

Hitta matlusten

En föräldragrupp om att äta för lite,
äta för ensidigt, äta för mycket

Tillfälle 4: Kost och näring

Dagens agenda

1. Hur har det fungerat sedan förra gången?
2. Information/diskussion
3. Fika
4. Information/diskussion



Vad gör en dietist?

Förväntningar på idag...?

Stroke, HKS, högt blodtryck & blodfetter, metabola syndromet

Diabetes typ 1, 2
Graviditetsdiabetes

Multisjuka äldre

Ätstörningar
Undervikt

Allergier

Tarmsjukdomar

Cancer,
njursjuka,
KOL,
metabola
sjukdomar,
Cystisk
fibros

Friska Barn
med dålig
tillväxt
Förtidigt
födda

Övervikt
Fetma



Barn som har ätsvårigheter

Barn behöver vänja sig vid smaker och konsistenser

Ätsvårigheter på grund av diagnos

Annorlunda sensorik

*Lukt, smak, konsistens, ljud, ljus,
beröring, tuggning, sväljning, hunger.*

Måltiden är mer än bara mat.

- Social samvaro
- Intryck
- Miljö



https://www.freepik.com/free-vector/friends-couple-and-family-in-the-restaurant_1239340.htm

Hur kan det se ut på tallriken?

- Uppläggning
- Färg- och konsistens
- Val av fabrikat och tillagning
- Livsmedelsval



https://www.freepik.com/free-photo/salad-and-meat-on-plate_1482592.htm

Hur kan det se ut?

- Dricker mjölk på skolan men inte hemma. Äter kanelbullar men endast hos mormor.
- Äter gurka om skalet är kvar
- Fisken måste paneras men paneringen ska skrapas bort efter stekningen
- Äter endast Mamma Scans köttbullar
- Kan inte sitta i matsalen om det serveras fisk
- Äter endast hamburgare som är från McDonalds
- Äter 4 fiskpinnar, 2 dl potatismos och 3 msk gröna ärtor varje dag till lunch
- Åt banan men slutade när den smakade konstigt en gång för 2 år sen
- Måste sitta med sin Ipad- platta vid alla måltider
- Kan sitta ner vid matbordet högst 2 min i sträck
- Åt hallon hela sommaren men vill bara äta vindruvor nu
- Äter antingen korven eller brödet, aldrig båda vid samma måltid
- Äter bara mosad/mixad mat

Vad kan ätsvårigheter leda till?

- Undervikt
- Övervikt
- Näringsbrist
- Trög mage
- Negativ måltidssituation för hela familjen

Patientfall

Pojke, 6 år. Diagnos: autism.

- Äter inte frukt och grönt med undantag för banan
- Accepterar numera att grönsaker ligger på tallriken
- Gillar naturell hamburgare med bröd utan frön på från McDonalds/Burger King, pannbiff, sötade flingor, köttbullar, panerad fisk och kanelbullar
- Äter inga mjölkprodukter men har druckit McDonalds-milkshake

En vanlig dag

Frukost: ½ banan



Förmiddag: 4,5 dl chokladflingor eller havrefras



Lunch: 8 köttbullar



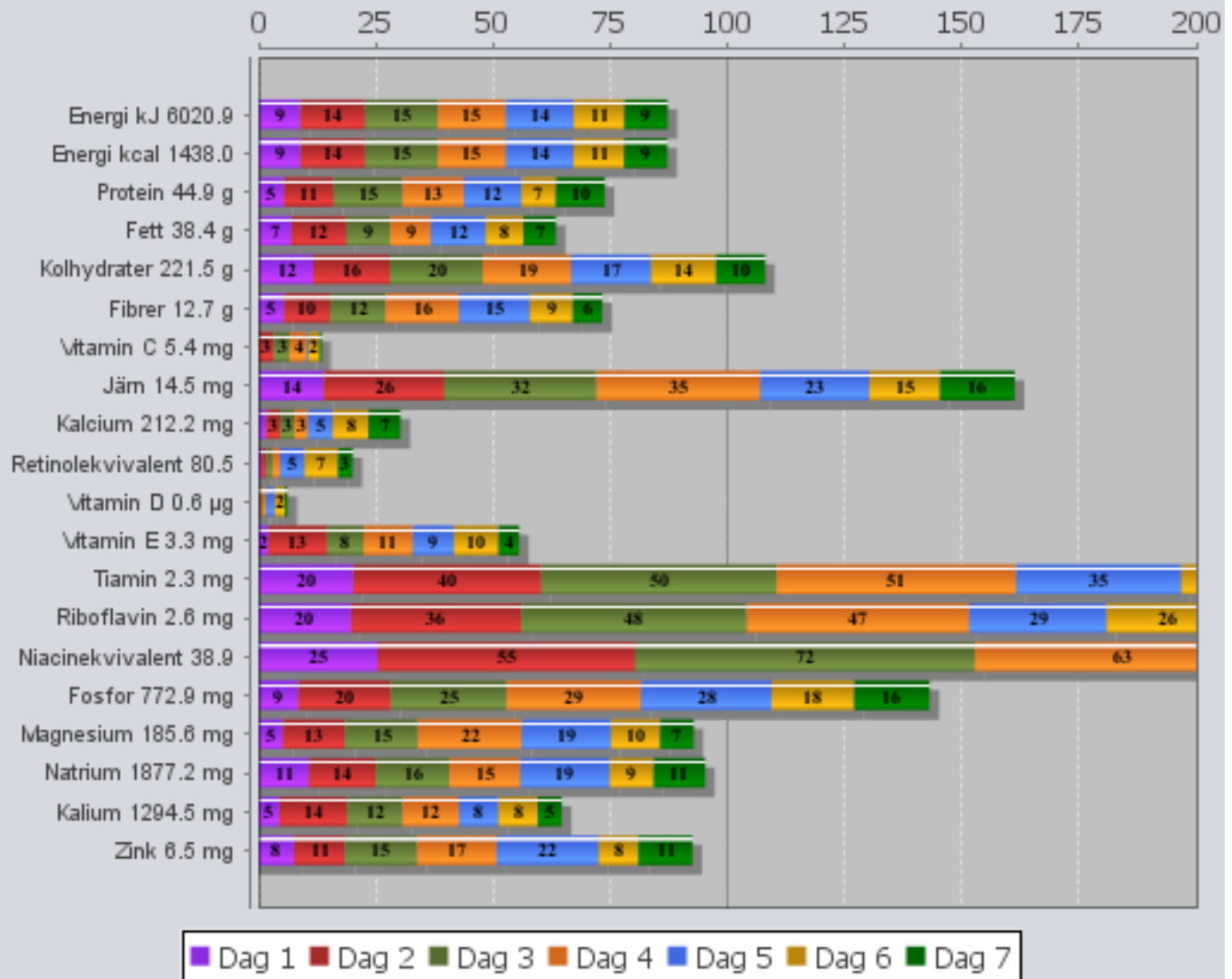
Middag: 5 Chicken nuggets och en liten påse pommes frites



Kväll: En vetekaka, polarbröd



Näring i % av dagsbehovet för perioden. Näringsämnenas vikt är genomsnittet för perioden



Vad säger kostregistreringen?

Största näringskällor i denna registrering:

Coco pops, Havrefras, Chicken Nuggets

Lågt intag av Vitamin C-, D-, E- och A, och kalcium.



Vad gjorde jag?

Öka mejeriprodukterna, juice/banan, kosttillskott och kosttillägg



Behandlingen och dess svårigheter

- Introducera nya livsmedel
- Berikning i mat
- Önskekost/ specialkost
- Kosttillskott
- Kosttillägg
- Försämrad aptit
 - Förstoppning
 - Medicinering
- Resonera



By Love Food Hate Waste NZ (Own work) [CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)], via Wikimedia Commons

Selektivt ätande

Oroliga föräldrar och personal

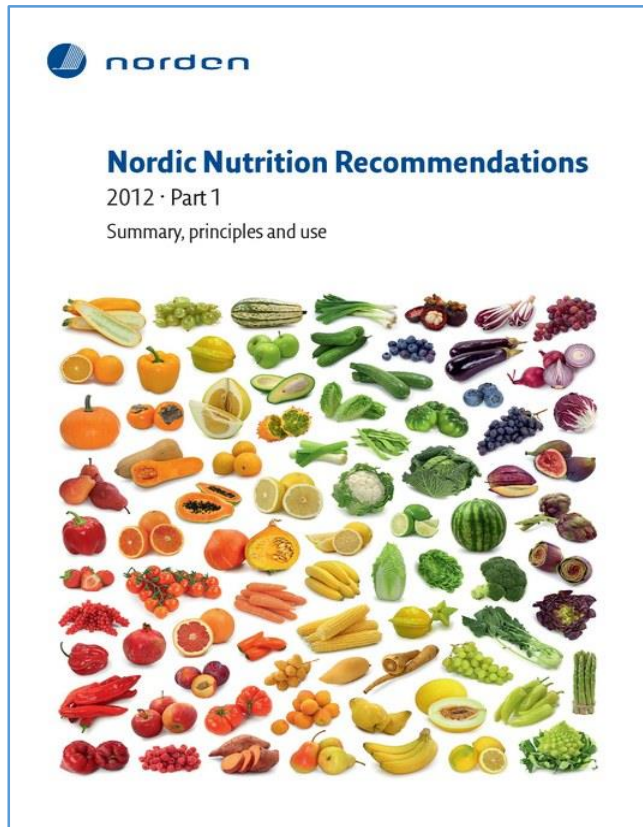
Det finns ingen fastställd primär behandling vid selektivt ätande

- *Men, vad kan man göra?*

De flesta äter mer eller mindre selektivt hela livet



NNR 2012



Skilj på de *allmänna* kostråden och de kostråd som gäller för just *ditt* barn

Vad består vår mat av?

Kolhydrater – bidrar med kalorier, vitaminer, mineraler, fibrer

Protein – bidrar med kalorier, byggstenar för muskler

Fett – bidrar med kalorier, livsnödvändiga fettsyror

Matcirkeln



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur man på ett enkelt sätt kan få en bra balans mellan olika livsmedel.

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter.
- Den andra delen är potatis, pasta eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn.
- Den minsta delen är avsedd för kött, kyckling, fisk, ägg och baljväxter, exempelvis bönor.

Källa: Livsmedelsverket
www.livsmedelsverket.se



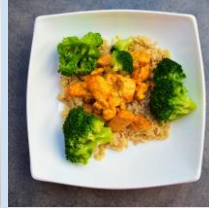
Illustration: Livsmedelsverket



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



Kvällmål


- 3 huvudmål och mellanmål
- Fyll på med bränsle hela dagen
- Ger bättre koncentration och prestation

För lite mat

- Energi/Näringstätt
- Regelbundna måltider, energirika mellanmål
- Om små portioner: dryck som ger energi och/eller efterrätt
- Vitamin/mineral tillskott
- Kosttillägg
- Sömnvanor



För mycket mat

- Struktur
- Regelbundna måltider
- Frukt och grönt
- Tallriksmodellen 
- En portion/tillfälle
Eller 2 små?
- Vatten som dryck



Frågor?