Uträkning av energibehov per dygn för personer >18 år

Multiplicera aktuell kroppsvikt med:

25 kcal vid låg fysisk aktivitet, sängliggande **30 kcal** vid begränsad till måttlig fysisk aktivitet, uppegående

Andra energinivåer beroende på patientens tillstånd och situation

5–10 kcal	Vid allvarlig undernäring (BMI <14). Öka energinivån under 4–10 dagar
15–20 kcal	Kritiskt sjuk patient eller vid långvarig svält. Öka energinivån under 4–10 dagar
20 kcal	Grundbehovet för att täcka energiomsättningen i de inre organen och hålla kroppstemperatur.
25 kcal	Vid **parenteral nutrition**. Detta för att undvika överdosering Välj parenteral lösning som är närmast under uträknat energibehov
35–40 kcal	Återuppbyggnad, önskad viktuppgång, hög fysisk aktivitet ex ofrivillig muskelaktivitet, kroniskt obstruktiv lungsjukdom

Övervikt och fetma
Vid beräkning för patienter 18–70 år med BMI över 25 kan den kroppsvikt som motsvarar BMI 25 användas med tillägg av 25 % av den överskjutande vikten.

Uträkning
längd (m):_____ x längd (m):_____ x 25=_____ kg (vikt vid BMI 25)
Aktuell vikt:_____ - vikt vid BMI 25:_____ x 0,25=_____ kg (25 % av överskjutande vikt)
Vikt vid BMI 25:_____ + 25 % av överskjutande vikt:_____ =_____kg = vikt för beräkning av energibehov

Väg patienten 1–3 gånger/vecka för att utvärdera uträknat energibehov!

Se även Energi-, närings- och vätsketillförsel - Vårdhandboken (vardhandboken.se) och Energi-, närings- och vätskebehov - Vårdhandboken (vardhandboken.se)