



Temasamtale om ernæring

Svært sjeldne kromosom- eller genforandringer, barn 0 – 5 år

Natasha L. Welland
Klinisk ernæringsfysiolog
Frambu 29.10.19

Tema

1. Spiseutvikling
2. Spisevansker
3. Sikre god ernæringsstatus
4. Hvem kan hjelpe?



Hvilke utfordringer
står vi ovenfor?



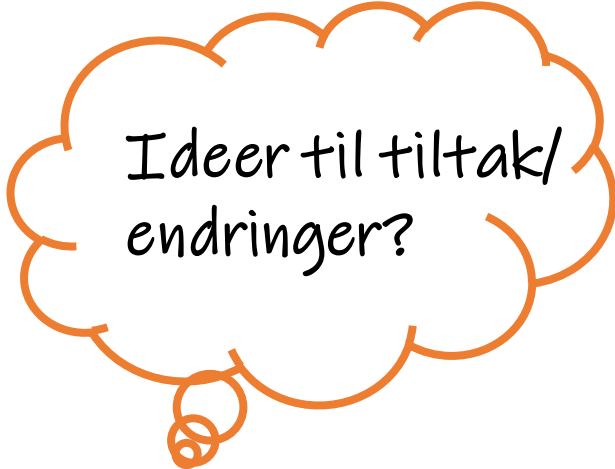
Hva kan vi gjøre?



Hva har vi erfart?



Hva har
hjulpet?



Ideer til tiltak/
endringer?



1. Spiseutvikling

1 - 6 m: Tynt- og tyktflytende

4 - 6 m: Smaksprøver/finmoset uten klumper

6 - 8 m: Finmoset/ puré

8 - 10 m: Gaffelmost, myke klumper

10 - 12: Fint oppskåret/ smuldrekonsistens (smelter på tungen)

12 - 18 m: Gradvis mer avansert kost som brød, kjøtt, rå frukt/grønt

18 – 36 m: Samme mat som familien unntatt trevlet kjøtt/avansert tygging

Fra 3 år: Spiser og drikker som familien

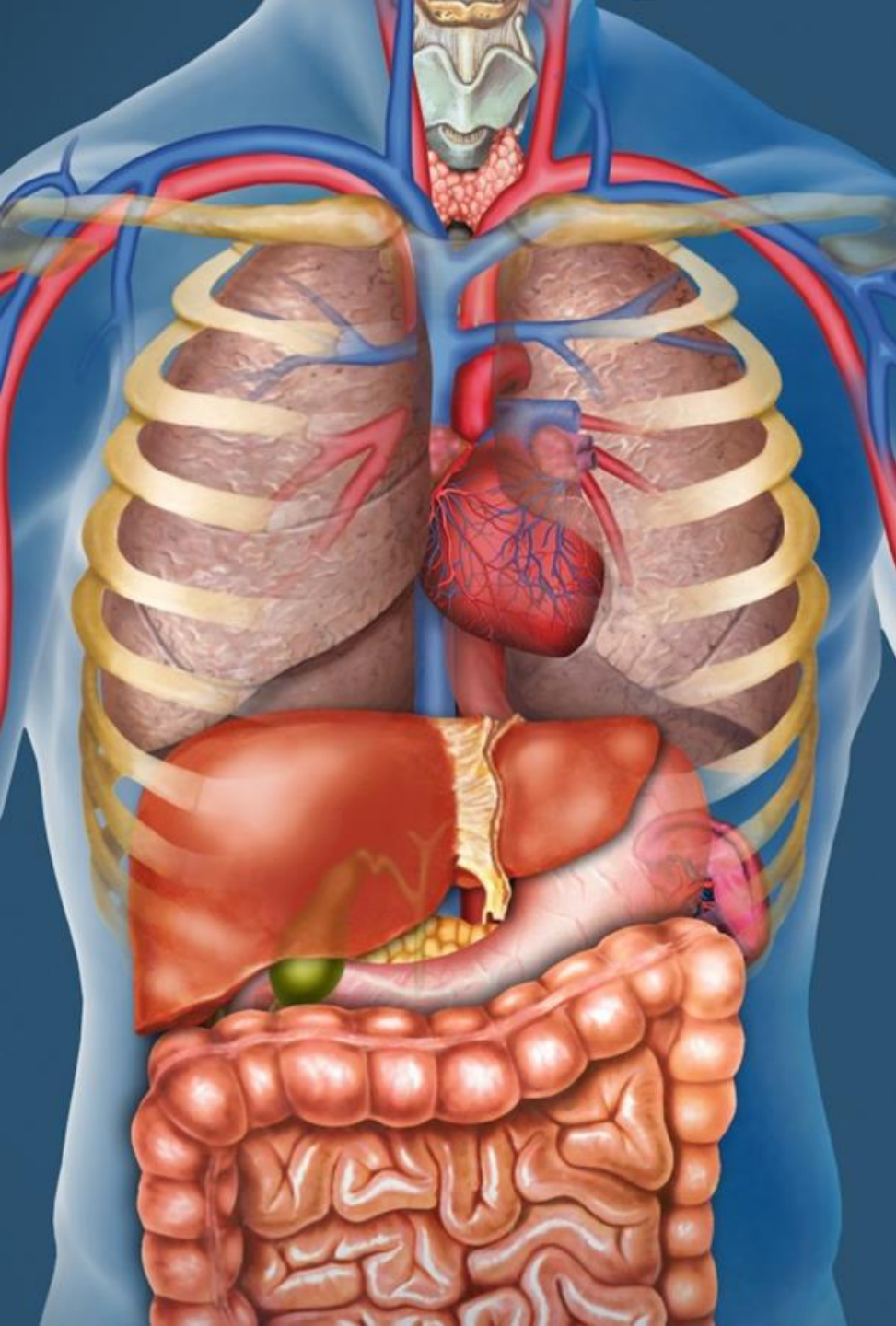


2. Spisevansker- hva er det?

Kan deles i tre områder:

1. Vansker relatert til mengde
 - Småspist, spisevegring
2. Vansker relatert til konsistens
 - Umoden munnmotorikk, oralmotoriske vansker, dysfagi
3. Vansker relatert til kostholdets sammensetning
 - Selektivt kosthold, ekstrem kresenhet, særspising

I de fleste tilfeller har barnet utfordringer på flere av disse områdene- viktig med helhetlig og tverrfaglig tilnærming



Medisinske underliggende faktorer må kartlegges først

- Har barnet smerter/ubehag vil det ikke spise
- Vanlige utfordringer:
 - Svelgevansker
 - Gastrosofageal refluks
 - Oppkast
 - Forstoppelse
 - Forsinket magesekktømming
 - Kvalme
 - Magesmerter

Refluks/halsbrann



Mulige årsaker:

- Svekket lukkemuskel
- Forstoppelse
- Redusert tarmmobilitet

Medisinsk behandling:

- Protonpumpehemmere
- Syrenøytraliserende midler
- H2 blokkere
- Kirurgi

Livsstils- og kostholdsråd:

- Regelmessige måltider (3 hovedmåltider, 2-3 mellommåltider)
- Unngå måltider rett før sengetid
- God sittestilling under måltid
- Unngå å bøye seg, løfte eller ligge ned rett etter måltid
- Hevet hodeende i sengen om natten
- Unngå mat som forverrer symptomene, som for eksempel kan være fet mat

Forstoppelse

Vanligste kostholds- og livsstilsråd:

1. Sikre tilstrekkelig væskeinntak
2. Øke kostfiberinntaket
3. Være daglig i bevegelse
4. Regelmessig måltidsrytme
5. Etablere gode toalettvaner

Hvis tiltakene ikke hjelper i tilstrekkelig grad konferer fastlege/barnelege vedrørende behov for lakserende medikamenter f.eks. Movicol.

TYPE 1:

Separate harde klumper som som ligner nøtter.
Du er ganske forstoppet.



TYPE 2:

Pølseformet med klumper.
Du er litt forstoppet.



TYPE 3:

Pøse- eller slangeformet med sprekker på overflaten.
Du har helt normal avføring.



TYPE 4:

Som en pøse eller orm, myk og smidig.
Du har helt normal avføring.



TYPE 5:

Myke klumper med markerte kanter.
Du kan mangle fiber.



TYPE 6:

Grøtaktige klumper med ujevne kanter.
Du har diaré.



TYPE 7:

Helt flytende.
Du har diaré.





Hva annet kan påvirke spisingen?

- Funksjon og utvikling – spiseferdigheter, kognisjon, motorikk, muskeltonus
- Motivasjon for å spise – appetitt/selvregulering
- Selektivitet i matveien – konsistens, farge, smaker, temperatur, setting etc.
- Spiseerfaringer – tøff start på livet med behov for f.eks. spisesonde

Funksjon og utvikling

- mulige tiltak

- God sittestilling og spiseteknikk
- Konsistenstilpasset mat
- Redskaper og hjelpemidler:
 - Silikonskje
 - Små glass og boller
 - Spesialflasker
- Munnmotorisk trening mellom måltidene (logoped)





Motivasjon for å spise

Regelmessig måltidsrytme:

- Å være sulten og motivert i måltidene er viktig!
- 2-3 timer mellom måltidene (5-6 måltider per dag)
- Kun vann mellom måltidene

Porsjonsstørrelse:

- Mengde og mestring



Lengde på måltidet:

- Invester i de 10 første minuttene av måltidet
 - da er barnet mest motivert
- Ikke la måltidet overstige 30 minutter
 - da blir barnet ofte lei



Selektivitet i matveien

- Barn er naturlig skeptiske til ukjent mat, spesielt fra 18 mnd-2-3 års alder
- Barnets kognitive utvikling påvirker hvordan de oppfatter og tenker om mat og måltider
- Unngå press, stress og tvang hjemme og i barnehage/skole

Forslag til tiltak:

1. Ta utgangspunkt i det barnet liker
2. Nye smaker må læres å like gjennom gjentatt eksponering, ha tålmodighet og fokusområder
3. Enhetlig konsistens og mat hver for seg oppleves tryggere
4. Delta i kjøkkenarbeidet
5. Matlek – hjemme, barnehage

Lek med ulike smaker og konsistenser

- Smakslek med 4 av de 5 grunnsmakene våre:
 - Søtt
 - Surt
 - Salt
 - Bittert
- For mer informasjon:
 - Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet
 - <https://mhfa.no/laringsressurser/barnehage/mat-og-maltid/utvikling-av-barns-sanser-og-smaksglede2/>
 - https://www.youtube.com/watch?v=_EAaFBs4NhA





Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmeik med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmeik og/ eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lag mel
10. Det
11. Det
12. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepållegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. **Folkehelseloven** slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. **Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.** (hjemlet i folkehelseloven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovngivningen (kap III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. **Matloven og tilhørende forskrifter** må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.

Sikre nok tid til å spise

Legge fysisk til rette for matglede, sosialt samvær, trivsel og helse

Maksimalt 3-4 timer mellom måltid

I henhold til de nasjonale kostrådene

Produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdes spesielle anledninger

Informasjon og kunnskap til skolepersonalet

- La personalet på skolen bli kjent med barnet i forkant
- Avklar hvem som skal ha ansvar for barnet på skolen
- Personalet trenger informasjon om:
 - Diagnose
 - Barnets forutsetninger og behov
 - Barnets kommunikasjonskompetanse og evt. ASK
 - Rutiner, metoder, hjelpemidler, assistentfunksjon ol.
- Nyttige hjelpemidler kan f.eks. være «Boka om meg og Kjenn meg»
 - <https://www.lifetools.no/kjennmeg>



3. Sikre god ernæringsstatus

- De nasjonale kostrådene (Helsedirektoratet)
«Et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker»
- Sikrer god ernæringsstatus
 - Nok energi – se på vekst over tid, vekstkurver
 - Nok væske – se opp for slapphet, forstoppelse og konsentrert urin
 - Nok næringsstoffer – variasjon i kostholdet, evt. behov for kosttilskudd

Nok næringsstoffer?

Spiser barnet fra alle hoved-matvaregrupper?

1. Meieriprodukter (3 porsjoner/dag)
2. Kjøtt, fisk, fjærkre, egg, belgfrukter
3. Kornvarer og poteter
4. Grønnsaker, frukt og bær
5. Smør, margarin, oljer



Kilde: Helsedirektoratet

Anbefalinger kosttilskudd

- Tran eller annet vitamin D tilskudd, som f.eks. vitamin D dråper, anbefales alle barn fra 4 ukers alder
- Ved ensidig kosthold og/eller lavt matinntak anbefales multivitamin- og mineraltilskudd (NB! Kalsium)
- Andre kosttilskudd anbefales ikke med mindre anbefalt av lege eller klinisk ernæringsfysiolog



4. Hvem kan hjelpe?



- Fastlege, helsestasjon og helsesøster
- Lokal fysioterapeut og/eller ergoterapeut
- Habiliteringstjenesten
- Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)
- Klinisk ernæringsfysiolog

- Tverrfaglige «Spise og ernæringsteam»
 - Oversikt over lokale spisetim: www.oslo-universitetssykehus.no/spise
- «TAKO-senteret» et nasjonalt kompetansesenter for oral helse ved sjeldne diagnoser
- Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
- Nasjonal kompetansetjeneste for habilitering av barn med spise- og ernæringsvansker (NKSE)
- <https://www.knappenforeningen.no/>

- Forslag til litteratur:
 - «Bare barnemat», generelt om ernæring
 - «Spisevansker», ved utalte spisevansker



Kjøpes i bokhandel



Utgitt av Knappenforeningen



Takk for meg!

Natasha Lervaag Welland
Klinisk ernæringsfysiolog
nlw@frambu.no
Telefon: 64856068