

Hälsa • Sjukvård • Tandvård www.lthalland.se

Kostens betydelse vid sjukdom

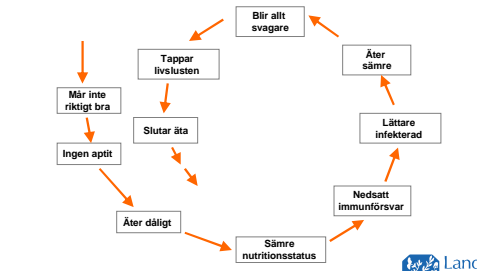
föreläsare och foto:
Helén Sahlstrand, leg.dietist
KOSTSERVICE



Landstinget Halland

Hälsa • Sjukvård • Tandvård www.lthalland.se

Den onda cirkeln...



Landstinget Halland

Hälsa • Sjukvård • Tandvård www.lthalland.se

Behoven är olika

- Energiförbehov: 30 kcal/kg kroppsvikt.
- Sjukdom förändrar behovet av energi och näring.
- Olika typer av kost behövs

Landstinget Halland

Hälsa • Sjukvård • Tandvård www.lthalland.se

Men hon äter ju...

Astrid 79 år. Vikt 50 kg
Energiförbehov **1500 kcal/dag** (30 kcalx50)



Frukost
Liten portion gröt, mjölk, ½ smörgås

Middag
1 potatis, 1 dl köttgräda, broccoli, 1 glas tropisk fruktdrink

Mellanmål
Eftermiddagskaffe och veteskorpa

Kväll - Liten bit Janssons ½ ägg, kokta grönsaker, vatten

Kvällsfika - ½ äpple


Hennes dagsbehov är:
600 kcal **1500 kcal**

Landstinget Halland

Hälsa • Sjukvård • Tandvård www.lthalland.se

Tidsaspekter

– vad hinner hända på tre månader?

Olle, 75år, byter fyra glas saft mot lightsaft. Han minskar därmed sitt energitag med ~300 kcal/dag. ➔ ca. 5 kg. viktne gång

Gerda, 82år, börjar "äta dåligt", oftast ½ portion. Hon minskar därmed sitt energitag med ~1000 kcal/dag. ➔ 10-15 kg. viktne gång

Landstinget Halland

Hälsa • Sjukvård • Tandvård www.lthalland.se

Måltidsordningen har stor betydelse

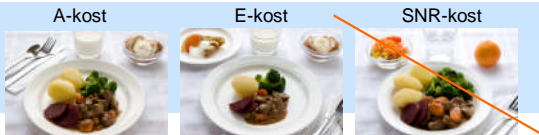
Frukost
Mellanmål
Middag
Mellanmål
Kvällsmat
Mellanmål/kvällsfika

- Kroppen vill ha mat regelbundet!
- Vid sjukdom försämras kroppens förmåga att ta upp näring.
- Endast huvudmålen täcker inte patientens behov.
- Dålig aptit och små måltider kräver energirika mellanmål!

Landstinget Halland

Rätt kost till rätt patient!

- På sjukhusen i Halland finns A-kost, E-kost, SNR-kost
 - A-kost och E-kost är berikade och därför lämpade till äldre och/eller undernärda.
- Varje komponent i kosterna har en funktion.
 - Ex. A-kostens dessert är väldigt viktig för att måltiden ska ge patienten tillräckligt med energi och protein.



7

Konsistensen är viktig!

- Fel konsistens på maten kan vara en orsak till att patienten inte kan eller orkar äta upp sin mat.
- Fel konsistens kan orsaka att patienter får mat och dryck i lungorna.
- Det är viktigt att kunna erbjuda flera olika konsistenser.



Tidiga åtgärder!

- Välj rätt kosttyp!
- Reagera när patienten lämnar mat!
 - Att lämna halva sin portion är inte okey!
 - Ändra kosttyp under vårdtiden om det behövs
- Måltidsmiljön är oerhört viktig för aptiten
 - Patienterna äter sämre i sängen!
- Välj rätt måltidsdryck!
 - 2 glas standardmjölk dag ger 250 kcal
 - 2 glas osötkrad fruktdryck ger 40 kcal
- Servera mellanmål och förkorta nattfastan!



9

När maten inte räcker till.

Använd stödnutrition när patienten inte kan äta tillräckligt.

- Mat- och vätskeregistrering behövs
- Näringsdrycker/kosttillsätt
- Sondnäring
- Parenteral nutrition



10