

Ernæring – mer enn en vekt

Jennie Hernæs
Klinisk ernæringsfysiolog
Haukeland universitetssykehus



Image: iStockphoto.com / iStockphoto.com

Else

- Dårlig appetitt
 - Syns det er mye arbeid med å måtte tygge maten
- Smaksendringer
- Smerter
- Alltid hun som stått for matlagingen i familien, vil ikke plage mann og barn med å lage til spesiell mat til henne

“Only when the assessment of every patient’s nutritional status has become routine will the full benefits of nutrition treatment be realised.”

Prof. Lennard-Jones, 1992

Målsetning med ernæringstiltak

- Opprettholde liv
- Bidra til livskvalitet
- Komfort og sinnsro

Matens effekt på humøret

- Karbohydratrike måltider gir bedre humør, sannsynligvis fordi det øker serotonin i hjernen
 - Müsli eller grøt = antidepressiv frokost? ☺
- Fet fisk bedrer humøret og gir bedre smertekontroll
- Mørk sjokolade gir økt energi og reduserer stressnivået
- Koffein og alkohol påvirker humør og adferd

Hvilken mat er den rette for pasienten?

- Mat som medisin!
- Energikilde
- Kilde til næringsstoffer som celler og organer trenger
- Lettsmelt
- Gunstig i pasientens tilstand
- Ikke skadelig

Ernæringsbehandling

- I. Screening og vurdering (MUST, MNA, NRS 2002)
 - I. Viktig å identifisere de som trenger tiltak
 - II. Vurdere årsaker og behandlingstiltak
- II. Ernæringsplan
 - I. Diagnose, forventede problem, ernæringsstatus, forventet levetid,
- III. Evaluere og endre planen
 - I. Behovet er dynamisk – endrer seg med situasjonen
 - II. Mat og kjærlighet. Komfort og sinnsro.

1. Ernæringsbehandling
 - Er en essensiell del av palliativ behandling
 - Må individualiseres
 - Kan forandres for personer i livets slutt
 - Må leveres trygt og med medfølelse og verdighet
 - Kan ha fysiske, sosiale, kulturelle og følelsesmessige aspekter
 - er en sak for alle som driver omsorg innen palliasjon
2. All personell, inkl frivillige, bør få regelmessig opplæring i ernæring
3. Helsetjenesten er ansvarlig for å gi ernæringsbehandling

Food and Nutrition Group at Help the Hospices, 2009. Professional consensus statement of nutritional care in palliative care patients. UK

Kostanamnese

- **Oversikt over dagens måltider**
 - antall måltider og mellommåltider, klokkeslett
 - hva spises og drikkes til disse
 - porsjonsstørrelse: antall brødkiver, antall glass/kopper drikke, antall poteter, kjøttkaker etc.
 - bruk av lettprodukter
 - kosttilskudd
- **Endringer siste uken/ måneden?**

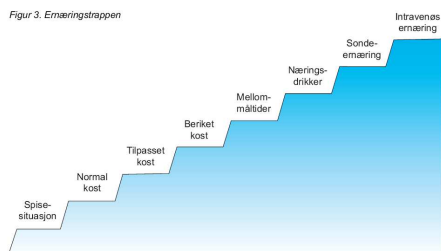
9

Individrettede tiltak

- Personer i ernæringsmessig risiko skal ha en individuell ernæringsplan med dokumentasjon om ernæringsstatus, behov, inntak og tiltak
- Tiltak bør vurderes i prioritert rekkefølge. Ha alltid fokus på spisesituasjon og godt spisemiljø. Skjerm måltidet i den grad det er mulig.
- Bruk tilpasset energi/næringstett kost i kombinasjon med næringsdrikker til personer i ernæringsmessig risiko.
- Aktiv ernæringsbehandling (sonde- eller intravenøs ernæring) vurderes til personer som ikke får dekket sitt behov gjennom munnen.
- Faglige, etiske og juridiske aspekter må ivaretas ved beslutninger om og type ernæringsbehandling.

Individrettede tiltak

Figur 3. Ernæringstrappen



Beregne behov

Energibehov : 30 kcal/kg/dag
 Proteinbehov: 1 g/kg/dag
 Væskebehov: 30 ml/kg/dag



Tommelfingerregel!

Ernæringsplan

- Faktorer som må vurderes
 - Ernæringsstatus
 - Appetitt
 - Matvaner
 - Tannstatus
 - Tyggeevne
 - Svelgevansker
 - Evne til å spise selv
- Planen må også inneholde:
 - Pasientens energi- og væskebehov
 - Pasientens energi- og væskeinntak
 - Tiltak og mål for behandlingen (oppstart, opptrapping, oppfølging og avslutning av ernæringsbehandlingen)

Spesifikke tiltak

- Flere måltider daglig
- Energitette småmåltider
- Kommersielle næringsprodukter
 - Fastlege kan søke for pasienter med "kreft, immunsvikt eller annen sykdom som medfører så sterk svekkelse at næringstilskudd er påkrevd"
- Konsistenstilpasse?
- Endret smakssans/luktesans?

Energi- og næringstett kost

- Små og hyppige måltid:
 - 4 faste hovedmåltider
 - energirike mellommåltider; kjeks, nøtter, beriket yoghurt m.m.
- Små/middels porsjoner
 - tilby heller mer mat når første porsjon er spist opp.
- Bruk helfete produkt
 - melk
 - fløte/rømme/smør
 - kjøtt



Energi- og næringstett kost

- Bruk rikelig med smør/margarin og pålegg på brødet
 - f.eks 2 forskjellige påleggssorter på brødsnivene samtidig: ost og kjøttpålegg, ost og syltetøy
 - ekte majones/majonessalater på kjøtt- og fiskepålegg
- Bruk mer av desserter som kompotter, puddinger, riskrem, pannekaker, iskem etc.

Hjemmelaget Soluskinnsdrikk

1 egg
1 dl appelsinjuice
1/2 dl kremfløte
1-2 ss sukker

400 kcal
7,5 g protein



NB! Holdbar maks 24 timer, oppbevares kaldt etter tilbereding.

Smoothie til frokost eller kvelds

- 1 st NYT yoghurt
- 1 dl juice
- 10 ml rapsolje
- 1 dl frosne bringebær
- ev litt sukker
- 1 ss havregryn

– ca 320 kcal
– 4 g protein



Rask beriket mat

- Yoghurt (Nyt)
 - tilsett 10 ml rapsolje
 - rør godt rundt
 - server
 - Energiinnholdet økt fra 165 til 250 kcal...
- Rett-i-koppen
 - kok opp 1,5 dl vann
 - tilsett 0,5 dl kremfløte
 - tilsett pulveret
 - rør rundt, la stå 3 min
 - server
 - Energiinnholdet økt fra 140 til 320 kcal!

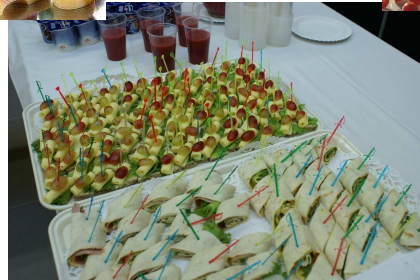


Energitett snacks...

1 dl (60 g) nøtter/nøtteblanding gir minst 310 kcal. Inneholder bra fettsyrer, proteiner (minst 6 g) og masse energi.



Fingermat



Kommersielle berikningsprodukter og næringsdrikker

- Resource Energipulver
- Resource Meritene
- [Protifar](#) (89 % protein)
- Fettfrie næringsdrikker
- Fullverdig næringsdrikker
- Proteinrike næringsdrikker
- Fresubin YoCrème



Næringsdrikker – som mellommåltid eller tilskudd

- Fullverdige/melkebaserte (300-400 kcal)
 - 3 stk dekker dagsbehov for vitaminer og mineraler.
 - Nutridrink (Multifibre), Nutridrink Compact, Fresubin Energi (fibre), Resource Komplet, Resource 2.0 (fibre) m.fl.
- Med ekstra protein (18-20 g/stk)
 - Nutridrink Protein, Fresubin Prot., Resource Prot.
- Saftbaserte (170-300 kcal/stk)
 - Nutridrink Juicestyle, Provide Xtra, Resource Addera/Addera plus.
- Pulvervarianter
 - Calshake/Scandishake/Resource Meritene



Ernæringsdrink

- 1 dl Addera plus eller Fresubin Jucy
- 1 dl Schweppes lemon (alt. Tropisk)
- 10 ml Nora bringebærsaftkonsentrat
- Frosne bringebær
- - 180 kcal, 4 g protein
- Fungere også som måltidsdrikk!

”Baileys – uten alkohol og med ekstra protein”

- 1 dl Fresubin Protein cappuccino
- 1 dl varm kaffe
 - 150 kcal, 10 g protein
- Alternativ til varm kaffe er ferdig iskaffe
 - 1 dl Brasil (trippel espresso)
 - 1 dl Fresubin Protein cappuccino
 - 241 kcal, 12 g protein



Clinical practice guidelines on cancer cachexia in advanced cancer patients

with a focus on refractory cachexia

European Clinical Guidelines

Developed on behalf of the European Palliative Care Research Collaborative

Grader av kakeksi

- Pre-kakeksi
 - vekttaap $\leq 5\%$
 - Anoreksi, metabolske endringer
- Kakeksi
 - Vekttaap $\geq 5\%$ *eller*
 - BMI < 20 og vekttaap $> 2\%$ *eller*
 - sarkopeni og vekttaap $> 2\%$
 - Ofte redusert matinntak, systemisk inflammasjon
- Refraktær kakeksi
 - Variabel grad av kakeksi
 - Kreftsykdommen er pro-katabol og responderer ikke på behandling
 - Lav funksjonsscore (WHO 3 eller 4)
 - < 3 mnd forventet levetid

Anbefalinger EPCRC

- Enteral ernæring inkludere både sondeernæring og industrifremstilte næringsdrikker
 - Kan ha en delvis effekt hos selekterte pasienter
 - For pasienter med refraktær kakeksi anbefales appetittvekkende mat og enteral ernæringsstøtte såfremt dette ikke stresser pasienten.
- Parenteral ernæring
 - Ulempene med PN vil som oftest være større enn fordelene hos pasienter med refraktær kakeksi
 - Pasienter med avansert kreftsykdom og der tarmen ikke kan ta opp næring vil PN være indisert, og forventet levetid er over 3 mnd.