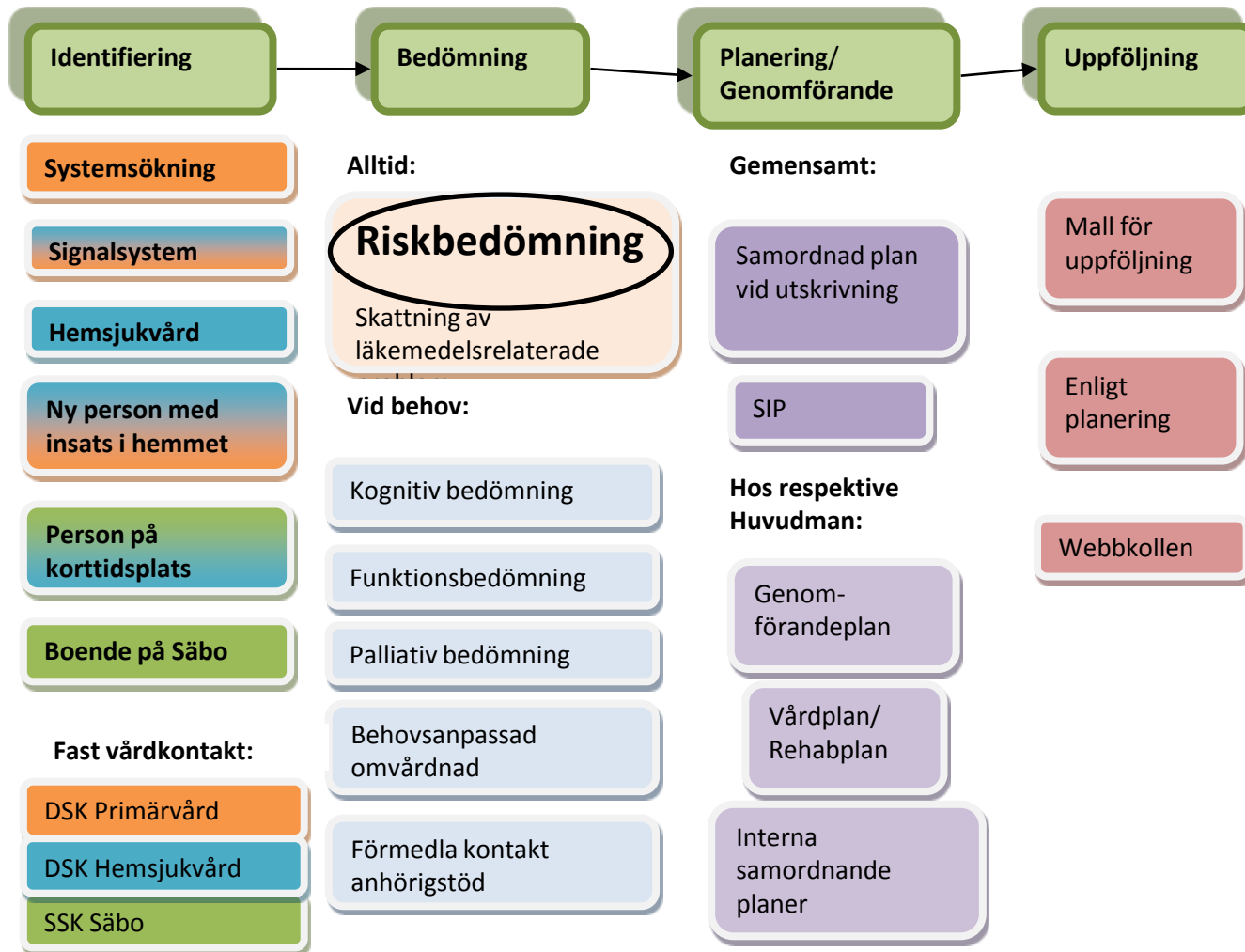
SOCIALSTYRELSENS FÖRESKRIFTER OCH ALLMÄNNA RÅD OM FÖREBYGGANDE AV OCH BEHANDLING VID UNDERNÄRING



- Gäller fr.o.m januari 2015
- Ställer krav på rutiner för att förebygga, upptäcka och behandla undernäring
- Sjukvården, äldreomsorgen och vissa boendeformer för personer med funktionsnedsättning



Trygg hemma – modell för samverkan



RISKBEDÖMNING UNDERNÄRING

○ SKL:s patientsäkerhetsstrategi undernäring

- Har personen gått ner i vikt?

Ofrivillig viktförlust oavsett tidsförlopp och omfattning

- Kan personen äta som vanligt?

Ätsvårigheter orsakad av exempelvis aptitlöshet,

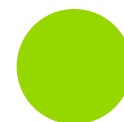
tugg- och sväljningsproblem, motoriska funktionsnedsättningar

- BMI (Body Mass Index)

Patienter under 70 år är underviktiga om BMI är mindre än 20.

Patienter över 70 år är underviktiga om BMI är mindre än 22.

○ MNA – Mini Nutritional Assessment



ENERGIBEHOV

BMR (basalmetabolism)	20 kcal/kg/dygn
BMR + 25% (sängbundna)	25 kcal/kg/dygn
BMR + 50% (ej sängbundna)	30 kcal/kg/dygn
BMR + 75-100% (återuppbyggnadsfas)	35-40 kcal/kg/dygn

Exempel

50 kg x 25 kcal= 1250 kcal

60 kg x 25 kcal= 1500 kcal



PROTEINBEHOV

Friska äldre 1,2 g/kg kroppsvikt och dygn

Sjuka äldre 1,2-1,5 g/kg kroppsvikt och dygn

Ex

50 kg x 1,2 – 1,5 g= 60 -75 g

60 kg x 1,2 - 1,5 g=72 – 90 g

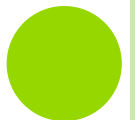


PROTEINKÄLLOR I SVENSK KOST KOMMER TILL STOR DEL FRÅN ANIMALISKA PRODUKTER.

- 2 dl mjölk (1 glas) = 8 g protein
- 1 portion fisk (100 g) = ca 20 g protein
- 1 portion kött (100 g) = ca 20 g protein
- 100 g bönor/ärter = ca 3-10 g protein
- 1 ägg = 7 g protein
- 10g ost (1 tunn skiva) = 2 g protein



allt ungefärligt beroende på sort och maträtt



KARL 80 ÅR ORDINÄRT BOENDE

- MNA: 6 poäng, undernär
- Längd: 178cm
- Vikt: 50 kg
- BMI: 16
- Successiv viktnedgång under en längre period.
Oförändrad aptit; ätit dåligt sista veckorna, bensår
- Energibehov: $50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal}$ (för viktstabil)
- Proteinbehov: $50\text{kg} \times 1,2-1,5 = 60-75\text{g}$



KARLS KOSTANAMNES

Frukost 9:

Havregryn och mjölk, lingonsylt

Mitt på dagen:

Kaffe och bulle, eller ”nått” (smörgås)

Middag 16:

Matlåda, vatten eller mjölk

Kvällsfika:

Banan eller smörgås

Energi: ca 940 kcal Protein: ca 34 g



KARL

Energiintag: Ca 940 kcal

Energibehov: 1500 kcal (för viktstabil BMI 16)

Skillnad: -560 kcal

Proteinintag: Ca 34 g

Proteinbehov: 60-75 g

Skillnad: -26-41 g





BMI FÖR PERSONER 70 ÅR ELLER ÄLDRE

BMI 23-29 normalvikt

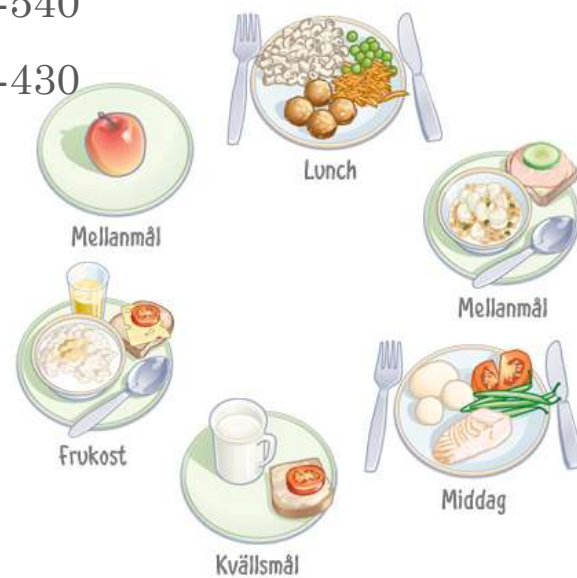
BMI 22 eller lägre undervikt

MÅLTIDSORDNING

Förslag till måltidsordning och fördelning av energi över dygnet

Måltid	Tider	(%)	kcal
Frukost	kl. 7.00-8.30	15-20%	320-430
Mellanmål	kl. 9.30-10.30	10-15%	210-320
Lunch	kl.11.00-13	20-25%	450-540
Mellanmål	kl.14.00-15.00	10-15%	201-320
Middag	kl.17.00-18.30	20-25%	430-540
Kvällsmål	kl. 20.00-21.00	10-20%	210-430

Ofrivillig nattfasta högst 10-11 timmar



INNEHÅLLET I MÅLTIDERNA

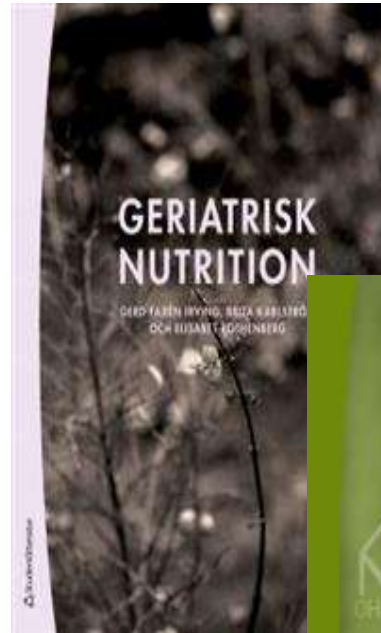
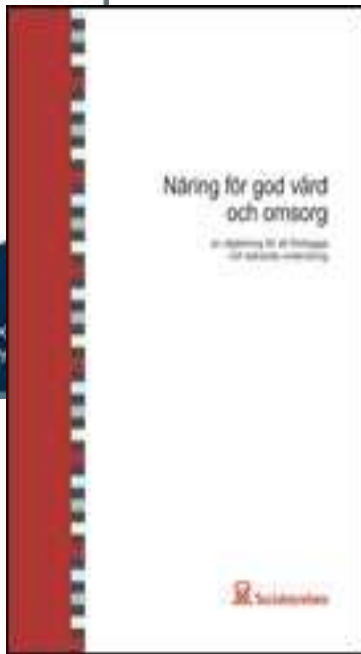
Grundkoster:

SNR-kost

Allmän kost för sjuka

Energi- och proteinrik kost







STIMULANSMEDEL FÖR ÖKAD BEMANNING INOM ÄLDREOMSORGEN 2015 - 2018

Personalkostnader för personal som utför stöd och omvårdnad i den av kommunen finansierade vården och omsorgen om äldre.

Personalkostnaderna får endast avse de personalkategorier som arbetar nära de äldre.

Berörda personalkategorier är vårdbiträden, undersköterskor, sjuksköterskor, fysioterapeuter, arbetsterapeuter, dietister samt arbetsledare på verksamhetsnivå.

BROSCHYR ATT ANVÄNDA
I SAMTAL MED ÄLDRE OCH
ANHÖRIGA

Tack för ert
engagemang!

Broschyren finns att beställa hos
Folkhälsocentrum
www.jll.se/folkhalsa

