

Ernæring – hva bør du vite?

Hva bør en farmasøyt kjenne til – og hva kan du gjøre?

Ernæring omhandler hvordan inntak av mat og drikke påvirker kroppens behov for energi og essensielle næringsstoffer. Det omfatter prosessene der kroppen inntar, absorberer, fordøyer og omsetter næringsstoffene gjennom fysiologiske og biokjemiske prosesser i celler og vev. Tilstrekkelig tilførsel av næringsstoffer er avgjørende for vekst, utvikling og opprettholdelse av livet. Ved feil-/underernæring grunnet sykdom eller høy alder, kan energi- og proteinbehovet økes, mens matinntak og næringsopptaket reduseres. Tilstanden kan forårsake flere negative konsekvenser for helsen, inkludert svekket fysisk og mental funksjon, hvilket kan medføre at planlagt medisinsk behandling eller operasjon ikke kan gjennomføres, en forlenget helbredelsesprosess og redusert livskvalitet.

Artikkelen bygger primært på informasjon fra Helsedirektoratet, Kosthåndboken og Helsenorge.

Vil du vite mer?

Nasjonale faglige råd og retningslinje om ernæring, kosthold og måltider i helse- og omsorgstjenesten fra Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/ernaering-kosthold-og-maltider-i-helse-og-omsorgstjenesten

Sykdomsrelatert underernæring fra Helsenorge
www.helsenorge.no/sykdom/sykdomsrelatert-underernaring/#symptomer-pa-sykdomsrelatert-underernaring

Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten
www.helsebiblioteket.no/innhold/nasjonale-veiledere/kosthandboken

TEKST: Hutsuda Lawrence, farmasøyt, Sykehusapoteket Oslo, Radiumhospitalet

Fakta

Næringsstoffer er vanligvis klassifisert som makro- og mikronæringsstoffer. Makronæringsstoffer (proteiner, karbohydrater og fett) gir primært energi i form av kalorier til kroppen. Mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og sporstoffer) tilfører ikke energi, men fremmer og beskytter en rekke nødvendige funksjoner i kroppen, samt inngår i energiomsetningen fra makronæringsstoffer. Energibehovet varierer fra person til person avhengig av kroppsstørrelse, muskelmasse, alder, aktivitetsnivå og sykdomstilstand. Energi måles i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal), 1 kcal tilsvarer 4,2 kJ. For å oppnå en stabil vekt bør energiinntaket og energiforbruket være i balanse. I tillegg er det nødvendig med tilstrekkelig inntak av væske og proteiner; væske bidrar til å forebygge dehydrering og opprettholde allmenntilstanden, mens proteiner er viktige for å bevare muskelmassen ved sykdom.

Tommelfingerregel for friske og syke voksne med god ernæringsstatus:

- Energibehov (ved lavt aktivitetsnivå): 30 kcal/kg kroppsvekt/døgn
- Proteinbehov: 1 g/kg kroppsvekt/døgn
- Væskebehov: 30 ml/kg kroppsvekt/døgn

Vanligste symptomer

Det anslås at en av tre pasienter i sykehus, sykehjem eller som mottar hjemmetjenester, har risiko for å bli eller er underernært. Symptomer på underernæring kan være:

- ufrivillig redusert matinntak
- utilsiktet vekttap
- tap av muskelmasse eller muskelstyrke
- lav kroppsmasseindeks (KMI eller BMI)

Utløsende faktorer

Sykdom er en utløsende faktor for underernæring, og risikoen øker med alderen. Sykdomsrelatert underernæring kan oppstå hos alle med langvarig sykdom og som har vansker med å få i seg tilstrekkelig næring, men spesielt utsatt er de med kreft, lungesykdom, alvorlige infeksjoner, eldre voksne og de som har gjennomgått større kirurgiske inngrep. Underernæring oppstår når matinntaket er lavere enn kroppens behov, på grunn av redusert inntak, nedsatt opptak (eksempelvis ved oppkast og diaré) eller økt næringsbehov (eksempelvis etter operasjon).

Behandling

Ernæringsbehandling for personer med for lite matinntak over tid kan variere fra en enkel motivasjons-samtale til mer avansert medisinsk ernæringsplan. Målet med behandlingen er å øke næringsinntaket. Dette tilpasses individuelt ut fra diagnose, prognose og årsaken til utilstrekkelig næringsinntak. Det bør først og fremst forsøkes med vanlig mat og drikke, for eksempel ved å velge energi- og proteinrike matvarer og øke antall måltider per dag. Dersom vanlig mat og drikke ikke dekker behovene, kan behandlingen suppleres med næringsdrikker, sondeernæring eller intravenøs ernæring. Samtidig vil årsakene til redusert matinntak håndteres, for eksempel med kvalmestillende medisiner ved behov. Ernæringsbehandlingen planlegges vanligvis av lege eller sykepleier sammen med pasienten, ernæringsfysiolog kan involveres ved behov.

Hvordan kan farmasøyt bidra?

Apotek er et lavterskeltilbud i helsetjenesten, som tilbyr et bredt utvalg av næringsprodukter. Farmasøyt kan på et tidlig tidspunkt gi veiledning for å forebygge og avdekke underernæring, samt fremme etterlevelse av ernæringsterapi. Farmasøyt kan følge opp dialog mellom forskriver og pasient, og støtte pasientens motivasjon og måloppnåelse. Gjennom samtaler kan farmasøyt identifisere eventuelle årsaker som kan påvirke appetitt, smak, matlyst og vektendring, og anbefale produkter tilpasset pasientens ernæringsstatus og

preferanser. I tillegg kan farmasøyt tilby generelle kostholdsrad, tips om oppskrifter for økt matlyst, samt veiledning til helsepersonell og sluttbrukere om refusjonsrettigheter.

Spørsmål til pasient for kartlegging:

- Hvor mange måltider spiser du per dag?
- Har du gått ned i vekt? Og eventuelt hvor mye?
- Opplever du smaksendringer eller svelgeproblemer?