



ÄLVSBYNS  
KOMMUN  
*Socialtjänsten*

# **Handlingsplan vid nutritionsbehandling/undernäring**

December 2009

## **Handlingsplan vid nutritionsbehandling/undernäring**

**STEG 1.** Gör en kostregistrering och inventera bakgrund.

**STEG 2.** Normalkost med förstärkta mellanmål, se förslag till mellanmål.

Se över nattfastans längd, bör ej överstiga 11 timmar.

Följ upp resultatet genom viktkontroll minst varje månad.

Har vikten minskat/ingen förändring, Gå vidare till steg 3.

**STEG 3.** Fortsätt med förstärkta mellanmål, övergå från normalkost till energiberikad kost.

Följ upp resultatet genom att följa vikten.

Har vikten minskat/ingen förändring, Gå vidare till steg 4.

**STEG 4.** Fortätt med energiberikad kost. Prova ut lämplig näringsdryck som komplement till övriga måltider. Finns möjlighet att beställa halv portionsstorlek och näringsdryck utan förhöjd kostnad från köket.

Följ upp resultatet genom att följa vikten.

Eventuellt utredning och dietistkontakt

### **Vikt**

Kroppsvikten bör tas

- på morgonen före frukost
- i lätta kläder och utan skor.

### **Längd**

Kroppslängden mäts stående med ryggen vilande mot fast underlag. Längden mäts utan skor.

Längden kan även mätas liggande i sängen.

### **BMI**

BMI står för Body Mass Index och är ett hjälpmedel för att bedöma om vårdtagarens vikt ligger inom normalvärdet. Gränsen för undervikt hos yngre och medelålders anses ligga vid BMI < 20. Hos kroniskt sjuka och äldre > 70 år bör BMI inte understiga 22.

Det är viktigt att alltid värdera BMI-värdet tillsammans med aktuell viktutveckling.

**Kombinationen av lågt BMI och ofrivillig viktninskning är ett varningstecken.**

**Följande formel används för att beräkna BMI:**

$$\frac{\text{Vikt (kg)}}{\text{Längd x längd (i meter)}}$$

### Ofrivillig viktninskning.

När vikten minskar ofrivilligt, oberoende av ursprungsvikt, på mer än 5 % under 1-3 månader eller mer än 10 % under de senaste 3 - 6 månaderna är detta varningstecken och av klinisk betydelse. Hos kroniskt sjuka är det viktigt att jämföra den aktuella vikten med vikten innan sjukdomsdebut.

### Procentuell viktninskning uträkning

Förlorad vikt i kilo: tidigare vikt i kilo	Lathund 5 % viktninskning
Ex $\frac{4}{62} = 0,06 = 6\%$	Mer än 4 kg från 80 kg Mer än 3.5 kg från 70 kg Mer än 3 kg från 60 kg Mer än 2.5 kg från 50 kg

Det är viktigt att ta reda på om vårdtagaren har några hinder för att genomföra en måltid såsom tugg- och sväljproblem, låg salivproduktion, försämrat tandstatus, nedsatt aptit eller andra fysiska hinder.

Använd följande punkter som underlag för att kartlägga eventuella nutritionsproblem

Vårdtagarens namn: \_\_\_\_\_

Födelsenr: \_\_\_\_\_

Sjukdom
Allmäntillstånd
Normalvikt
Aptit
Illamående/kräkningar
Mag-tarmfunktion
Hjälp vid måltid
Tuggförmåga
Sväljförmåga
Munhålans kondition/Tandstatus
Aversioner
Övrigt, t.ex. depression, läkemedelsbiverkningar, förestående eller nyligt genomgången operation. Religiösa aspekter

Beskrivning av punkter på checklista nutritionsutredning.

### **Sjukdomar.**

Vissa sjukdomar kan ha en direkt inverkan på energiomsättningen och därmed påverka energibehovet. Följande är exempel på sjukdomar/tillstånd som kan förknippas med undernäingsproblematik :Hjärtsvikt, KOL, reumatiska sjukdomar, cancer, magtarmsjukdomar, demens, stroke, parkinson, infektionssjukdomar m.fl.

### **Allmäntillstånd**

Trött, nedstämd, orolig osv.

### **Normalvikt**

Det är viktigt att ta reda på vårdtagarens ”normalvikt”, d.v.s. tidigare vikt, före sjukdomsdebut. Ett lågt BMI utan andra riskfaktorer behöver inte innebära risk för undernäring.

### **Aptit.**

Bra, dålig, har den förändrats? Vid vilka måltider är den som bäst?

### **Illamående/kräkningar**

Besväras vårdtagaren ofta av illamående och/eller kräkningar?

### **Mag-tarmfunktion.**

Problem med förstoppning, diarré, gaser, uppkördhet?

### **Hjälp vid måltiden.**

I vilken utsträckning och med vad? Speciella hjälpmedel?

### **Förmåga att tugga**

Beskriv eventuella problem.

### **Förmåga att svälja**

Beskriv eventuella problem.

### **Munhålans kondition**

Smärta, sveda, blåsor, minskad salivproduktion, passande tandprotes/brygga/inplantat.

### **Aversioner**

Är det några speciella livsmedel, maträtter som vårdtagaren inte tycker om.

## **Mat och vätskeregistrering**

En vårdtagares energi- och näringsintag kan följas genom att registrera hur mycket denne äter och dricker. En jämförelse med uppskattat behov kan sedan göras och utifrån resultatet kan korrekt nutritionsbehandling ges. För att registreringen skall ge en rättvis bild bör den omfatta minst tre på varandra följande dagar. Ansvarig sjuksköterska bedömer och beslutar om en kostregistrering skall genomföras.

Varje enskilt livsmedel som konsumeras, d.v.s. både mat och dryck noteras. Det är viktigt att endast den mängd som äts upp antecknas. Den portionsstorlek som serveras måste också noteras. Försök beskriva mängder med mått- och styckeangivelser, som 1 dl fil, 1 msk lingon, 1 hård smörgås osv.

### **Utförande**

Anteckna allt som äts och dricks, inklusive vatten under tre dygn och registrera på specifikt formulär.

Anteckna typ av måltid, klockslag, livsmedel/maträtt samt ge en beskrivning av livsmedlet/maträtten, t.ex. fetthalt på mjölk och ost, vilken typ av bröd, etc.

Anteckna varje enskilt livsmedel för sig t.ex. margarin, pålägg och bröd istället för att skriva en smörgås med ost och bregott.

Glöm inte att registrera tillbehören till maten som sås, sylt, socker mm.

Anteckna vårdtagarens personnummer, namn, kosttyp och datum när registrering utförs.

Att göra en mat- och vätskeregistrering kräver tid och noggrannhet. Notera genast då det är lätt att glömma!





## Kostregistrering

### Exempel

Datum:3/5-09

Namn: Eskil Eskilsson

Personnr:010110-8880

Kosttyp: Energiberikad kost

Måltid	Tid	Livsmedel/Maträtt/dryck	Beskrivning	Mängd
Frukost	08.00	Fil	Fetthalt 3%	2 dl
		Musli	Basmusli	2 msk
		Sylt	Osötad	1 msk
		Äpple		1 st
Mellanmål	10.30	Banan		1 st
Lunch	12.30	Torskfile	Panerad	
		Potatis	Kokt	2 st
		Vit sås		½ dl
		Saft	Osötad	1 glas



## Beräkning av energi- och vätskebehov

### Energibehov

Energibehovet är individuellt och beroende av flera faktorer, nedanstående mall kan användas för beräkning. Ett generellt mått fås genom att multiplicera vårdtagarens vikt med 30.

Exempelvis  $70 \text{ kg} \times 30 \text{ kcal} = 2100 \text{ kcal}$ .

### Genomsnittligt energibehov i kalorier (Kcal) per kilo kroppsvikt och dag

Basalmetabolism	20 kcal
Sängliggande	25 kcal
Uppegående	30 kcal
Återuppbyggnadsfas	35 kcal
<b>Korrigeringar för beräknat energibehov</b>	
Om vårdtagaren är mager	+ 10 %
Om vårdtagaren är överviktig	-10 %
För varje grads temperaturstegring	+10%

### Vätska

Vatten klarar vi oss inte utan mer än några dagar. Med stigande ålder kommer ofta en minskad förmåga att känna törst och även en försämrad förmåga hos njurarna att spara vatten. Följden kan bli allvarlig intorkning, speciellt i samband med sjukdom. All personal måste ha kunskap om vilka tecken på intorkning som förekommer.

Förutom torra slemhinnor, svullen tunga, förhöjd kroppstemperatur, minskad urinmängd, förstoppning, illamående och kräkning kan också mental påverkan och förvirring uppstå.

**Vätskebehov: 30 ml/kg kroppsvikt och dygn.**

**Ökat vätskebehov vid feber och diareé. Lägg till 250 ml vatten per dygn för varje grads temperaturstegring.**



### Sondmatningsschema

Namn: \_\_\_\_\_ Personnr: \_\_\_\_\_

Energibehov/dag: \_\_\_\_\_ kcal                      Sondnäring: \_\_\_\_\_ ml/dygn

Namn på sondnäring: \_\_\_\_\_                      Sondnäring: \_\_\_\_\_ ml/h

OBS! Läkemedel ska noteras på åtgärdslistan som vanligt och vid behovsmediciner noteras i HSL.

Datum	Kl	Mängd vatten före sondmatning	Mängd vatten efter sondmatning	Mängd sondnäring	Övrigt	Sign

## **Förstärkt mellanmål/kvällsmål**

Kan t.ex. vara:

- Gröt med mjölk
- Smörgås
- Delikatess yoghurt (eller vanlig yoghurt med grädde, sylt eller bär)
- Kräm med grädde
- Konserverad frukt med grädde eller glass
- Puddingar av olika slag med grädde
- Ostkaka
- Mjölchoklad med vispgrädde och smörgås
- Avocado, nötter, torkad frukt
- Ägg i olika former
- Välling
- Nyponsoppa med glass
- Fruksallad med glass och/eller grädde
- Våfflor med sylt och glass/eller grädde
- Näringsdryck, se recept.

**Recept på näringsdrycker och mellanmål – se separat länk.**