

Risk för undernäring/energi- och proteinrik kost

Energi- och proteinrik kost passar till patienter som är undernärda, är i riskzonen för undernäring, eller har dålig aptit.

Energi- och proteinrik kost passar också till de patienter som inte äter tillräckligt av den vanliga maten eller som förväntas få svårigheter att äta, t.ex. på grund av behandlingar.

Kosten bygger på fler mindre måltider som sprids över dygnet: frukost, lunch, middag och 3-4 mellanmål/småmåltider.

Även den som har diabetes eller övervikt kan behöva energi- och proteinrik kost om sjukdomstillståndet gör att man riskerar undernäring. Då är det viktigast att i första hand se till att patienten täcker sitt behov av energi och näring





Vad kan man servera?

När aptiten är liten är det bra att servera små portioner.

Tallriksmodellen vid liten aptit är en bra mall för huvudmåltiderna.

Mellanmålen är viktiga!

Lägg upp fint så det ser extra aptitligt ut. Man får föreslå och lirka lite med patienter med liten aptit, den som inte är hungrig kommer sällan på något att vilja äta.

Fråga hellre om patienten vill ha det ena eller det andra av två alternativ istället för att fråga *om* patienten vill ha något att äta.

Vad ska man vara försiktig med?

Undvik lättprodukter.

Se upp med tiden för nattfasta. Tiden utan mat under natten bör inte vara längre än 11 timmar.





Tänk på detta vid tillagning och servering

Patienten får själv bestämma vad han/hon vill äta men nedan finns tips på hur man gör de olika måltiderna mer energi- och proteinrika.

Frukost

- Bred rikligt med Bregott/Flora på brödet
- Lägg rejält med pålägg på smörgåsen, gärna flera skivor
- Använd mjölk eller filmjölk med hög fetthalt
- Lägg gärna sylt, mos, socker eller honung i gröt och filmjölk
- Servera ägg och sill till frukosten
- Lägg en smörklick eller 1 msk olja i gröten
- Servera lite juice och ett glas mjölk
- Servera gärna kaffe/te med mjölk/grädde och socker

Lunch och middag

- Tallriksmodellen vid liten aptit är en bra modell för måltiden
- Lägg en smörklick på potatis, potatismos, pasta och ris
- Behåll om möjligt portionsstorleken för kött, fisk odyl
- Servera rikligt med sås
- Dressing till råa grönsaker och smörklick till kokta
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äppelmos, inlagda grönsaker, majonnäs, ketchup och senap
- Använd dokumentet "Tips för berikning av måltiderna"
- Servera helst mjölk till maten
- Till dessert är det bra att komplettera med vispgrädde/kaffegrädde där det passar



Mellanmål och kvällsfika:

- Erbjud 3 mellanmål och kvällsfika. Bjud på förfrukost när det passar
- Bjud helst på berikade mellanmål, se recept
- Du kan också erbjuda smörgås, nyponsoppa med grädde, kräm med gräddmjölk, kex och ost, kaka, glass eller något annat patienten är sugen på
- Servera gärna mjölk, smoothie, yoghurt, filmjölk eller näringsdryck
- Servera gärna mat sent på kvällen eller på natten till den som är vaken



Tänk på att

Om maten inte täcker energi- och näringsbehovet riskerar patienten att bli undernärd. Undernäring innebär bland annat risk för sämre livskvalité, förlängd vårdtid och en ökad risk för sjukdom.



Material och lästips

Att förebygga och behandla undernäring. Kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst:

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2019-5-6.pdf>