

Systematisk ernæringsarbeid

Marianne Nordstrøm
Klinisk ernæringsfysiolog, PhD





Agenda

- Hva er systematisk ernæringsarbeid?
- Helsefremmende ernæringsarbeid vs ernæringsbehandling
- Arbeidet i praksis
 - Vurdering av ernæringsstatus
 - Undersøkelse av kostholdet
 - Enkel kostholdsvurdering
 - Andre aktuelle forhold
 - Utarbeidelse av tiltaksplan
 - Evaluering

Systematisk ernæringsarbeid i kommunale tjenester til personer med utviklingshemming

1. Gir tilbud om tjenester som legger til rette for god ernæringsstatus og helsefremmende kosthold
2. Identifisere personer med ernæringsstatus som gir økt risiko for helseplager og iverksetter målrettede tiltak og evaluerer effekten av disse
3. Identifiserer personer med behov for ytterligere ernæringsutredning og behandling i spesialisthelsetjenesten



Kommunalt ernæringsarbeid

Helsefremmende tjenester
Folkehelsearbeid

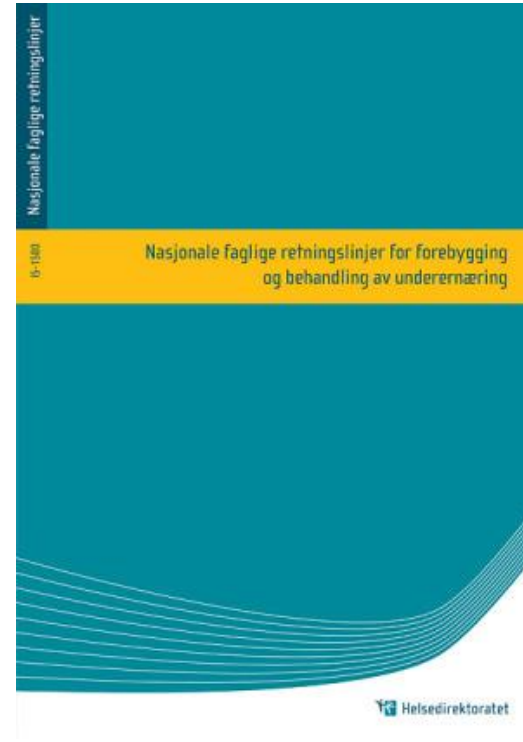
Ernæringsbehandling

Helsedirektoratets kostråd

Underernæring

Overvekt

Diettbehandling
For eksempel:
Diabetes kost
Cøliaki
Ketogen diett
Prader-Willis diett



Normernede for arbeidet

Grunnleggende ernæringsbehov - ansvar

- Ledelsesansvar at det etableres systemer og rutiner
- Til daglig delegert til person med utvidet ansvar for tjenestene til den enkelte eller helsefaglig ansvarlig
- Alt helsepersonell har i tillegg i henhold til helsepersonelloven en selvstendig plikt til å etterse grunnleggende ernæringsbehov

Vurdering av ernæringsstatus

- Kroppsmasseindeks (KMI)
- $KMI = \text{Vekt i kg} / (\text{høyde} \times \text{høyde i m})$
- Eksempel:
- $KMI = 70 \text{ kg} : (1,69 \times 1,69) \text{ m} = 24,5$



Vurdering av ernæringsstatus

Kroppsmasseindeks (KMI)

$KMI = \text{Vekt i kg} / (\text{høyde} \times \text{høyde i m})$

Eksempel:

$KMI = 70 \text{ kg} : (1,69 \times 1,69)\text{m} = 24,5$

NB: Vektutvikling over tid!

Kroppsmasseindeks hos voksne:

Undervektig	Mindre enn 18.5
Normalvektig	18.5–24.9
Overvektig	25.0–29.9
Fedme grad 1	30.0–34.9
Fedme grad 2	35.0–39.9
Fedme grad 3	40.0 eller mer

Underernæring

Moderat underernæring

Ett av følgende kriterier:

- Ufrivillig vekttap mer enn 10 % siste 3–6 måneder
- KMI under 18.5 kg/m²
- KMI under 20 kg/m² og samtidig ufrivillig vekttap mer enn 5 % siste 3–6 måneder

Alvorlig underernæring

Ett av følgende kriterier:

- 15 % ufrivillig vekttap siste halvår eller mer enn 5 % ufrivillig vekttap siste måned
- KMI under 16
- KMI under 18.5 og samtidig ufrivillig vekttap på mer enn 5 % siste 3 måneder

Midjemål supplerer vurdering av overvekt

Risiko for helsekomplikasjoner:

	Menn	Kvinner
Økt	> 94 cm	> 80 cm
Betydelig økt	≥ 102 cm	≥ 88 cm



Undersøkelse av kostholdet

Kostsamtale

- Måltidsrytme og drikkevaner
- Måltidene
- Motivasjon for endring, appetitt og personlige preferanser

Matdagbok

- Notere ned fortløpende tidspunkt, matvare og mengde
- Matdagbok i bilder

Eksempel på matdagbok

Skriftlig

Torsdag 24.10 kl 07.00:

- 1 skive grovt brød med margarin og leverpostdeig
- 1 skive grovt brød med margarin og gulost
- 1 glass appelsinjuice
- 1 kopp te med 1 ts sukker

Bilder



Vurdering av kosthold og ernæringsbehov

Enkel vurdering av kostholdet:

- Måltidsrytme
- Porsjonsstørrelser
- Væskeinntak
- Variasjon i kostholdet

Tjenesteytere: Primærkontakt
eller helsefaglig ansvarlig

Utvidet vurdering av kosthold og ernæringsbehov:

- Inntak av energigivende næringsstoffer opp mot estimert behov
- Inntak av mikronæringsstoffer opp mot anbefalinger
- Vurdering av behov for kosttilskudd

Klinisk ernæringsfysiolog

Andre forhold

- Medisinske diagnoser
- Spisefunksjon
- Behov for praktisk hjelp med mat
- Religion og livstil som påvirker personlige preferanser om mat
- Fysisk aktivitet
- Naturlige funksjoner
- Medisiner



Tegn på tygge- og svelgevansker

- Måltidene tar lang tid (Mer enn 30 minutter)
- Spiser lite eller drikker lite
- Lekkasje av mat eller drikke fra munnen (sikling)
- Matrester i munnen etter måltid
- Unngår eller vil ikke ha matvarer som krever tygging
- Hosting og kremting under eller etter måltid
- Endret pustemønster under måltid. Vansker med å koordinere pust og svelging
- Hes eller «gurglete» stemme under måltid
- Gjentakende lungebetennelser

Tiltaksplan



Ernæringstrappen - modell for prioritering av ernæringstiltak

Kilde: Helsedirektoratet.

- Utarbeides i samråd med den det gjelder
- Basert på faglige retningslinjer eller råd fra kvalifisert helsepersonell
- Ved redusert beslutningskompetanse skal verge eller nære pårørende trekkes inn

Evaluering av tiltak

- Oppfølging og evaluering av effekt!
- Dokumentasjon av arbeidet i gjeldende fagsystemer



God ernæringspraksis

