

Kosthold og ernæring

Svært sjeldne kromosom- og genforandringer

Digitalt kurs Frambu, 14.10.20

Gro Trae, klinisk ernæringsfysiolog



Agenda



Generell ernæringslære

Energibehov og hva som påvirker dette

Vanlige utfordringer knyttet til spising

Tilrettelegging av mat og måltider

Hvem kan hjelpe?



Hva er et sunt kosthold?

- Utgangspunkt i [helsemyndighetenes kostholdsråd](#)
- Disse rådene gjelder for hele befolkningen, og det er sjelden det finnes egen diett for sjeldne diagnoser

HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

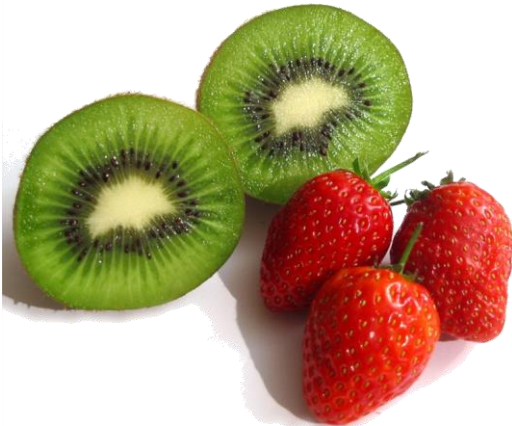
- 1.** Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- 2.** Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- 3.** Spis 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.



Kroppen får energi fra...

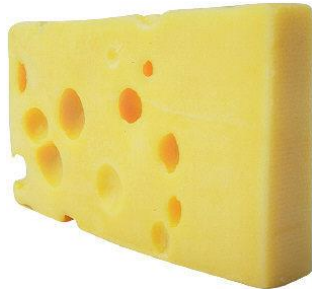
Karbohydrater

- Sukker
- Stivelse
- Fiber



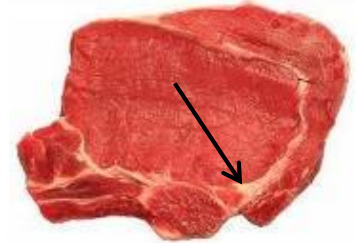
Proteiner

- Animalsk
- Vegetabilisk



Fett

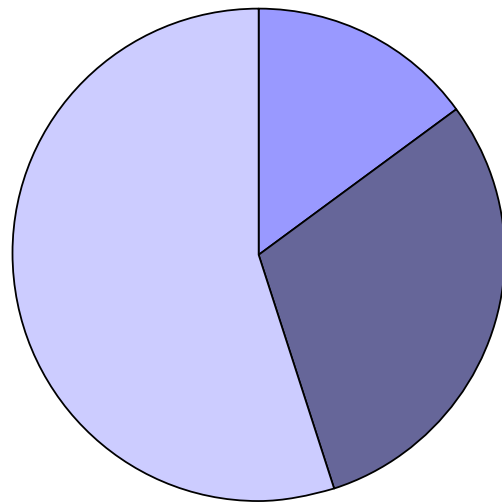
- **Mettet**
 - Eks. meieriprodukter, smør, rødt kjøtt
- **Umettet**
 - Eks. oljer, fet fisk, nøtter, avocado





Anbefalt fordeling

- Karbohydrater: 55-60 E%
 - Gir 4 kcal/g
- Protein: 10-15 E%
 - Gir 4 kcal/g
- Fett: 25-35 E%
 - Gir 9 kcal/g



■ Protein ■ Fett ■ Karbohydrat



Kosttilskudd?

- Et kosthold i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger gjør at de fleste får i seg det de trenger av næringsstoffer gjennom maten de spiser, men unntak finnes
- Det er ikke vitenskapelige holdepunkter for at inntak av næringsstoffer fra kosttilskudd over lang tid reduserer risikoen for sykdommer som hjerte- og karsykdommer og kreft
- Ved lavt energiinntak/ensidig kosthold kan det være aktuelt med et multivitamin/mineralpreparat
- Tran kan være gunstig for mange fordi det inneholder omega-3 fettsyrer og vitamin D





Viktig med nok kalsium

- Viktig for oppbygning av tenner og skjelett og for å forebygge osteoporose
- Kilder
 - Melk og meieriprodukter
 - Andre matvarer, men i mye mindre grad
- ”3 om dagen”
 - 1 gl melk, gulost til 1 skive, 1 yoghurt osv..



Fiber



- Grove brødvarer, se etter brødskala'n
- Fullkornsprodukter, f.eks pasta
- Knekkebrød
- Grøt
 - Havre
 - Bygg
 - Hirse
- Kornblanding med yoghurt eller melk
 - Les innholdsdeklarasjonen!
 - Sukkerinnhold < 20 g / 100 g
 - Fiberinnholdet > 8 g / 100 g
- Se etter nøkkelhullet!



Å lese varedeklarasjon

(AXA Blåbærmüsli)



Næringsinnhold	Pr. 100 g
Energi	1450 kJ (350 kcal)
Fett	2,9 g
- herav mettet fett	0,5 g
- herav enumettet fett	0,8 g
- herav flerumettet fett	1,2 g
Karbohydrat	64 g
- herav sukkerarter	9,7 g
Kostfiber	12 g
Protein	9,4 g
Salt	0,5 g



Væskebehov

- Nok væske er viktig for å sikre en god fordøyelse og forbygge forstoppelse
- Særlig viktig ved høyt fiberinntak
- Tommelfingerregel: 30 – 35 ml væske per kilo kroppsvekt per dag



Måltidsrytme



- Spise hver 3.-4. time
- 3 hovedmåltid
 - Frokost
 - Lunsj
 - Middag
- 1-3 mellommåltid
 - Formiddag
 - "3-mat"
 - Kvelds





Spørsmål?



Ernæringsutfordringer – et spekter

Underernæring

Feilernæring

Overernæring



Appetitt
Tygge- og
svelgvansker
Anatomi
Smerter

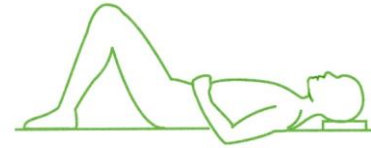
Særspisere
Ensidig kosthold

Genetisk årsak
Usunne valg
Selvbestemmelse

Energibehov



Basal metabolsk rate (BMR)



+

Fysisk aktivitetsnivå (PAL)





Endringer i energibehov

- Øker ved
 - urolighet i kroppen, rastløs
 - mye bevegelse, "vandrere"
 - spasmer, anfall
 - hjertesykdom
 - feber, annen sykdom
- Minker ved
 - stillesitting, f.eks ved endret kroppsfunksjon
 - mindre fysisk aktivitet
 - lavt stoffskifte

Lavt energiinntak



1. Optimalisere kosten
 - Små, hyppige måltider
 - Næringstett kost
2. Berike den vanlige kosten
 - Smør, fløte, egg, ost, olje
 - Næringspulver/næringsdrikker
3. Enteral ernæring



Tygge- og svelgvansker

= dysfagi



- Kan være vanskelig å tygge og forme maten, føre maten til svelget og utløse svelgrefleks
- Noen kan ha følelsen av at maten hopper seg opp i halsen og ikke kommer videre (globusfølelse)
- Vanligste kjennetegn:
 - Forlenget måltid
 - Overdrevne tyggebevegelser
 - Lenger til fra tyggingen stopper til svelgingen starter
 - Må strekke hals, vri seg for å få svelget maten ned

Aspirasjon



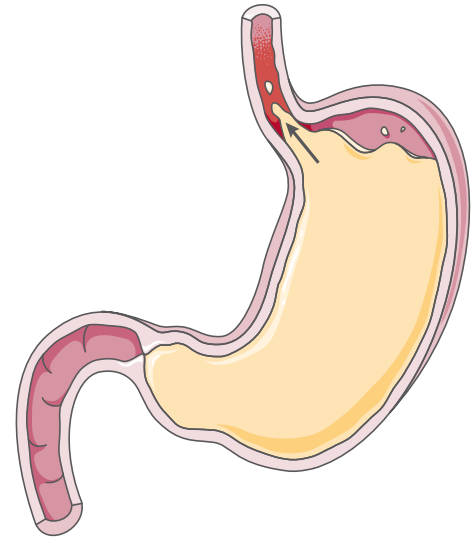
- Kan opptre samtidig med dysfagi
- Mat/drikke går over i luftveiene
Epiglottis stenger ikke av effektivt
- Kjennetegn
 - hosting
 - økt slimproduksjon
 - endret stemmekvalitet
 - forandring i pustemønster etter svelging
 - tårer
 - feber
- Obs! Stille aspirasjon
- Videofluoroskopi for å avdekke



Refluks



- Gastroesophageal reflux disease, GERD
- Tilbakestrømming av surt magesekkinnhold til spiserøret (øsofagus)
- Årsak: dårlig funksjon i lukkemuskel (sfinkter) mellom spiserør og magesekk



Illustrasjon: smart.servier.com



Symptomer på refluks

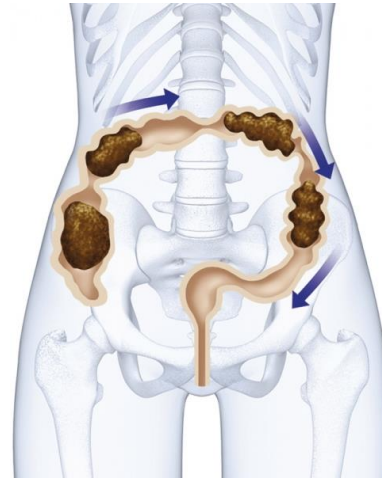
- Brystbrann/halsbrann
- Oppstøt/gulping
- Dysfagi/svelgeproblemer

- Gråt
- Grimaser
- Irritabilitet
- Sovevansker

Forstoppelse



- Svak peristaltikk?
- Fiberinnhold i maten
- Væskeinntak (25-35 mL/kg/dag)
- Bevegelse (tyngdekraft)
- Merkes ofte på venstre side av magen
- Avføringsmidler nyttig for enkelte



Hva annet kan påvirke spisingen?



- Funksjon og utvikling
- Spiseerfaringer
- Motivasjon for å spise
- Maten som tilbys



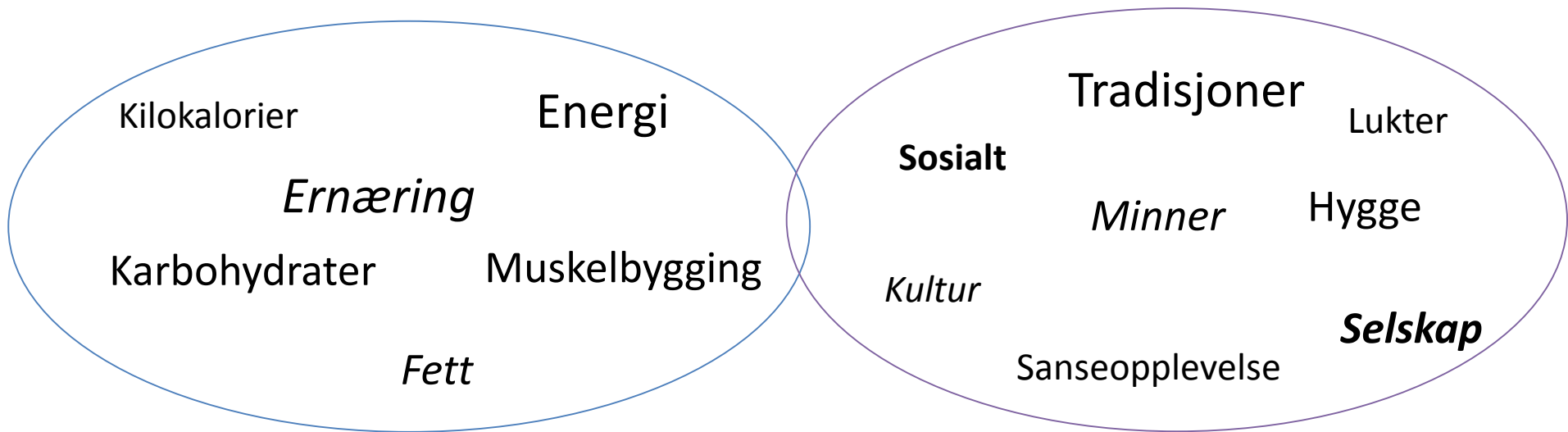
Måltidssituasjonen



- Ulike personer kan ha ulikt behov for tilrettelegging av måltidssituasjonen
 - Lett avledbare → skjerming og struktur
 - Bruker lengre tid på måltidene → ekstra tid
 - Motoriske utfordringer → god sittestilling og tilpassede spise-/drikkeredskaper
 - Har matsøkende atferd → mat utilgjengelig mellom måltidene, fast kostplan
 - Er selektive/småspiste → øve seg uten press
 - Spiser på en annen måte → hjelp med sonde
- Ofte flere av disse i kombinasjon



Hva er et måltid?



Tenk på..

- Mating vs. samspising
Felles meningsskapende handling
- Hva skjer etter måltidet?
"Ventemodus", eller forlater bordet
- Hvordan ser/høres vi ut?
Smilende, bekymret..



Struktur i hverdagen



Samarbeide og lage avtaler om:

- Kostplan for dagen
- Menyliste for uken
- Handleliste og handledag
- Støttepersoner må **støtte, motivere, veilede og rose**
– og **IKKE GI OPP!**



Hvem kan hjelpe?

- Klinisk ernæringsfysiolog (kommune/sykehus)
 - Sykepleier og helsesykepleier (sykehus/helsestasjon)
 - Lokal fysioterapeut, logoped og ergoterapeut
 - Habiliteringstjenesten
 - Nasjonal kompetansetjeneste for habilitering av barn med spise- og ernæringsvansker (NKSE),
www.oslo-universitetssykehus.no/spise
 - Tverrfaglige «Spise og ernæringsteam» i helseforetakene
-
- «TAKO-senteret» et nasjonalt kompetansesenter for oral helse ved sjeldne diagnoser
 - Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
 - <https://www.knappenforeningen.no/>



Takk for oppmerksomheten

gtr@frambu.no

FRAMBU

KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER