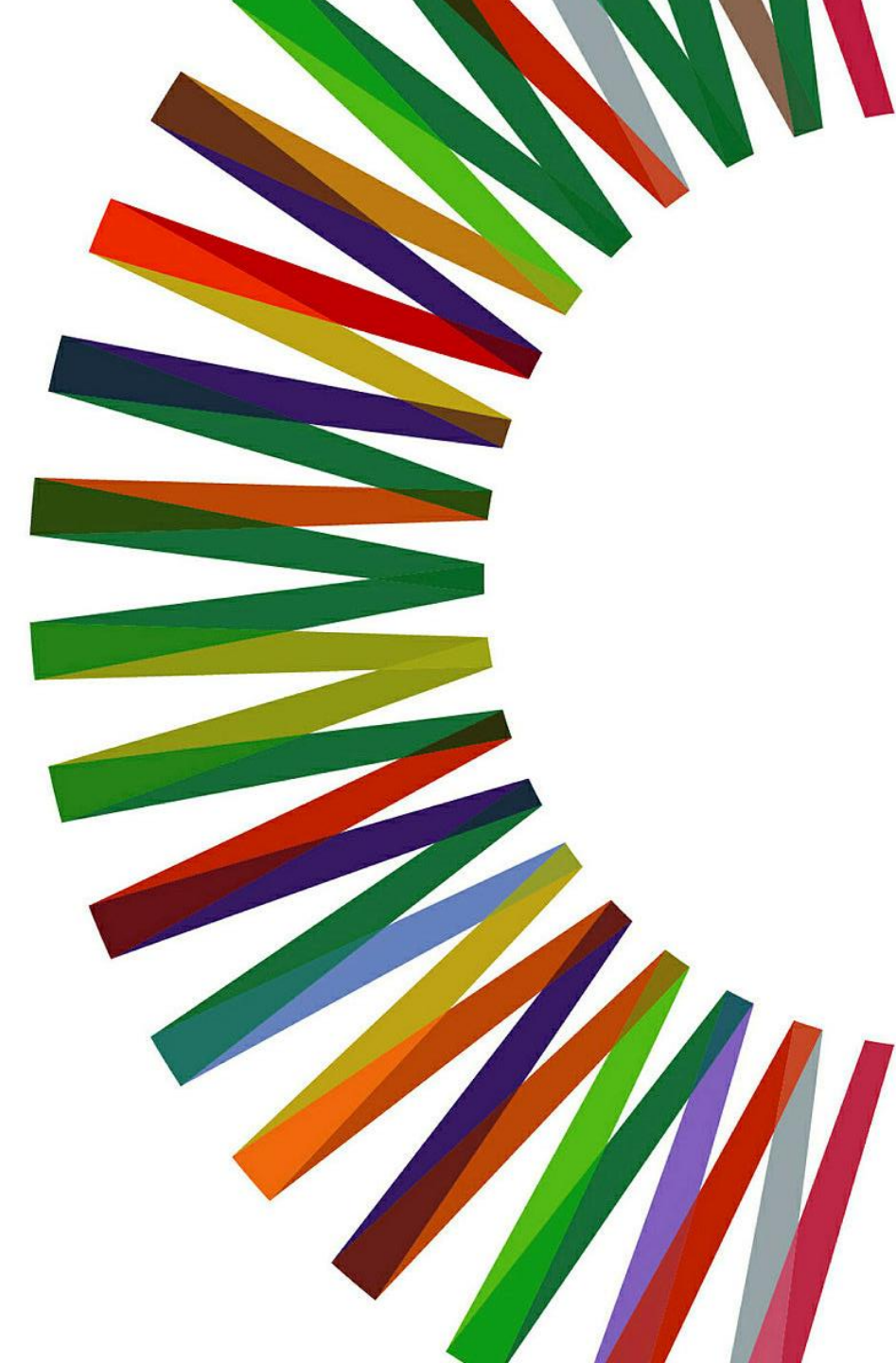




Spiseutvikling og ernæring

Barn med sjelden diagnose (4-6 år)
4. februar 2020

Natasha L. Welland, klinisk ernæringsfysiolog
Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser

Agenda

1. Spiseutvikling
2. Spisevansker
3. Sikre god ernæringsstatus
4. Måltider og skole



1. Spiseutvikling



Hva må barn lære for å kunne spise?

1. Munn- og svelgmotorisk bearbeiding av maten
2. Gjenkjenning av kroppens signaler for sult og metthet
3. Å like mat
4. Å trives i måltider



Kilde: Helsenorge.no



1. Spiseutvikling - konsistensnivåer

Tynt- og tyktflytende

Kremkonsistens

Finmoset uten klumper/glatt konsistens

Finmoset/ puré

Gaffelmost, myke klumper

Fint oppskåret/mat som "smelter på tungen" /porøse konsistenser

Farsekonsistens

Knekkebrød med masse pålegg

Gradvis mer avansert kost som brød, kjøtt, rå frukt/grønt

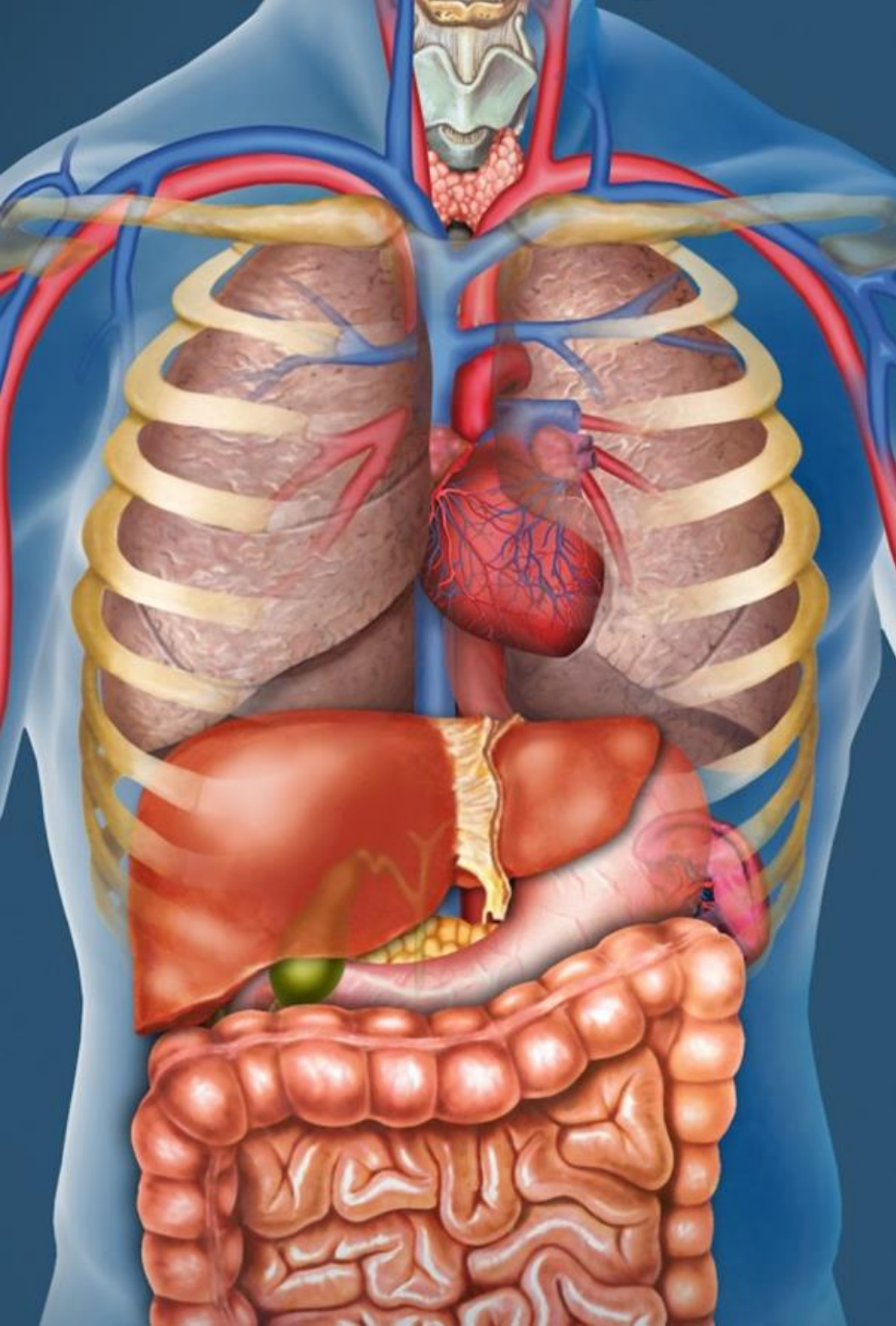
2. Spisevansker – hva er det?



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



2. 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
 - Oralmotoriske utfordringer (forsinket skjeve- og tyggefunksjon, munntørrhet, økt/nedsatt sensibilitet, nedsatt ganefunksjon)
 - Strukturelle avvik i munnhulen (bittfeil, høy gane, stor tunge, svak muskulatur, forstørrede polypper/mandler)

2. Spisevansker – 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 etter måltid
- Hevet hodeenden av sengen
- Unngå mat som forverrer symptomene, som for eksempel kan være fet mat

2. Spisevansker – 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 pølse 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.



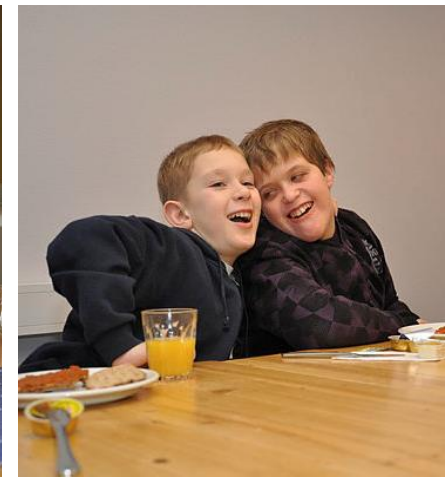
2. Hva annet kan påvirke spisingen?



- 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
- Munnmotorisk helse og funksjon

2. 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)



2. 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

2. 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

2. Hvem kan hjelpe?



- Fastlege, helsestasjon og helsesøster
- Lokal fysioterapeut, logoped og/eller ergoterapeut
- Habiliteringstjenesten
- Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)
- Klinisk ernæringsfysiolog (kommune/sykehus)
- Tverrfaglige «Spise og ernæringsteam»
 - Oversikt over lokale spiseteam: 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

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

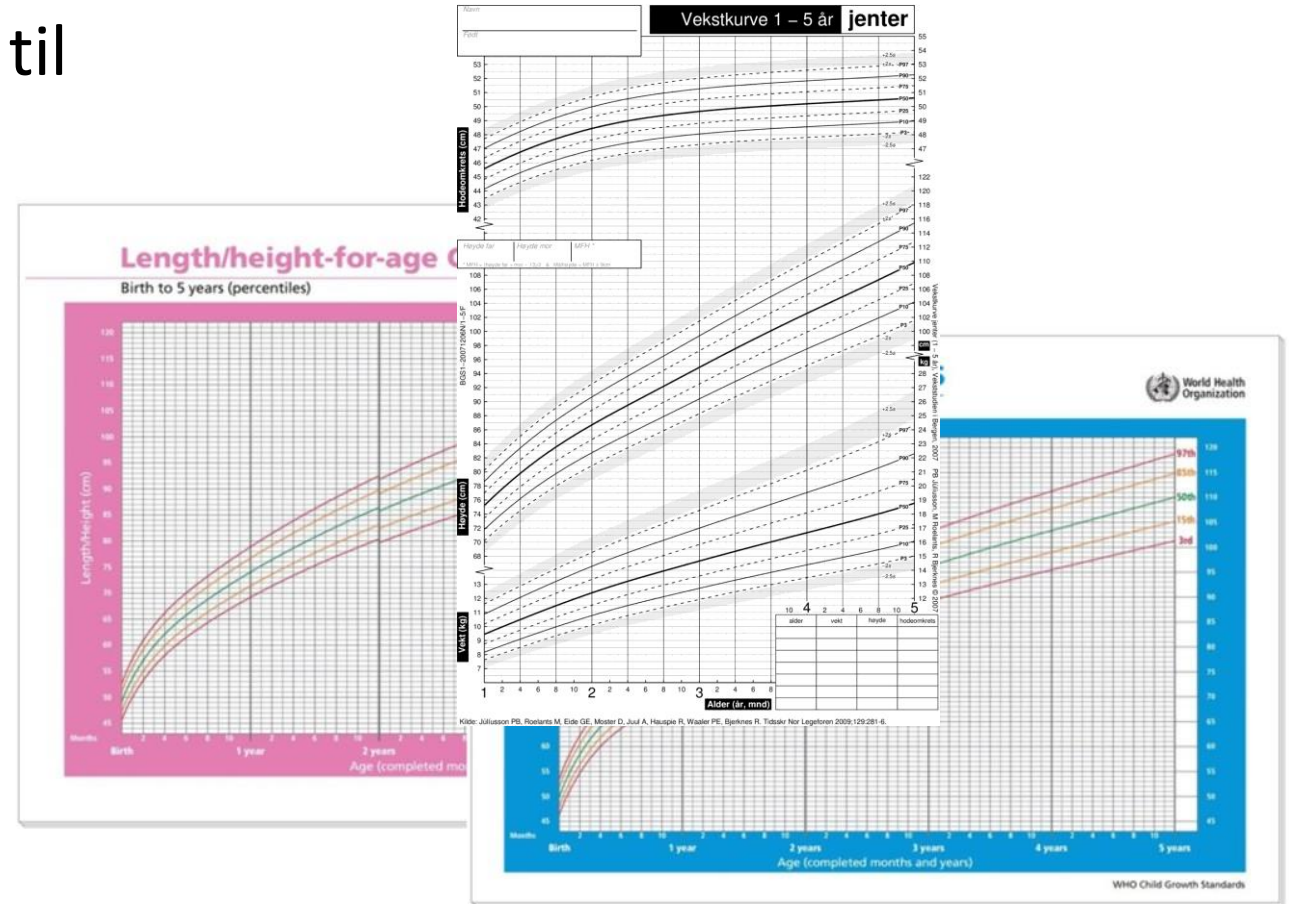


HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

3. Nok energi?

- Matinntak varierer fra måltid til måltid, fra dag til dag
- Vekst over tid
- Eventuelt supplerende vekstkurver



3. 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



3. Nok væske?

Alder	ml/kg kroppsvekt per døgn
0-6 mnd	150
6-12 mnd	125
1-2 år	100
8 år	70
13	50
18	30

Kilde: Kosthåndboken, 2012

Tegn på for lite væske:

- Konsentrert urin
- Slapp
- Forstoppelse



Kilde: Matportalen

3. Anbefalinger kosttilskudd

- Tran eller annet vitamin D tilskudd, som f.eks. vitamin D dråper, anbefales 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. Måltider og skole



- 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>



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: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for fruktutvalg før måltidet
9. Lag mat
10. Det
11. Det

FORANKRING
Oppplæringsloven, også se beredningsplan tilberedning Statens ernæringsråd mat- og drikketilbudet

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



Takk for oppmerksomheten!

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