

Nutritionsbehandling

Tips när någon riskerar att få i sig för lite protein och energi.

- Sprid ut måltiderna över dygnet; frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål.
- Ge extra mellanmål.
- Hålla nattfastan på mindre än 11 timmar. (Nattfasta är tiden mellan det sista som äts på kvällen och det första som äts nästa dag)
- Tips på sena kvällsmål och tidiga morgonmål kan vara energirika drycker som mjölk-, soja-, havredrycker, yoghurt eller välling.
- Se till att måltiderna är täta på energi och protein.
- Exempel på proteinrika livsmedel är sojaböner, jordnötssmör, vetegroddar, linser, bönor, ärtor, kikärter, nötter, frön, quinoa, mjölkprodukter, kött- och fiskrätter/sojaprodukter samt ägg.
- Servera smörgåsar med protein- och energirikt pålägg, till exempel jordnötssmör, vetegroddar, kaviar, hummus eller ägg.

Vill du veta mer om hur du kan undvika en fallolycka?

Gå in på Kunskapsstödet för fallprevention:

[www.fou.sormland.se/kunskapsportal/
kunskapsstod-for-fallprevention/](http://www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention/)



240905 Fotom: AdobeStock



Nutrition

Ett tillräckligt energi- och proteinintag är viktigt för att minska risken för fall.
I den här foldern får du några konkreta tips kring nutrition och nutritionsbehandling.



Kunskapsstöd för fallprevention
www.fou.sormland.se

Energi- och proteinberikad kost

Energi- och proteinberikad kost ordinerar på indikationen sviktande aptit och innebär följande:

- Servera små portioner, cirka 50-75 procent av en normal portion, med ett högt innehåll av energi och protein.
- Servera flera mindre mål mellan huvudmåltiderna.
- Dela upp lagade måltider i en aptitretande förrätt, en liten huvudrätt och dessert, för att öka aptiten och möjligheten att äta.
- Vid behov, förstärk också kosten ytterligare med kosttillskott, enteral och/eller parenteral närings-tillförsel.



Normalkost

Normalkost är det alternativ som de flesta sjuka ordinerar. Det täcker närings- och energibehovet.

Normalkost kan även behöva kombineras med speciellt anpassat livsmedelsval och /eller konsistens, eller ersättas med specialkost.



Konsistensanpassad kost



Att tänka på kring konsistensanpassning av kost

- Konsistensanpassad mat ska vara extra lätt och god att äta. Ofta är det mat som delas, hackas eller finfördelas.
- Det behövs extra omsorg om hygien och temperatur för finfördelad mat, eftersom den blir mer känslig för tillväxt av mikroorganismer.
- Vid uttalade munhälsoproblem kan en tandläkare eller tandhygienist vara behjälplig.
- Vid tugg- och sväljproblem kan en logoped bidra med utredning av sväljfunktion och ställningstagande till lämplig konsistens.
- Dagar när mjuka maträtter serveras, till exempel puddingar och gratänger, kan även de som behöver konsistensanpassad kost äta den maten.
- Det är viktigt att kontinuerligt utvärdera hur personens ätande fungerar. Målet är att ingen ska få konsistensanpassad kost längre än den behöver det, men det är viktigt att intag av fast föda och dryck är patientsäkert.