

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Vad är bra mat för äldre?

Skiljer det sig mellan friska och sjuka äldre?

Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

En mager och ofullständig kost är alltid farligt vid såväl akuta som kroniska sjukdomar”

Hippokrates 460-377 f.Kr.

Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Matens betydelse

- Sinnen
- Höjdpunkt på dagen
- Sociala händelser
- Gemenskap
- Livsnödvändig näring och energi för att kroppen ska må bra och tillfriskna vid sjukdom



Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Aldrandet

- Allt fler äldre
- Medellivslängden ökar
- Faktorer som påverkar åldrandet: sjukdom, livsstilsfaktorer, arv
- Minskad fysisk aktivitet



Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Matvanor H-70

- De flesta lever ett friskt och aktivt liv och har bra matvanor
- Många följer hälsoinformationerna och har goda kunskaper
- Måltidsordningen stabil
- Konsumtionen av lättmargarin, lättmjölk, vin, lättöl och godis har ökat
- Intaget av potatis, kakor, och socker minskat
- Energiintaget ökat något över tid samt intag av vit.C, riboflavin, tiamin, kalcium och järn
- Svårt att täcka behovet av D. Vitamin

Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset



Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

PRESSBYRÅN

100 %
=hela energi
behovet

Del av
energibehovet?

Inggrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Överflöd av mat

↓

Felnärd i välfärd

↓

Välfärdssjukdomar =
övervikt – fetma, hjärt/kärlsjukdomar, diabetes

↓

Sänkt livskvalitet

Inggrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Ornish

Montignac

Danska rikshospitalet

Naturdiet

Stenålderskost

Nutrilett

GI-metoden

Zone

Cambridge

Atkins

Tretimmarsdieten

Viktväktarna

Inggrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

= 2000 kcal

M 8 - 20%

M 12 - 50%

M 21 - 100%

M 15 - 65%

M 18 - 85%

Inggrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Vad är bra och nyttig mat?

Kolhydrater 0,5%

Fett 20%

Vatten 60%

Mineraler 4,5%

Protein 15%

Inggrid Jacobsson 20110225


Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Bra matval

Inggrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

½ kilo frukt och grönt

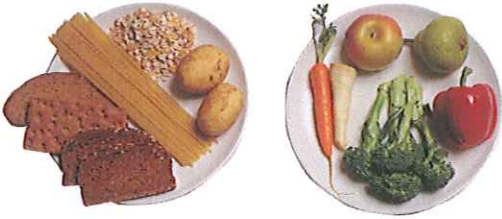


SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
SÖDERÅLMSKA HIGGSPÅS
www.surgery.umu.se

Ingrid Jacobsson 20110225 13

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Dagsbehov av fibrer



SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
SÖDERÅLMSKA HIGGSPÅS
www.surgery.umu.se

Ingrid Jacobsson 20110225 14

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Dagsbehov av fiber



SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
SÖDERÅLMSKA HIGGSPÅS
www.surgery.umu.se

Ingrid Jacobsson 20110225 15

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Fettkvalitet




SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
SÖDERÅLMSKA HIGGSPÅS
www.surgery.umu.se

Ingrid Jacobsson 20110225 16

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Tallriksmodellen
Portionsstorlek

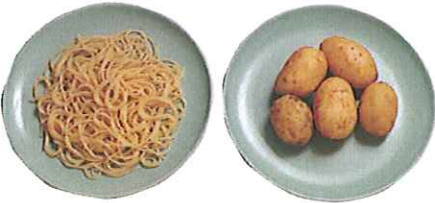


SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
SÖDERÅLMSKA HIGGSPÅS
www.surgery.umu.se

Ingrid Jacobsson 20110225 17

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Lika mycket kalorier



SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
SÖDERÅLMSKA HIGGSPÅS
www.surgery.umu.se

Ingrid Jacobsson 20110225 18

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Liten blir stor



SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
KLINIK FÖR KOST- OCH NÄRSÄLLNING
www.kost-och-narsallning.se

Ingrid Jacobsson 20110225 19

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Varför kan det bli fel?




SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
KLINIK FÖR KOST- OCH NÄRSÄLLNING
www.kost-och-narsallning.se

Ingrid Jacobsson 20110225 20

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Liten blir stor



SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
KLINIK FÖR KOST- OCH NÄRSÄLLNING
www.kost-och-narsallning.se

Ingrid Jacobsson 20110225 21

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Drycker kcal / dl

Soft	50
Apelsinjuice	50
Måltidsdryck, lington	40
Lättdryck, fläder	30
Coca cola	42
Light cola	1
Cider	45
Light cider	10
Lättnmjölk	38
Standardmjölk	60

SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
KLINIK FÖR KOST- OCH NÄRSÄLLNING
www.kost-och-narsallning.se

Ingrid Jacobsson 20110225 22

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Alkohol kcal / dl

Lättöl	29
Starköl	47
Vin	80
Whiskey, Brännvin	222
Punch	261

SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
KLINIK FÖR KOST- OCH NÄRSÄLLNING
www.kost-och-narsallning.se

Ingrid Jacobsson 20110225 23

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Liten blir stor



SAHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET
KLINIK FÖR KOST- OCH NÄRSÄLLNING
www.kost-och-narsallning.se

Ingrid Jacobsson 20110225 24

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Vad händer när man blir äldre?

Minskat energibehov > 70 år - 10%

Minskad fysisk aktivitet

Minskad muskelmassa

Lägre grundomsättning (BMR)



↓

- Tandstatus
- Salivbildning
- Törstkänsla
- Luksinne
- Smaksinne
- Digestion
- Absorption

ASSTRA GÖTTALANDSBLECKEN
Ingrid Jacobsson 20110225 26

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Sarkopeni

Minskad muskelmassa. Drabbar alla.
Vid 60 års ålder ökar minskningen.

Orsak:
Sjunkande nivåer av anabola hormoner,
Minskad fysisk aktivitet.

Låg muskelaktivitet minskar allvarligt muskelmassan och styrkan.

ASSTRA GÖTTALANDSBLECKEN
Ingrid Jacobsson 20110225 26

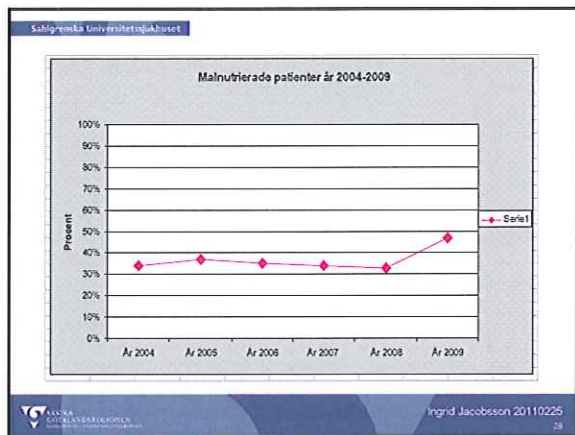
Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Geriatrisk Sahlgrenska

Medelålder 85 år ca

Medelvärdetid ca 14 dagar

ASSTRA GÖTTALANDSBLECKEN
Ingrid Jacobsson 20110225 27



Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Undernäring - förekomst

- Malnutrition + sjukdom = vanligt
- Malnutrition utan sjukdom = ovanligt
- I Sverige (>25 svenska studier, ca 5500 individer), medelvärde 28%

ASSTRA GÖTTALANDSBLECKEN
Ingrid Jacobsson 20110225 29

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Sjukdomar som förknippas med undernäring

- Hjärtsvikt
- Kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL)
- Kronisk reumatoid artrit (RA)
- Cancer
- Mag- och tarmsjukdomar
- Demens
- Stroke
- Parkinsons sjukdom
- Njursjukdom
- Infektionssjukdomar

ASSTRA GÖTTALANDSBLECKEN
Ingrid Jacobsson 20110225 30

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Sjukdomsrelaterad undernäring:

Vad är problemet?

Ingrid Jacobsson 20110225 31

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Vad är problemet?

- Undernäring kan medföra svåra konsekvenser och lidande för de som drabbas
- Undernäring är vanligt, men det "syns" inte
- Hälso- och sjukvården har svårt att hantera undernäring på ett effektivt sätt

Ingrid Jacobsson 20110225 32

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Undernäring vid sjukdom ger

- Förlängd vårdtid
- Ökad risk för komplikationer
- Ökad vårdtyngd
- Ökad dödlighet
- Minskad funktion och livskvalitet
- ...

Påverkar mer eller mindre alla kroppens funktioner

Ingrid Jacobsson 20110225 33

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Patientens vårdår

1 vecka på akutsjukhus

2 veckor på geriatrisk rehabiliteringsavdelning

11 månader på särskilt boende eller i hemmet med hjälp av HT

Ingrid Jacobsson 20110225 34

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Vad behöver göras?

Screening av patienter at risk på

- Vårdcentraler
- Slutenvården

Överrapportering / Uppföljning

- från slutenvård till Primärvård och kommun

Ingrid Jacobsson 20110225 35

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

NUTRITIONAL ASSESSMENT - SHORT FORM

Enkelt
BNF-02
MMA-0F-01
Malmström
BMI-02 + MMA-0F-01

A. BMI: BODY MASS INDEX, kg/m²
 0 = BMI < 18
 1 = BMI 18 - < 21
 2 = BMI 21 - < 25
 3 = BMI ≥ 25

B. Har patientens matintag minskat under de tre senaste månaderna p.g.a. nedsett aptit, matsmältningproblem, sugge- eller sväljningssvårigheter?
 0 = ja, minskat avsevärt
 1 = ja, minskat något
 2 = nej, inget förändring

C. Viktförlust under de senaste tre månaderna?
 0 = värdet > 3 kg
 1 = 1-3 kg
 2 = värdet 1-3 kg
 3 = ingen viktförlust

D. Mobilitet
 0 = väg eller smärtan
 1 = främsta ar ar sig ut väg eller smärta gör sig ut
 2 = gå ut

E. Har patienten under de tre senaste månaderna lidit av psykologisk stress eller akut sjukdom?
 0 = ja
 2 = nej

F. Neuropsykiatriska problem
 0 = inget förändring / samma eller depression
 1 = lätt förändring / mild demens
 2 = inga psykiatriska problem

SUMMA POÄNG MMA-0F _____ (MAX 14)
 PATIENTENS BMI _____
 DATUM OCH SIGN _____

Ingrid Jacobsson 20110225 36

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Resultat av journalgranskning 2010 / Primärvård

n=299

	n	%
Omnämns nutritionsproblem	41	14
Nutritionsåtgärd (ex vikt / kostråd)	12	4
Nutritionsstatus	32	11
BMI	22	7
Personer med tre eller fler diagnoser	113	38
Personer med tre eller fler vårdtillfällen	25	8
Antal multisjuka	17	6
Nutritionsåtgärder relaterade till livsstil	7	2
Nutritionsåtgärder relaterade till risk för malnutrition	5	2

Definition multisjuk:
Patient med tre eller fler diagnoser tillsammans med tre eller fler vårdtillfällen inom ett år.

Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Arbetsmetoden

- Bedömning görs utifrån patienternas svar från screeningen. Åtgärd utifrån handlingsplan.
- Distriktsjuksköterska/äldresjuksköterska och läkare på vårdcentralen ställer de tre frågorna till patienten.

Ingrid Jacobsson 20110225

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Screening

för bedömning av av nutritionsstatus. Ålder 75 år och äldre

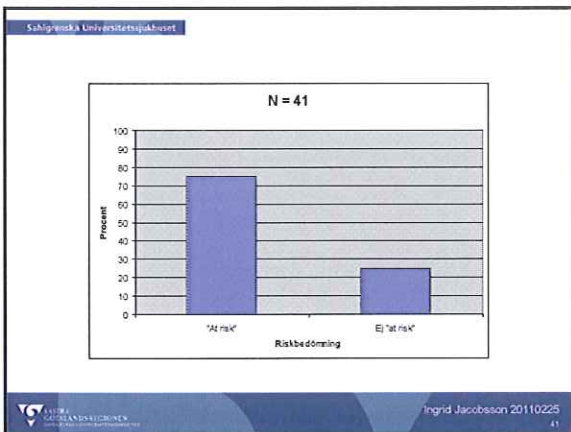
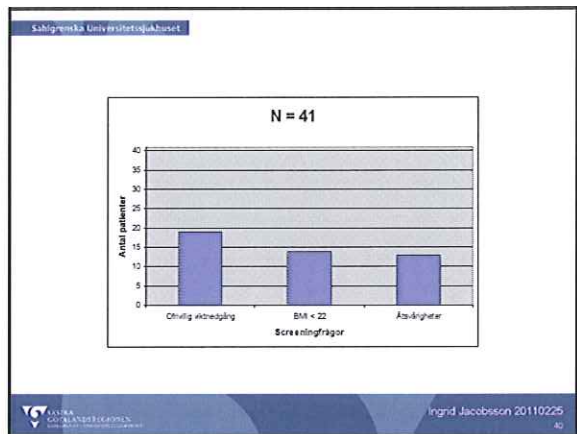
Datum: _____ Patient ID _____

Vikt _____ kg.
Längd _____ m.

1. Har du ofrivilligt gått ner i vikt?
 Ja
 Nej
2. Har du några *svårigheter att äta?
 Ja
 Nej
3. Undervikt enligt BMI (BMI < 20 om <70 år eller BMI < 22 om 70 år och äldre).
 Ja
 Nej

BMI= Body Mass Index: vikt (kg)/längd (m), $\frac{65 \text{ kg}}{1,65 \text{ m.} \times 1,65 \text{ m}}$

Ingrid Jacobsson 20110225



Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Hur hjälper vi bäst våra äldre?

Förebygga?
Screena?
Ökat omhändertagande?

Ingrid Jacobsson 20110225

Tack för uppmärksamheten!

