

Kost och sårläkning

1

2

3

"Multinutrient lyfter läkning av svåråtkta sår!"
 Vitamin C, zink, magnesium, arginin och omega-3 pekas ut som nyckelaktörer vid diabetiska fotår och trycksår.
 * Multinutrient-tillägg visar tydlig effekt i ny forskning.

"Undernäring kraftigt kopplad till trycksår"
 Forskningen visar: Malnutrition fördröjer sårhäkning och tredubblar risken för trycksår.
 * En tidig nutritionsbedömning kan göra skillnad på vårdtid - och livskvalitet.

"Tillskott med kollagen och βHMB förbättrar läkning"
 Flera studier bekräftar att kombinationer med arginin, glutamin, kollagen eller βHMB minskar smärta och snabbar på sårhäkning.
 * Kan bli nästa generations sårbehandling!

"Skräddarsydd nutritionsplan – nyckel till sårframgång"
 Individuellt anpassad kost, tät uppföljning och proteinrik mat ger färre komplikationer, snabbare läkning – och bättre liv.
 * Samarbete mellan sjukvårdenska, dietist och läkare avgörande.

4

Energi	Protein
<ul style="list-style-type: none"> ▶ För att kroppen ska fungera behövs energi ▶ Kroppens "bensin" ▶ Kolhydrater, fett ▶ Kalorier – beror på person ▶ För lite kalorier – viktnedgång. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Protein - byggstenar ▶ För lite protein gör att du lättare får trycksår, får svårare att läka sår ▶ Saknas byggstenar finns det inte material till att bygga ihop såret.

5

Vitaminer	Mineraler
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vitamin A ▶ Vitamin C. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zink ▶ Vanligt med zinkbrist vid malnutrition ▶ Järn ▶ Selen ▶ Magnesium.

A – Inälvsmat, maffett ägg
 C – Citrusfrukter, paprika, brysselkål, jordgubbar, broccoli, nypon
 Zink – Musslor, ost, nötter, Kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter
 Järn – Inälvsmat, blodpudding, kött, ägg, skaldjur, fullkorn

6

Provtagning

- S-albumin sjunker vid undernäring/ inflammation

10

Hur?

- Proteinrikt vid varje måltid
- Dubbla köttpålägg, tänk på ägg, keso, fisk som pålägg eller tillbehör
- Lägg upp mer kött/fisk/fågel på tallriken
- Mjök till frukost & mellanmål
- Energihuttar (gärna med näringsdryck som bas)
- Ev proteinrik näringsdryck för att stötta upp

11

Proteinrika mellanmål



12

Anna 80år

Vikt 60kg

Frukost ca 400 kalorier
 Lunch ca 550 kalorier
 Fika ca 200 kalorier
 Middag ca 350 kalorier

Sammanlagt ca 1500 kalorier



13



14

Anna 80år

Frukost	ca 400 kalorier	Multivitamintablett	
Lunch	ca 550 kalorier	Frukost	ca 500 kalorier
Fika	ca 200 kalorier	Mellanmål	ca 200 kalorier
Middag	ca 350 kalorier	Lunch	ca 650 kalorier
Totalt ca 1500 kalorier		Mellanmål	ca 200 kalorier
		Middag	ca 650 kalorier
		Mellanmål	ca 200 kalorier
		Totalt ca 2400 kalorier	

15

2400 kalorier per dygn, hur mycket är det?

16

Frukost ca 500 kalorier



17

Mellanmål ca 200 kalorier



18

Lunch ca 650 kalorier



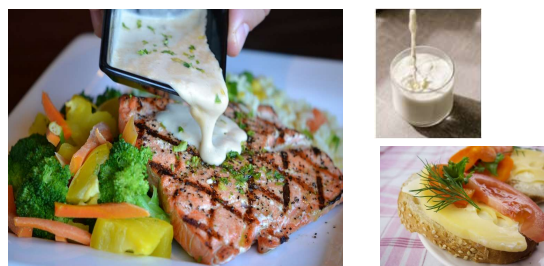
19

Mellanmål ca 200 kalorier



20

Middag ca 650 kalorier



21

Mellanmål ca 200 kalorier



22

Får Anna i sig detta på en dag?

23

Vad kan vi göra?

- ▶ Förändra hur måltiden är uppbyggd. Berika med grädde/ olja
- ▶ Lägg till extra mellanmål/kvällsmål/efterrätt
- ▶ Byt icke energirika drycker till energirika (mjölk)
- ▶ Natfastan ej överstiga 11 timmar
- ▶ Matens färg, upplägg och salt och syrligt påverkar aptiten
- ▶ Konsistensanpassad mat, önskekost, lugnare miljö i matsalen, ätredskap, sällskap ??.

24

Läkemedel?

- Multivitamintablett?
- Zinktillskott?
- Dialog med patientansvarig läkare


25

Nutritionstatusbedömning

- BMI, viktutveckling och aktuella ätsvårigheter ska ingå.
- MNA
- ROAG
- Behövs specialkostvisning?

26

Ätsvårigheter

- Svårt att tugga eller svälja
- Smärta
- Dålig tandstatus
- Sätter i halsen
- Ont i mage och/eller tarm
- Uppblåsthet
- Förstoppning
- Diarré
- Halsbränna
- Dålig syn, skakig hand mm
- Kartlägg  Atgärda

27



28

Arbetsterapeut/ Fysioterapeut/ Sjukgymnast

- Möjliggöra ätande
- Hjälpmedel
- Sittposition
- Träning

29

Specialkost

Vanlig portion



EOP kost
Lika mycket energi på ½ portion mat som i en vanlig portion.



30

När mat och berikning inte räcker till

Näringsdrycker

- **Kompleta, mjölkbaseade:** Kan ersätta riktig mat helt.
- **Proteinrika;** bra vid sår
- **Ej kompletta, klara drycker (ser ur som saft);** rekommenderas ej
- **Mellan måltider.**

31

Proteinrika kosttillsätt

Ordination av sjuksköterska, dietist eller läkare



32

Piffa till näringsdrycken



33

Tips – för de som har svårt att svälja



34

Övervikt och sår

- Viktstabilitet
- Proteinhögt och energilågt kosttillägg
- Fortimel är ett bra val med 200kcal och 20g protein
- Proteinpulver

35

Diabetes och sår

- Stabilt lågt blodsocker/HbA1C
- Diabetiker - ökad risk för trycksår
- Hyperglykemi - långsammare sårhäkning, försämrad immunfunktion, minskar syretillförseln till såret.
- Hög insulinet, minska inte mat eller näringsdryck!
- Hypoglykemi - stresspåslag av adrenalin och kortisol, → ökad vävnadsnedbrytning som följd.
- Proteiner, fett, vitaminer och mineraler höjer inte blodsockret
- Resource 2.0 fiber kan fungera till diabetiker.

36
