



God ernæringspraksis

Matgledekorpsset 2023

Ingvild Hansen Ivan

Klinisk ernæringsfysiolog i Tromsø kommune

Ingvild.hansen.ivan@tromso.kommune.no

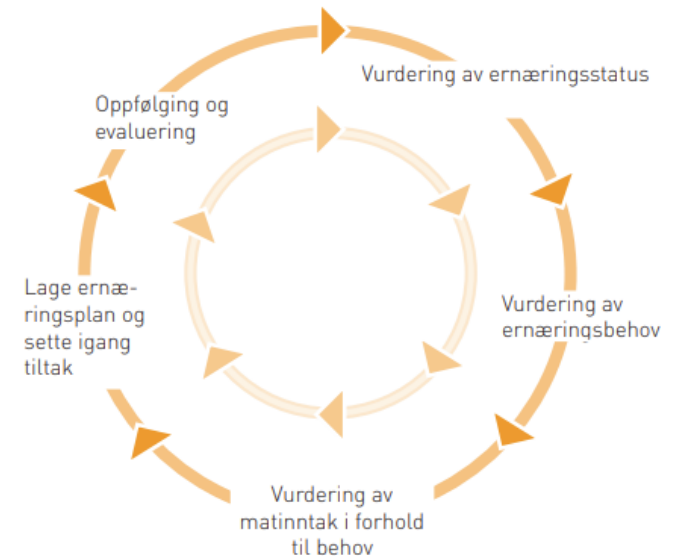
God kvalitet i mat- og ernæringsarbeidet

- Ernæringstiltak er tilpasset den enkeltes **behov** og **ønsker**
- Gode rammer for måltidene: Maten tilbys på en måte som bidrar til **matglede** og at personene opplever **omsorg**
- Menyen på institusjon skal være av **ernæringsmessig god kvalitet**

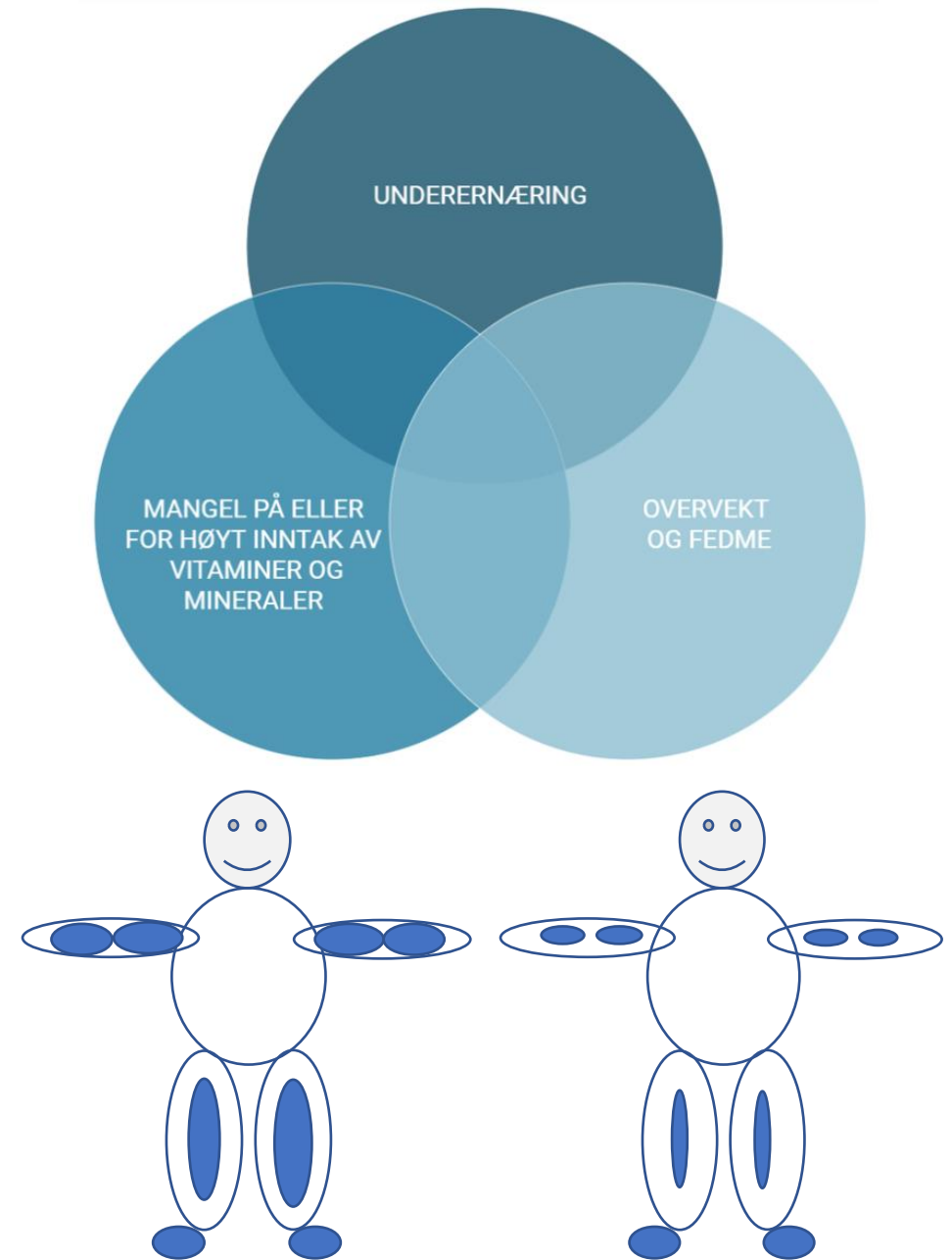
Ernæringsarbeid i helse og omsorgstjenestene omfatter både **forebyggende** ernæringsarbeid og ernæringsarbeid **ved sykdom**

God ernæringspraksis

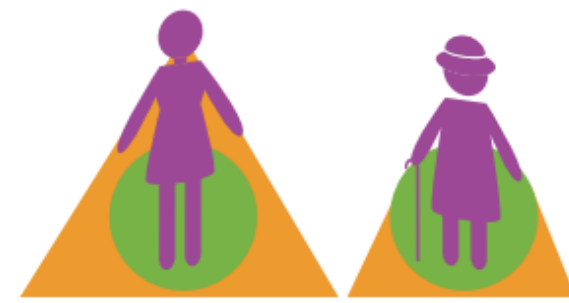
God ernæringspraksis handler i korte trekk om at vi **fanger opp** og **følger opp** ernæringsutfordringer hos mennesker som mottar helse- og omsorgstjenester for å forebygge eller begrense komplikasjoner og redusert livskvalitet.



Underernæring er en tilstand der **mangel på energi eller protein** gir **vekttap** og **reduisert muskelmasse** som fører til **forverret** fysisk eller mental **funksjon** og til **dårligere utfall** ved sykdom.



Årsaker

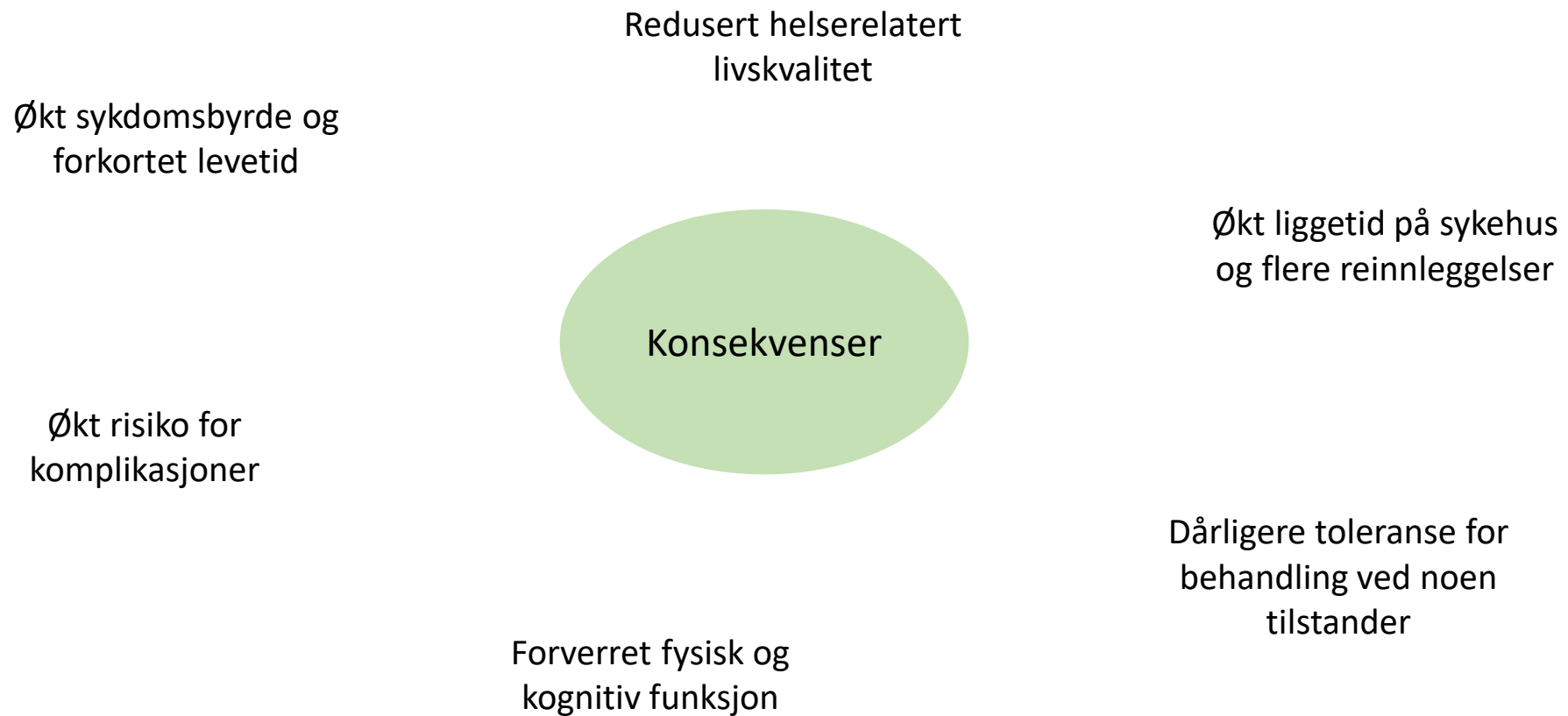


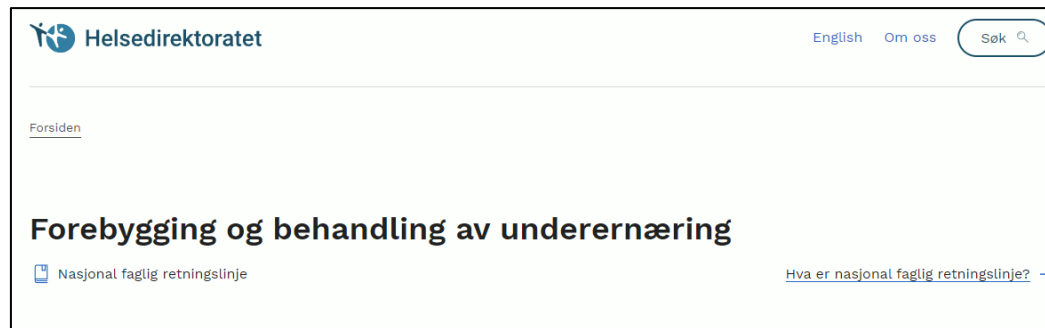
Aktivitetsnivået går ned → muskelmasse går ned → energibehov går ned

➤ Lavere matinntak og færre måltider

MEN behovet for mikronæringsstoffer og proteiner er fortsatt det samme eller høyere

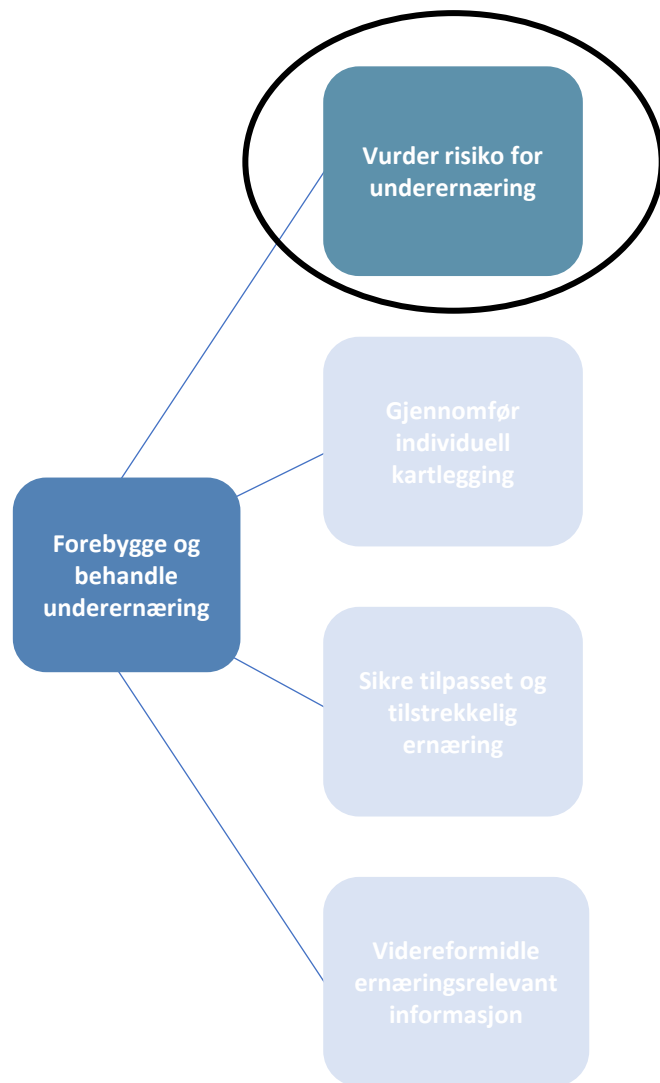
- Alderdom og/eller sykdom:
 - Redusert tannstatus, spyttsekresjon og smak
 - Redusert tørstefølelse
 - Redusert tygge- og svelgefunksjon
 - Redusert magesekktømming → raskere metthet
 - Forstoppelse
 - Fysiske og kognitive funksjonsnedsettelse → vansker med det praktiske rundt matlaging/innkjøp
 - Sykdom kan gi økte tap eller økte behov





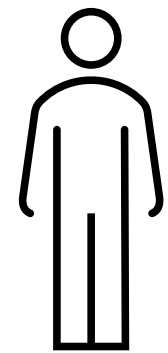
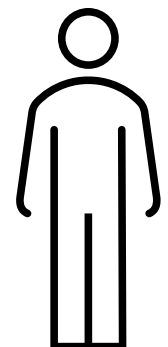
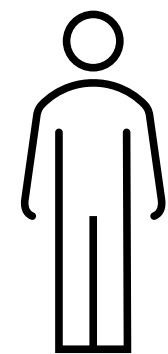
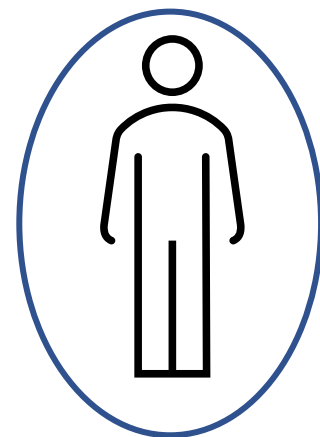
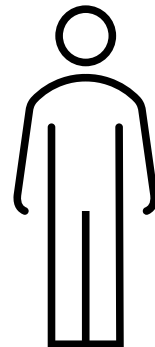
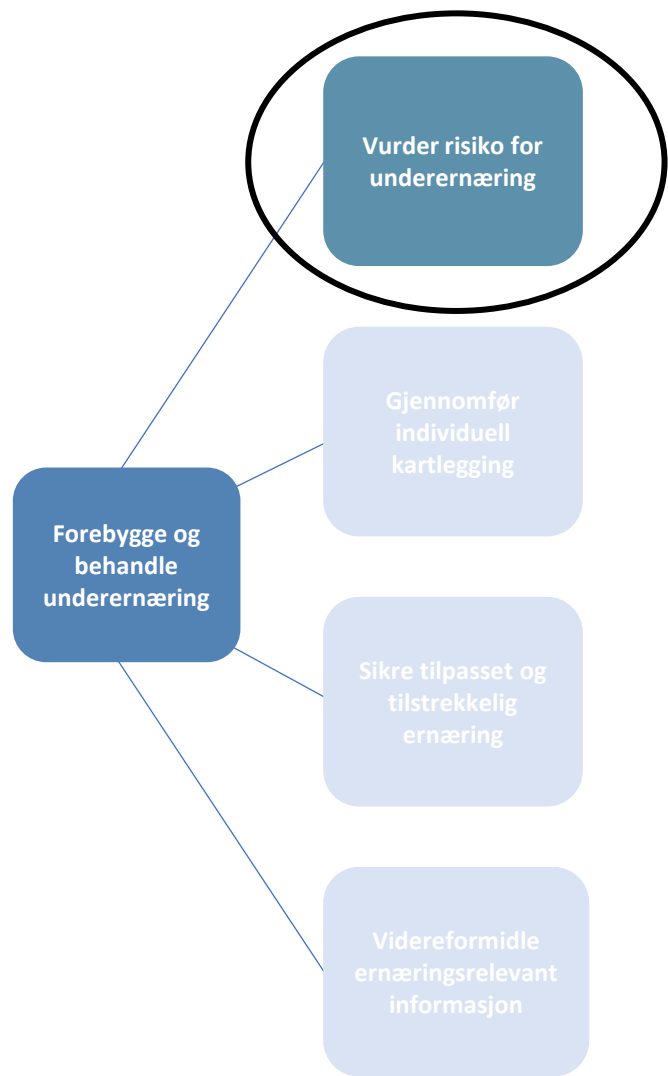
Flytskjemaet beskriver de ulike tiltakene i forebygging og behandling av underernæring

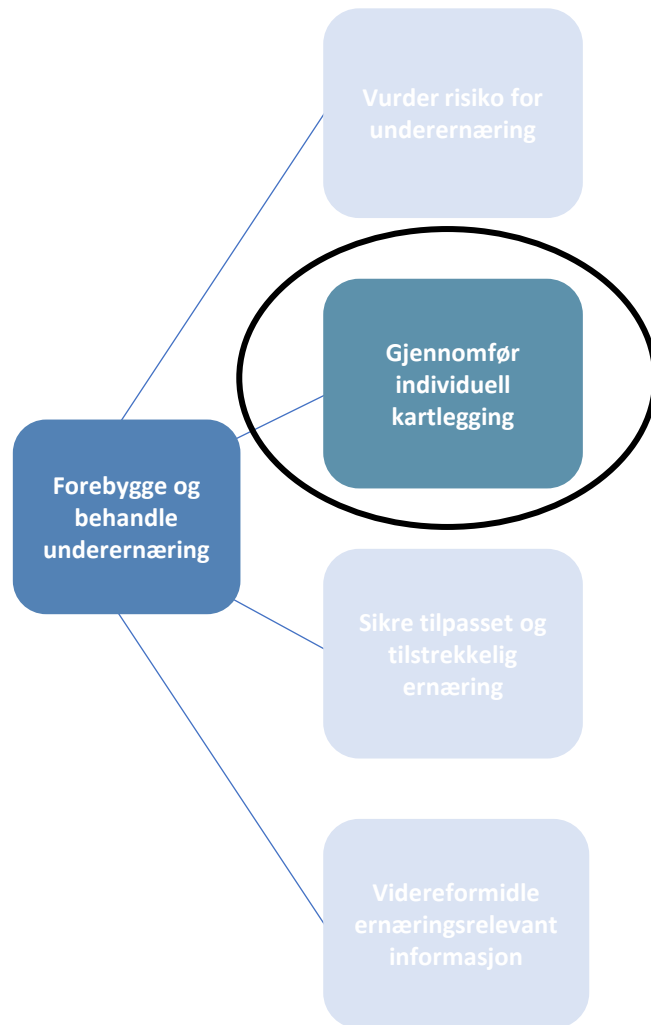
Les mer: [Forebygging og behandling av underernæring - HelseDirektoratet](#)



Alle skal vurderes for risiko for underernæring ved innleggelse i helse- og omsorgsinstitusjon eller ved oppstart av helse- og omsorgstjenester

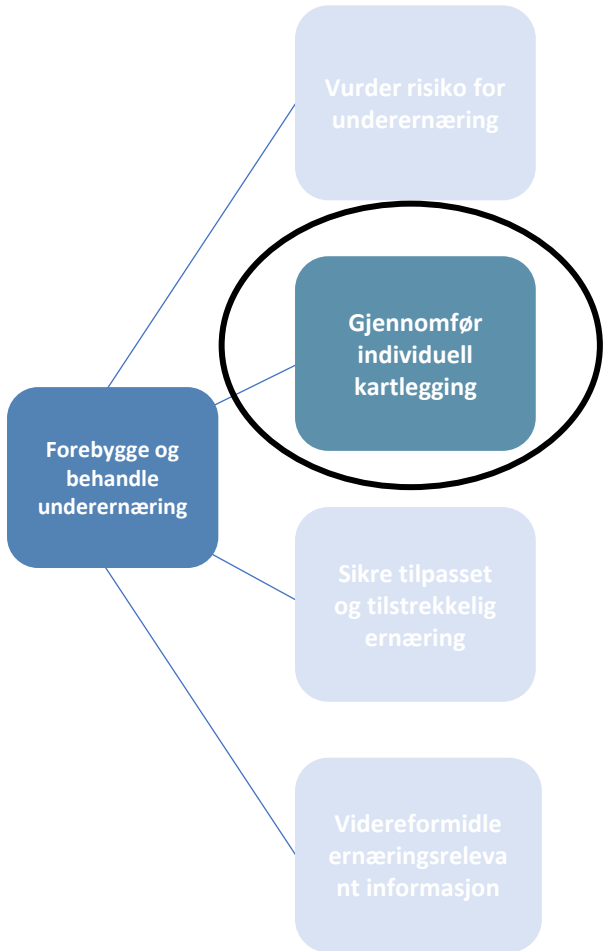
- Deretter regelmessig vurdering på nytt etter gitt frekvens
- Det finnes flere verktøy for å vurdere risiko for underernæring
 - Fra og med 2022 anbefalt å bruke verktøyet MST



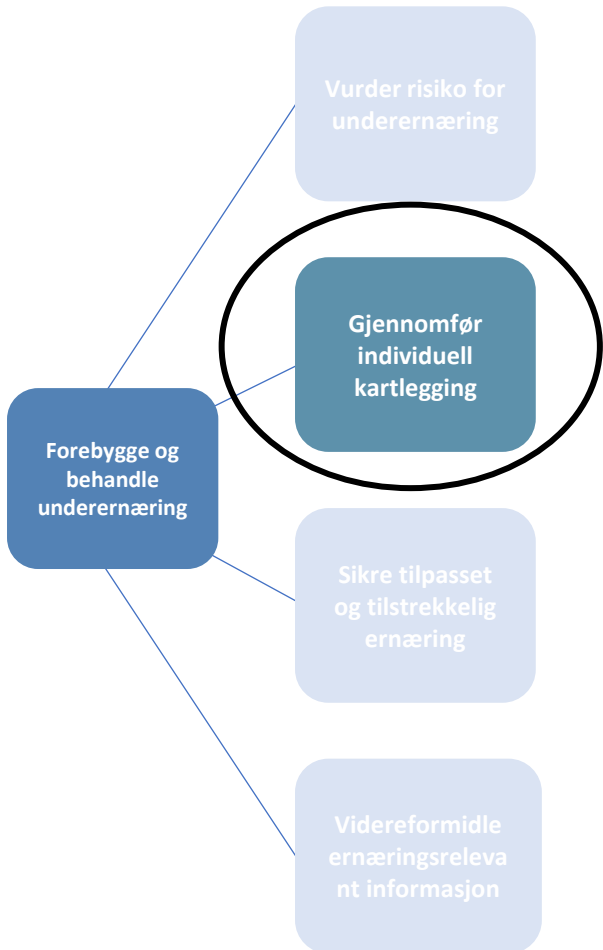


Individuell kartlegging skal gjennomføres hos alle som er i risiko for underernæring.

- Hva er årsakene til ernæringsutfordringene?
- Hvor alvorlig er underernæringen?
- Grunnlag for ernæringsplan



- Vekt og kroppsmasseindeks
- Vurdering av vektutvikling
- Energi- og proteinbehov
- Vurdering av matinntak opp mot næringsbehov
- Faktorer som påvirker næringsinntak



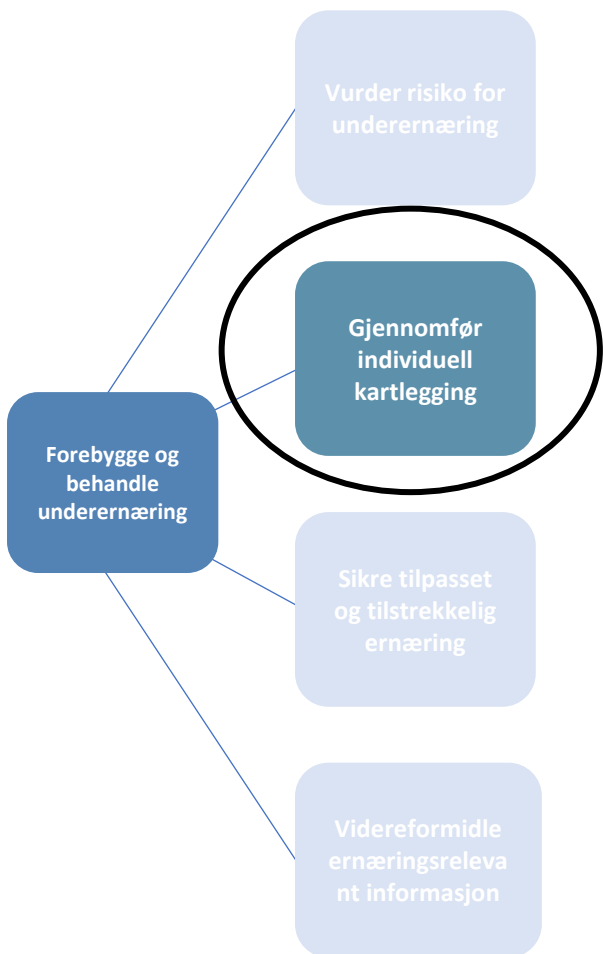
Vurdering av vektutvikling

- Sier noe om problemets omfang
- Vi bruker vektendring i prosent for å si om et vekttap er stort eller lite for den enkelte personen

Personen har gått ned __kg over __måneder. Dette utgjør en vektendring på __%.

Utregning: $\text{Vektendring i kg} \div \text{utgangsvekt} \times 100 = \text{prosent vektendring}$

Alvorlig underernæring: mer enn 5% siste måned eller mer enn 15 % siste 3-6 mnd



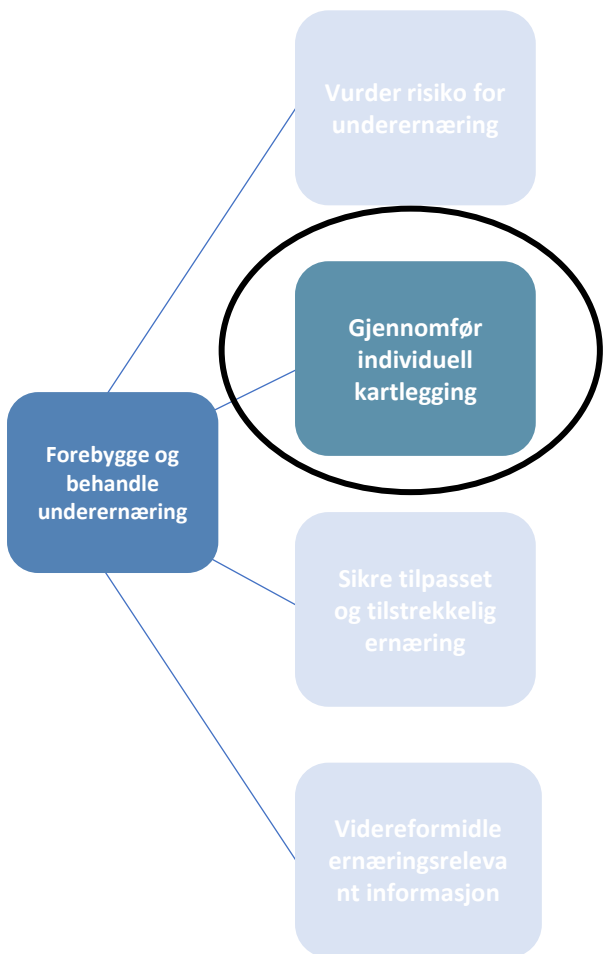
Vurdering av mat- og næringsinntak i forhold til behov

- Hva er differansen mellom det personen spiser og det personen har behov for?
- Behov:
 - Energi: 30 kcal x antall kg
 - Protein: 1 x antall kg (> 1,2 x antall kg ved for eksempel kreft, kols, trykksår osv)
 - Væske: 30 ml x antall kg
 - Se kosthåndboken side 83-85 for mer utfyllende info
- Næringsinntak:
 - Kostregistrering (ferdig skjema, kostholdsplanleggeren.no osv)
 - Kartlegge hovedtrekkene i personen sitt kosthold
 - antall måltider/måltidsrytme,
 - fiberkilder (brød, knekkebrød, havregryn, frø)
 - proteinkilder (kjøtt-/fiskepålegg, meieriprodukter, belgvekster, middagsmat)
 - porsjonsstørrelser (eks. hvor mange poteter, brødskiver)
 - energitetthet (eks. smør på brødet, mengde pålegg, saus, ekstra fett i middag, nøtter)
 - dessert/kaffemat/småspising
 - drikke til og mellom måltidene
 - vitamin-/mineraltilskudd, tran
 - alkoholinntak
- Vektøkning eller vektnedgang gir en pekepinn på om personen er i overskudd eller underskudd på energi

1900 kcal
80 g protein

1400 kcal
45 g protein

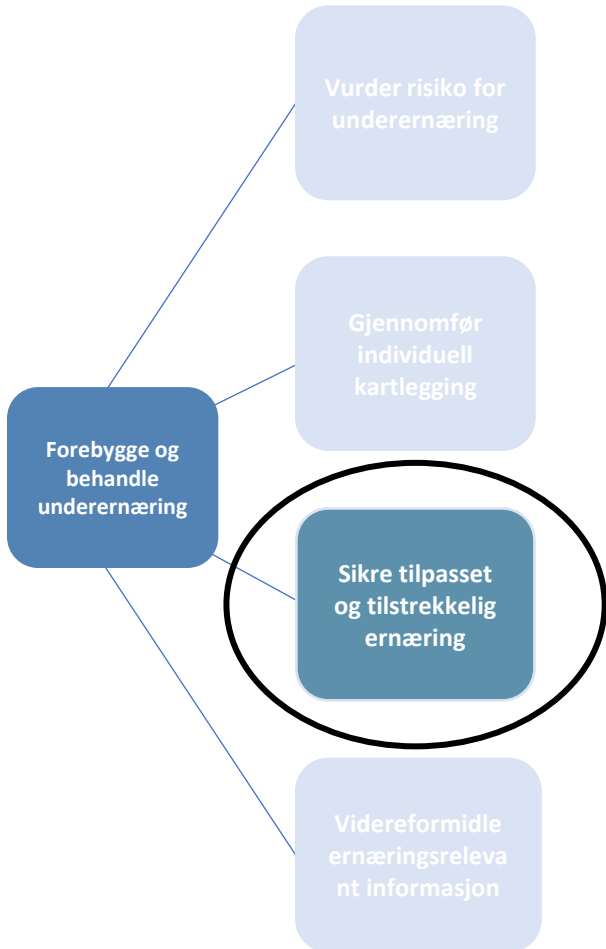
Mangler
500 kcal
35 g protein



Faktorer som påvirker næringsinntak:

Hva er det som bidrar til at personen ikke får i seg nok næring?

Medisinske faktorer	Sett kryss
Sykdom (kreft, influensa, KOLS mv)	
Legemidler (bivirkninger som påvirker matlyst, <u>munntørhet</u> , fordøyelse mv)	
Mage-/tarmsykdom eller -problemer (dysmotilitet, refluks, forstoppelse, kvalme, diaré)	
Munn- og tannstatus (munntørhet, sår, betennelser, implantater/proteser)	
Nedsatt appetitt	
Rask metthet	
Smerter	
Angst, depresjon	
Funksjonsnivå	Sett kryss
Utmattet (orker ikke)	
Generell fysisk- og muskelfunksjon (grovmotorikk/sittestilling, finmotorikk)	
Munnmotorikk, svelg- og tyggefunksjon	
Redusert mental og kognitiv funksjon	
Nedsatt syn, <u>hørsel</u> , smaks- og lukteevne	
Kulturelle og psykososiale faktorer	Sett kryss
Sorg, ensomhet, stress, <u>uro</u> , bekymringer	
Vaner og preferanser	
Sosiale faktorer i måltider	
Kunnskap om mat og næringsbehov, rettigheter og tilbud	
Andre kulturelle, religiøse eller psykososiale faktorer	
Miljøfaktorer	Sett kryss
Personens daglige rutiner	
Spiseplass (lys, lyder, lukter)	
Spisehjelp/spiseredskaper (tilrettelegging)	
Servering, aktivisering	
Informasjon	
Maten som tilbys	Sett kryss
Utseende, lukt, smak, <u>konsistens</u> , temperatur	
Matens næringsinnhold (<u>feks.</u> spiser lite energitett mat)	
Porsjonsstørrelse	
Måltidsrytme (antall måltider og fordeling gjennom dagen)	



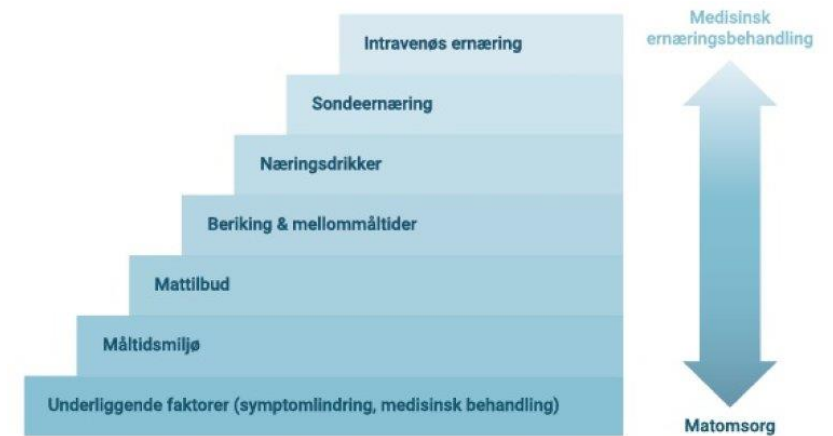
Det skal utarbeides en individuell ernæringsplan med formål å sikre tilpasset og tilstrekkelig ernæring. Planen skal inneholde

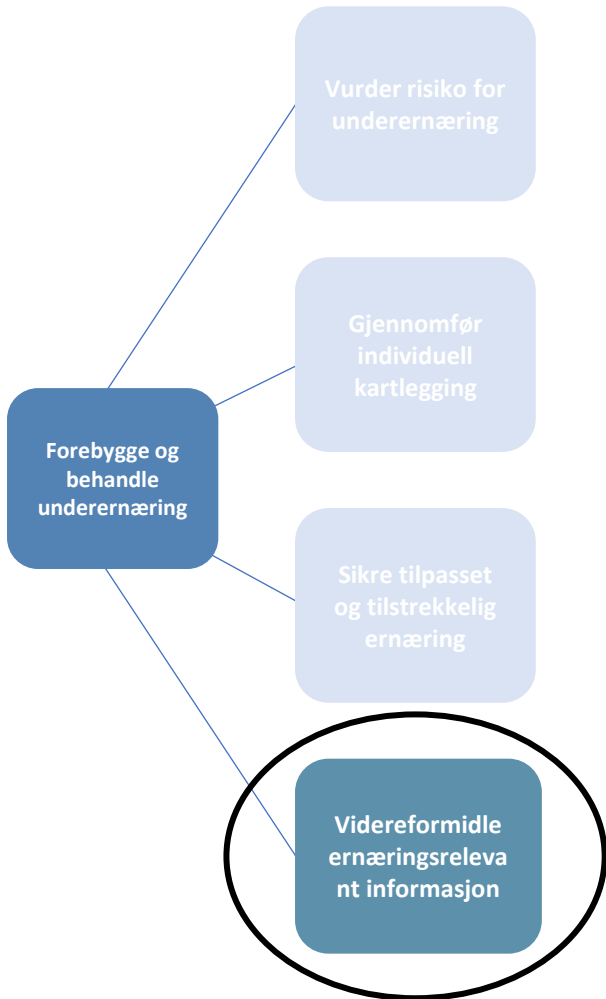
- Mål
 - Noe konkret som vi kan evaluere
 - Lik forståelse for alle involverte

• Tiltak



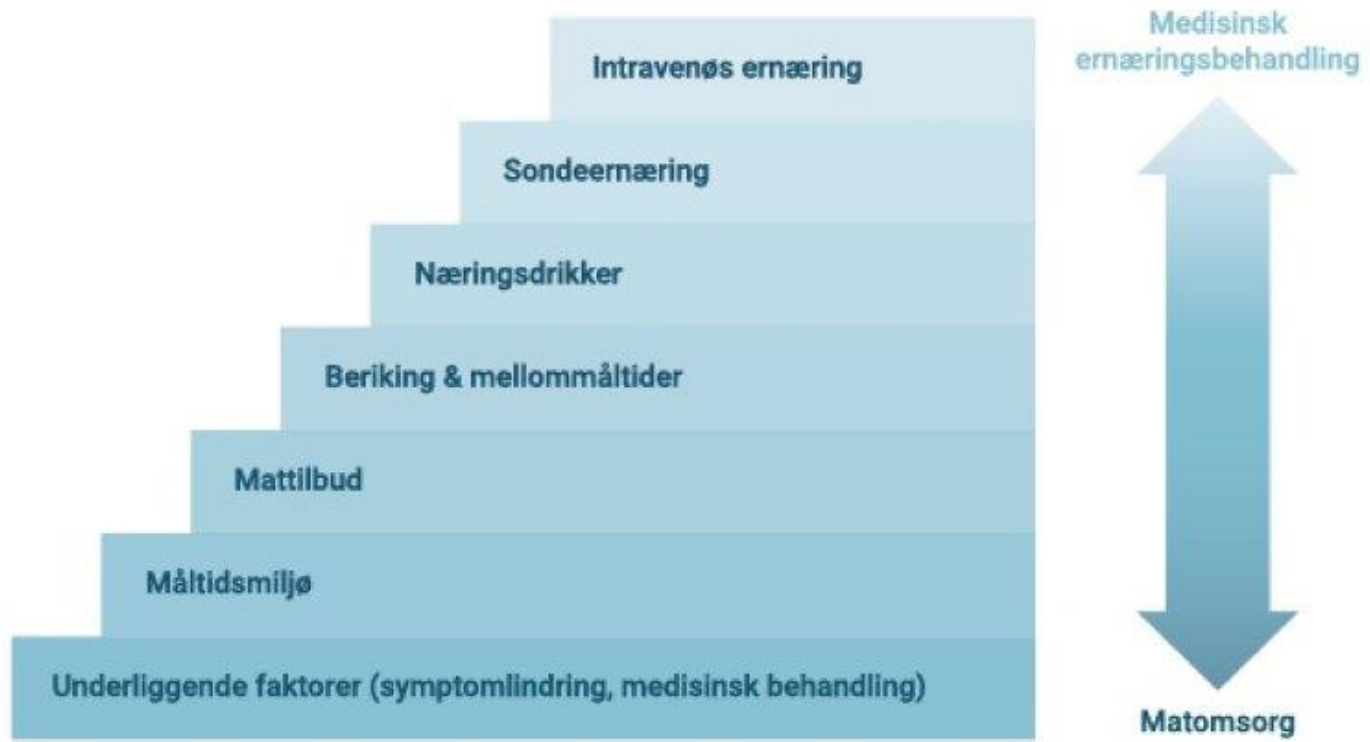
• Tidspunkt for evaluering





Informasjon om ernæringsstatus, individuell kartlegging og plan for å sikre tilpasset og tilstrekkelig ernæring må følge personen mellom tjenestenivå og ulike ledd av helse- og omsorgstjenestene

- Inn eller ut av sykehus
- Mellom hjemmetjeneste og sykehjem
- Mellom hjemmetjeneste og tverrfaglige team, rehabiliteringstjenester osv



«Systemarbeid»

- Har dere rutiner?
- Er rutinene i tråd med retningslinjer?
- Hvordan ligger dere an når det kommer til å følge rutinene?
 - [Kommunale helse- og omsorgstjenester – Helsedirektoratet](#)
 - Her kan dere sjekke hva som er rapportert inn fra deres kommune på de nasjonale kvalitetsindikatorene «Oppfølging av risiko for underernæring hos beboere på institusjon/hos hjemmeboende». Reflekter over om tallet samsvarer med det dere opplever at dere gjør i praksis.

Ressurser

- [God og riktig mat hele livet - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)
 - Nasjonal strategi
- [Forebygging og behandling av underernæring – Helsedirektoratet](#)
 - Nasjonal faglig retningslinje
- [Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
- [Kosthold i helse- og omsorgstjenesten – Helsedirektoratet](#)
 - Samleside for info relatert til ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten

Spørsmål? 😊