

# Nutritionproblem och hur kan vården stötta

Ragna Rönning  
Dietist kirurgiska kliniken  
Universitetssjukhuset, Örebro

En stor livsomställning att anpassa sig till och en av de mest påfrestande är 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

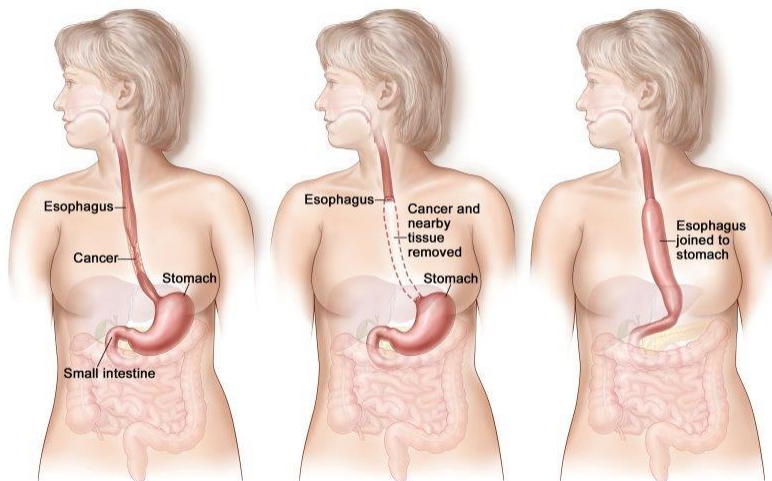
## Vad gör dietisten?

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:

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

### Esophagectomy



© 2005 Terese Winslow  
U.S. Govt. has certain rights

## Snabbkurs i näringslära

- **Energi mäts i kalorier** från kolhydrater, protein och fett
- **Näring** = protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler.

## Kolhydrater

- Kroppens viktigaste energikälla



## Fetter:

- Kan användas som energi
- Kan lagras som fettväv
- Behövs för upptag av fettlösliga vitaminer



21 maj 2019

## 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/quorn = 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

## 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



Kalorier

120

240

200

1 dl gräddfil/matlagningsyoghurt med 2 msk sylt blir även det 160-180 kcal!

## Energi- och proteinrika näringsdrycker



400 kcal, 18 g protein



300 kcal, 20 g protein



400 kcal, 20 g protein



300 kcal, 18 g protein

## Klara näringsdrycker



300 kcal  
8 g protein



300 kcal  
8 g protein

Ej lämpliga vid diabetes  
Högt kolhydratinnehåll (20 sockerbitar i 1 flaska)

## Calogen vs matolja

3 x 30 ml = 420 kcal

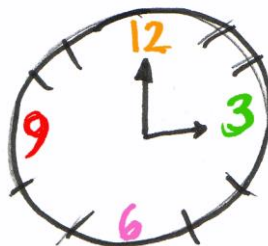
3 x 15 ml = 400 kcal





## Nattfasta

- Inte längre än 11 timmar



## Råd och utmaning

- Eftersträva en tät måltidsordning, kanske 2,5-3 timmar mellan ättillfällena
- Kanske behöver du 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



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

Tack