

Nutrition – långtidspåverkan efter kirurgi

Ragna Rönning
Dietist kirurgiska kliniken
Universitetssjukhuset, Örebro

Stor omställning inte minst vad gäller matsituationen

- Osäkerhet kring vad man ska/kan äta
- Det tar stopp redan efter mindre portioner
- Press att äta fast man inte är hungrig
- Svårigheter att hålla vikten
- Besvärligt i sociala sammanhang

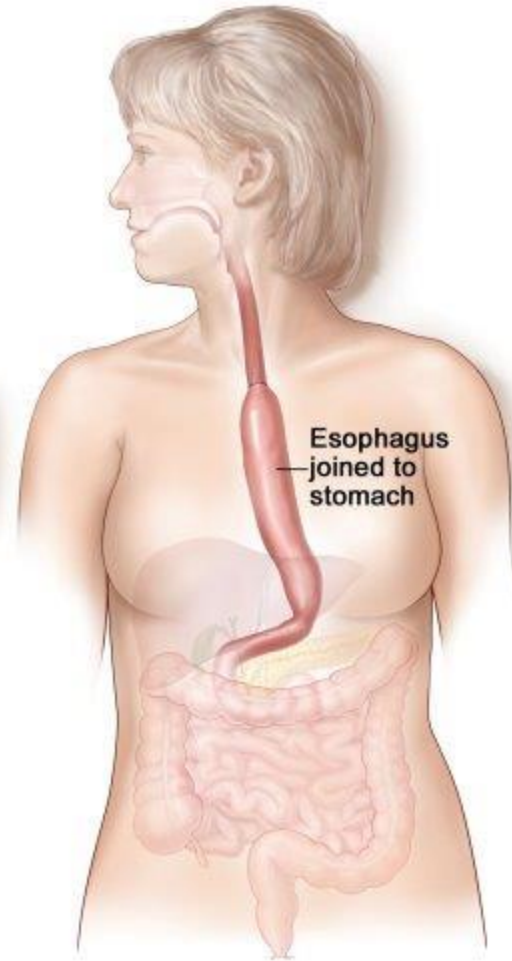
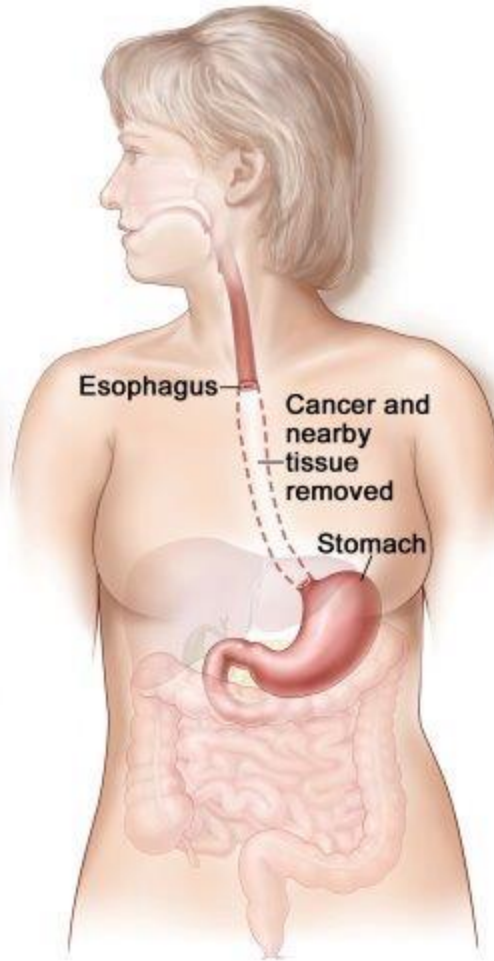
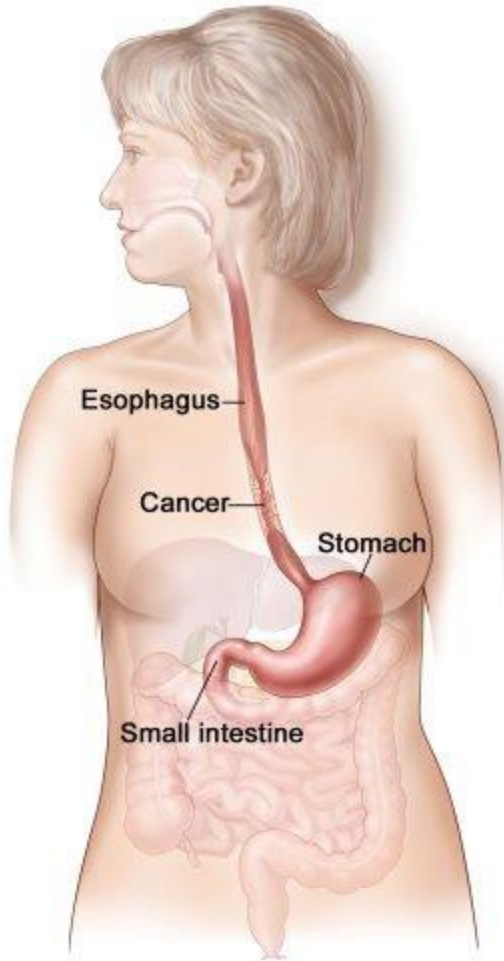
Vad gör dietisten?

Yrkesspecifik kunskap att med hänsyn till tidigare och nuvarande sjukdomar samt ingrepp ge råd om lämpliga livsmedel och konsistenser för att i möjligaste mån tillgodose behoven.

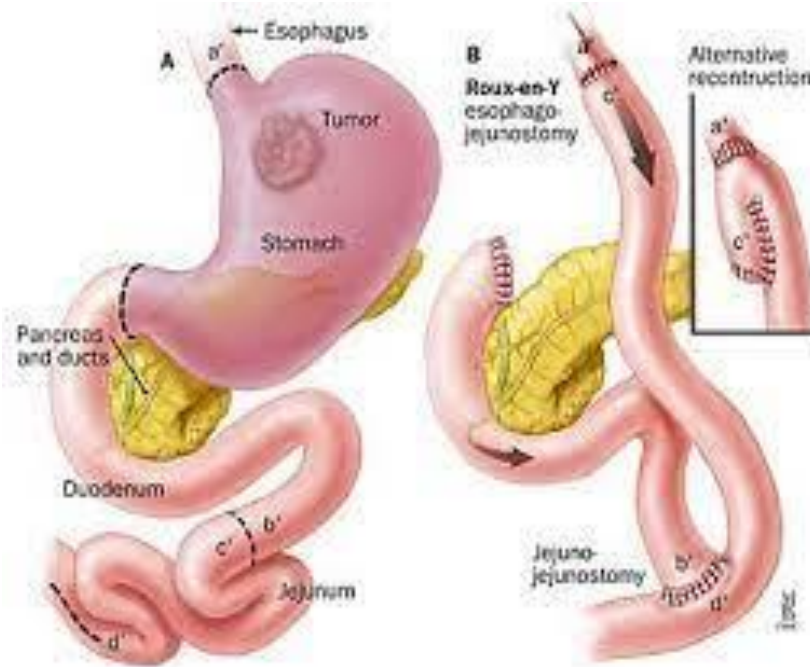
Detta utifrån:

- Tidigare och nuvarande matvanor
- Ätsvårigheter
- Vikthistoria
- Lab-värden
- Läkemedel (Creon, antiemetika etc)
- Fysisk aktivitet

Esophagectomy



Magsäcksoperation



Förebyggande kostråd



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt

Alkohol

Under sjukdom, efter
kirurgi och/eller
vid ofrivillig viktning

Minska fiber

Öka fett

Öka mängden socker

Snabbkurs i näringslära

Energi mäts i kalorier från kolhydrater, protein och fett

- **Näring** = protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler.



Kolhydrater

- Kroppens viktigaste energikälla



Fett:

- Den kaloritätaste energikällan
- Kan lagras som fettväv
- Behövs för upptag av fettlösliga vitaminer



PROTEIN



- Uppbyggnad av vävnad som muskler
- Immunförsvaret
- Enzymer
- Hormonbildning

Proteinbehov



Ca 1 g/kg kroppsvikt

- 100 g kött/fisk/fågel = ca 20 g protein
- 100 g färsrätt/veg färs = ca 15 g protein
- 100 g korv = ca 13 g protein
- 100 g fiskbullar utan sås = ca 6 g protein
- 1 ägg = ca 7 g protein
- 1 dl mjölk/fil/yoghurt = ca 3 g protein
- 1 skiva ost = ca 3 g protein



Energi och protein går hand i hand

Viktigt att täcka energibehovet annars används protein som bränsle och inte som byggsten



Energibehov: Ungefär 25-35 kcal/kg
70 kg (70 x 30 kcal) = 2100 kcal/dag

Måltidsordning **mellanmål**



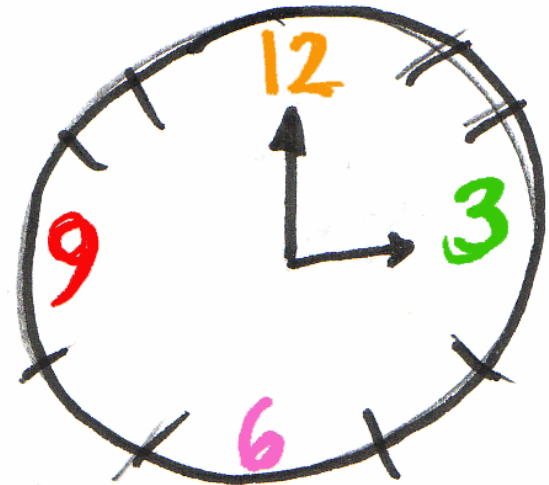
Energiinnehåll

- 1 dl chips 64 kcal
- 15 st salta pinnar 62 kcal
- 1 dl nötter 350 kcal
- 1 digestivekex 62 kcal
- 1 msk majonnäs 108 kcal
- 1 msk matolja 110 kcal
- 1 msk jordnötssmör 92 kcal
- 1 ägg 77 kcal
- 1 avokado 235 kcal

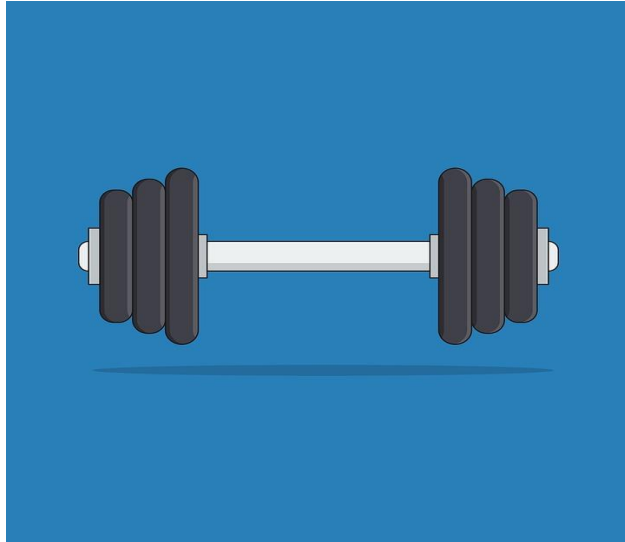
S:a 1161 kcal

Nattfasta

- Inte längre än 11 timmar



För att må bra



- Motverka viktnedgång.
- Ork – både för vardagsliv och fysisk aktivitet.

Tar det ibland stopp när du ska äta? Kanske fungerar detta:

- Tugga tuggummi 20-30 min innan måltid.
- Vid sociala sammanhang; Primperan för att minska risken att måltiden inte enbart innebär en olustkänsla kring hur det ska gå att äta.



Råd och utmaning

- Svårt att hålla vikten;
 - eftersträva en tät måltidsordning, kanske 2,5-3 timmar mellan ättillfällena = du kan behöva äta något 6-8 ggr/dag
- Hoppa inte över måltider för att invänta hungern
- Välj så energität mat som möjligt
- Konsistensanpassa vid behov
- Måltiderna kommer ta längre tid trots att måltiderna kanske är mindre
- Var rädd om tänderna
- Följ vikten, men **inte** varje dag
- Tveka inte att ta kontakt med vården vid behov



Alternativ till näringsdrycker

- Ostkaka med sylt och grädde/glass
- Crêpes med fyllning
- Våfflor med sylt eller crème fraiche och stenbitsrom
- Fattiga riddare med sylt och grädde
- Kokt ägg med kaviar
- Avokado med fyllning
- Nötter, fröer och mandel
- Energibars

- Mannafrutti, risifrutti
- Ris- eller mannagrynsgröt med mjölk och sylt eller kanel och socker
- Välling kokt på mjölk
- Mannagrynspudding
- Keso blandat med grädde och sylt eller bär
- Ris à la Malta med sylt eller saftsås

- Gräddfil med äpplemos och kanel
- Naturell eller smaksatt yoghurt med hög fetthalt t.ex. grekisk yoghurt
- Smoothies, islatte, drickyoghurt
- Hemlagad mjölkdrink, milkshake

- Fukt eller bärpaj med vaniljsås
- Färsk eller konserverad frukt/fruktsallad med vispgrädde eller glass
- Fruktpuré på barnmatsburk med vispgrädde
- Kräm eller äpplemos med grädde eller mjölk
- Nyponsoppa med glass eller grädde toppat med mandelbiskvier

- Fikabröd som t.ex. dammsugare, chokladbollar, mazariner, rulltårta, kanelbullar, wienerbröd, mjuka kakor, semlor eller tårta.

- Choklad- mousse/pudding
- Fruktfromage
- Gräddglass
- Choklad, smågodis, karameller

- Chips och dipp, jordnötsringar eller ostbågar
- Smörgåsrån med smör, ost och/eller marmelad
- Kex med dessertost/mjukost
- Oliver, tapenade, hummus etc

- Varm koppen och liknande soppor med tillsatt vispgrädde/creme fraiche
- Frukt- och bårsoppor med vispad grädde
- Varm choklad med grädde



”Ibland mår patienten bättre, ibland sämre. Ibland mår hon inte alls”

Tack

Hur tänka kring mat när

- man går in i ålderdomen?
- Man börjar kunna äta lite mer normala portioner?
- kosttillägg, finns nya varianter?



ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	→ Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	→ Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	→ Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön			Alkohol

Calogen vs matolja

3 30 ml = 420 kcal

m ml 3 x 15 ml = 400 kcal

3 x 30



Klara näringsdrycker



300 kcal
8 g protein



300 kcal
8 g protein

Ej lämpliga vid diabetes

Högt kolhydratinnehåll (20 sockerbitar i 1 flaska)



Energi- och proteinrika näringsdrycker



400 kcal, 18 g protein



300 kcal, 20 g protein



400 kcal, 20 g protein



300 kcal, 18 g protein