

Mat är liv och lust

Maria Isaksson

Nutritionsansvarig dietist

Katrineholms kommun

Vad ger maten oss?

- Energi
- Vitaminer och mineraler
- Mättnad – lugn
- Rutiner – paus i tillvaron





Energi från mat och dryck anges i kalorier

- Protein 4 kcal
- Kolhydrat 4 kcal
- Fett 9 kcal
- Alkohol 7 kcal



Protein

- Bygger upp och reparerar cellerna
- Bildar hormoner och enzymer
- Bildar delar av kroppens immunförsvar



Kolhydrat

- Energi till cellerna i form av glukos
- Hjärnans viktigaste energikälla
- Energireserv i lever och muskler i form av glykogen



Fett

- Behövs för att bygga och reparera celler samt tillverka hormoner
- Behövs för att kroppen ska kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K
- Ger oss de livsnödvändiga fetterna omega 3 och omega 6

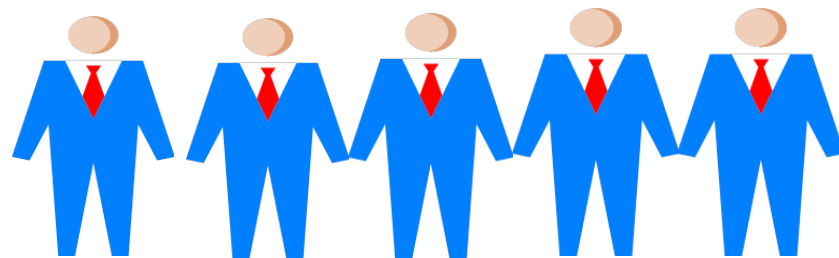


Energibalans och energibehov



Energibehov

- Ålder
- Kön
- Aktivitet
- Kroppssammansättning
- Sjukdom



Räkna ut energibehov

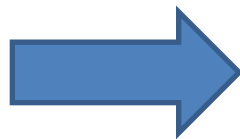
- Sängliggande
 - 25 kcal x kg
- Uppegående
 - 30 kcal x kg
- Förhöjt energibehov
 - 35 kcal x kg

Exempel:
70 kg x 30
kcal =
2100 kcal
per dag



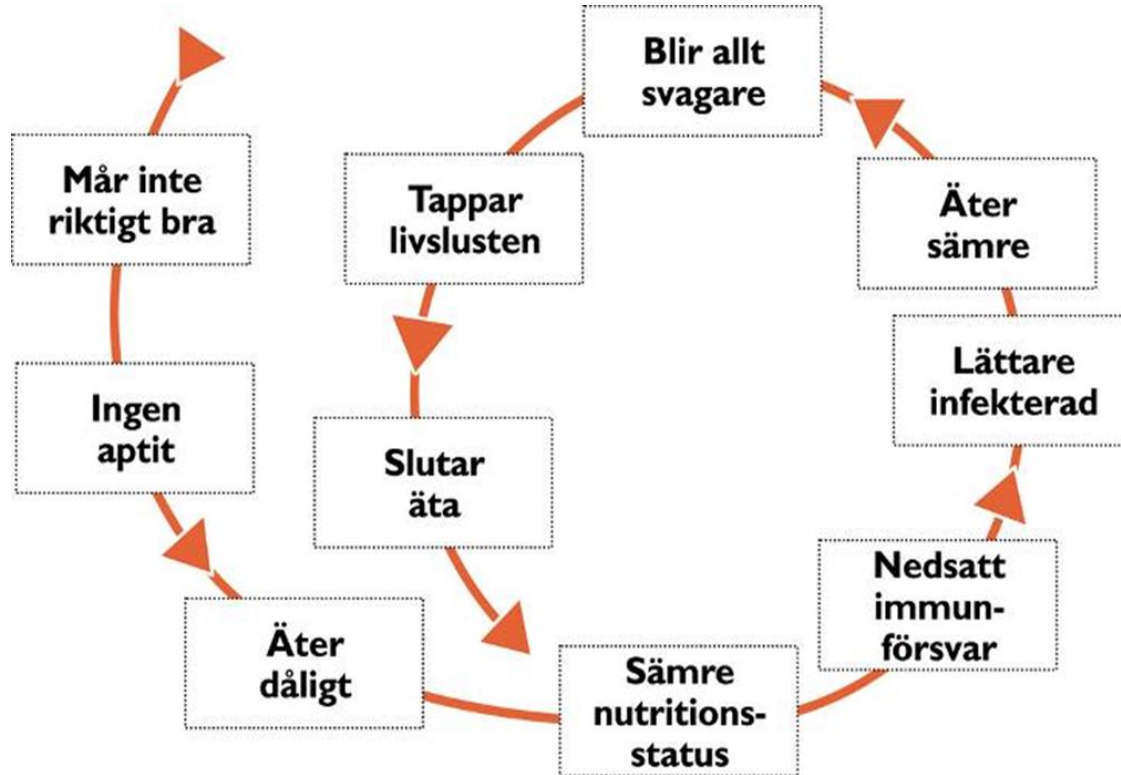
Vanliga nutritionsproblem hos äldre

- Nedsatt aptit
- Illamående och kräkning
- Sociala/Psykiska faktorer
- Smärta
- Diarré/ Förstoppning
- Muntorrhet
- Sväljsvårighet (Dysfagi)



Viktnedgång

Nedåtgående spiralen



Nutritionsbedömning

Äter patienten som vanligt?

Om man dricker ett glas standardmjölk mindre varje dag i ett år går man ner drygt 6 kg



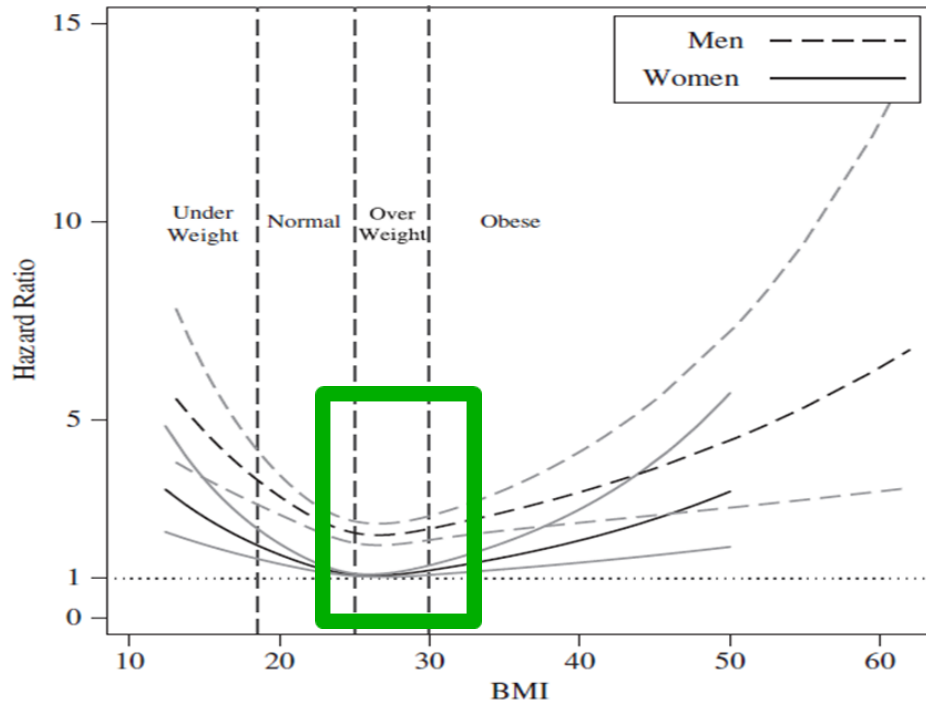
Nutritionsbedömning BMI

- Under 70 år: BMI 20-25
- Över 70 år: BMI 22-27
- **Var uppmärksam på eventuell viktnedgång**

Vikten
Längden i m x Längden i m

76 kg
1.76m x 1.76m





- ~9200 70-75 år
- 10 års uppföljning
- **BMI 25-30 optimalt för överlevnad**
- **BMI < 20 större risk att dö än BMI > 35**
- **BMI 25-30 13% lägre risk att dö, jmf med BMI 20-25. Oberoende av sjukdom**

Flicker et al. JAGS 2010;58:234-241



Äldre speciella behov

- Ökat proteinbehov
 - 1,2 gram per kg per dag
- Ökat D-vitaminbehov
 - 20 µg per dag



Vad är viktigt att tänka på?

- Lunch och middag ger hälften av energibehovet
- Kom ihåg frukost och 2-3 mellanmål per dag
- Välj dryck som ger energi tex mjölk, saft, juice, läsk
- Ät gärna dessert efter maten
- Berika med extra energi

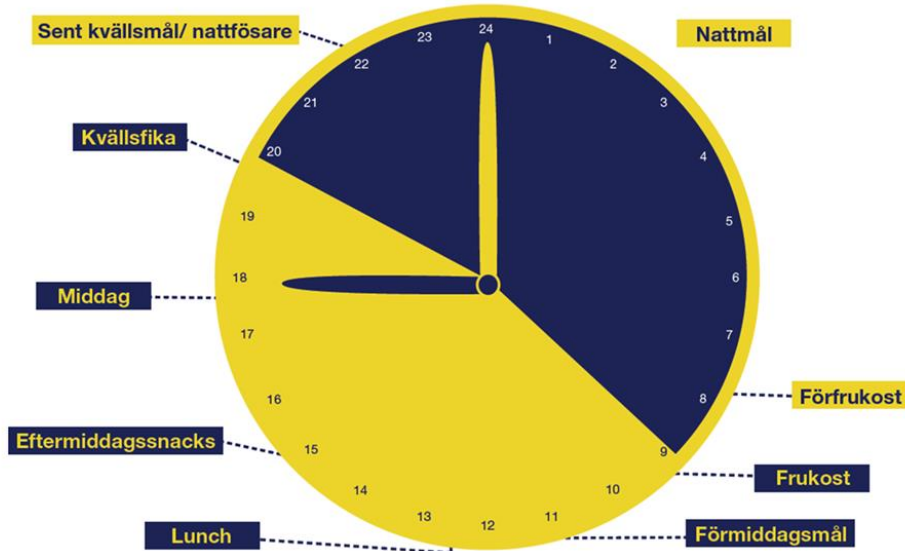


Tips på enkla energiberikningar

- Fil/yoghurt blandas med gräddfil, turkisk yoghurt, creme fraiche
- Gröt kokas på mjölk och berikas med sylt, socker och fett
- Fett på potatis och grönsaker (stuvningar)
- Extra grädde/creme fraiche i soppor och såser
- Extra tillbehör, dressing, sylt, gelé, riven ost, majonnäs



Konsten att sprida måltiderna



Fasta över 11 timmar

- Bränslet från maten är slut och glykogendepåerna minskade
- Kroppen tar från sig själv och musklerna drabbas hårdast
- Hur löser man det?
 - Smörgås, banan
 - Mjök, fil, yoghurt, nyponsoppa, smoothie
 - Välling, varm choklad
 - Kräm med gräddmjök



Patientfall

- Brita, 82 år, ej sängliggande
- Längd 156 cm, vikt 44 kg

- Brita äter:
- Frukost 190 kcal
 - Två dl lättfil och en portion cornflakes
- Lunch: 215 kcal
 - Fem köttbullar och två dl potatismos, dricker vatten till
- Middagen: 225 kcal
 - En portion havregrynsgröt med två dl mellanmjölk



1. Räkna ut Britas BMI
2. Vad har hon för energibehov?
3. Vad kan man göra för att öka hennes energiintag?



Tack ♥

