



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



HÁSKÓLI ÍSLANDS

EINKENNI VANNÆRINGAR

hjá eldra fólki og hvað er til ráða

Einkenni vannæringar hjá eldra fólki og hvað er til ráða fyrir eldra fólk og aðstandendur þeirra

Vannæring hjá veiku eða hrumu eldra fólki er algeng á Íslandi. Vannæring dregur úr andlegri og líkamlegri getu einstaklingsins og er oft undirliggjandi þáttur í færnitapi hjá eldra fólki. Því er mikilvægt að greina og bregðast skjótt við ef grunur er um að næringarástand sé að versna.

Allt eldra fólk (>67 ára) á að vera skimað fyrir áhættu á vannæringu innan heilbrigðiskerfisins. Því ætti að nota skimun til að meta næringarástand hjá öllu eldra fólki sem fær þjónustu heilsugæslu eða heimaþjónustu, er í dagvist eða á hjúkrunarheimilum. Auk skimunar þurfa að vera til verklagsreglur um hvernig bregðast á við ef einstaklingur skimast sem vannærður eða í áhættu á vannæringu. **Ef skimun sýnir að einstaklingur sé líklegur til að vera vannærður eða vannæring er staðfest þarf að gera næringarfræðilega greiningu og næringaríhlutun.** Nauðsynlegt er að setja upp virka eftirfylgni, framkvæma reglulegt endurmat og gera viðeigandi breytingar á næringarmeðferð til að koma í veg fyrir eða til að leiðrétta vannæringu.

Mæla líkamsþyngd reglulega

Rétt er að mæla líkamsþyngd reglulega (a.m.k. mánaðarlega) hvort heldur sem er heima, á heilsugæslu, í dagvist eða á hjúkrunarheimilum. Ef einstaklingur léttist eða er lystarlaus þarf að vigta vikulega. Eldra fólk sem er í eða yfir kjörþyngd getur einnig verið í lélegu næringarástandi. Ekki á að stefna að þyngdartapi hjá þessum hópi þar sem það getur valdið ófyrirsjáanlegu vöðvatapi. Matarlyst minnkar oft með aldrinum af ýmsum ástæðum, t.d. geta mörg lyf eða sjúkdómar haft áhrif á matarlyst. Starfsfólk og aðrir sem annast eldra fólk þurfa því að vera vel vakandi fyrir hugsanlegum breytingum á líkamsþyngd og grípa inn í ef einstaklingur er með ósjálfrátt þyngdartap. Ekkert eitt atriði getur greint hvort einstaklingur sé vannærður eða í hættu á að verða vannærður. Því er mikilvægt að fylgjast með mörgum atriðum sem gætu gefið til kynna að einstaklingur sé í áhættu að vera vannærður:

- Ef máltíðum fer fækkandi eða matarskammtar eru orðnir litlir þarf að fylgjast vel með hvort þetta sé tímabundið ástand í tengslum við veikindi. Ef lítil fæðuneysla er viðvarandi þarf að passa upp á að allir drykkir og matur sé orku- og próteinþéttur og miða við 4-6 máltíðir á dag.
 - **Orku- og próteinþétt fæði** er þegar hver munnbiti af mat gefur ríflegt magn af orku, próteinum og öðrum næringarefnum. Sem dæmi þá er súkkulaðibiti orkuríkur en ekki næringarríkur, hinsvegar er ávöxtur næringarríkur en ekki orkuríkur. Ostur er t.d. bæði orku- og næringarríkur.



- Þyngdartap hjá eldra fólki er ekki jákvætt vegna þess að við þyngdartap tapar eldri einstaklingur meira af vöðvavef en fituvef sem getur dregið úr hreyfigetu. Vöðvarýrnun er orðin veruleg þegar föt eru „orðin of stór“ t.d. yfir axlir, hálsmál, upphandleggi eða fótleggi þótt mittismál hafi lítið sem ekkert breyst.
- Ef sár myndast á nuddsvæðum eins og setbeinum, fótum, olnbogum eða við herðablöð getur verið um vannæringu að ræða. Einnig ef sár gróa seint eða sýking er algeng.
- Hægðatregða og meltingarvandamál í tengslum við að borða geta verið vísbending um að meltingin sé hæg og ekki í stakk búin að sinna sínu hlutverki vegna lélegrar næringar.
- Breytingar í bragðupplifun, ýmsir sjúkdómar, aukaverkanir af lyfjum, verri munnheilsa, þreyta og depurð eru nokkrar af mörgum ástæðum fyrir minnkaðri matarlyst.
- Með því að þekkja aukaverkanir lyfja eins og lystarleysi, er betur hægt með ýmsum leiðum að tryggja reglulegar máltíðir með orku- og næringarþéttum mat og drykk til að koma í veg fyrir vannæringu.

Hvað er hægt að gera ef grunur er um vannæringu?

Mikilvægt er að grípa strax inn í ef grunur er um vannæringu því bið eftir því að ástandið lagist, hjálpar engum. Hægt er að gera marga einfalda en mikilvæga hluti til að bæta næringarástand.

- Ef grunur vaknar um vannæringu eða að einstaklingur sé ekki að nærast nægjanlega er mikilvægt að hafa samband við heimilislækni, eða þann heilbrigðisstarfsmann sem er í mestum tengslum við einstaklinginn. Oft er hægt að breyta lyfjum ef þau draga úr matarlyst og óska eftir orku- og próteinþéttu fæði sem hentar betur einstaklingnum.
- Tryggið heita máltíð tvisvar sinnum á dag. Leggið áherslu á að viðkomandi borði próteinríka hlutann (kjöt, fiskur, mjólk eða egg) sem er í máltíðinni.
- Eigið tilbúna litlar máltíðir til að nota sem millimál. Notið fullfeitar mjólkurvörur, olíur, smjör, feita osta, hnetusmjör, kæfur, majones salöt og pestó á brauð. Próteinríkar vörur eins og skyr, próteindrykkir, egg eða eggjakökur henta vel á milli mála. Næringardrykkir sem eru orku- og næringarþéttir er hægt að fá og ef ákveðnum skilyrðum er fullnægt greiða Sjúkratryggingar Íslands hlut í þeim drykkjum samkvæmt beiðni frá lækni.



- Það þarf að sjá til þess að fjölbreyttur matur sé til á heimilinu og að hann sé á því formi að auðvelt sé að njóta hans.
- Matvörur þurfa að vera í þannig umbúðum að auðvelt sé að opna þær, t.d mjólk, safi eða annað.
- Áferð fæðunnar þarf að vera þannig að það sé auðvelt að tyggja og kyngja fæðunni. Mikilvægt er að allir sem eru greindir með tyggingar- eða kyngingartregðu fái ráðgjöf varðandi viðeigandi áferð matar og næringarmeðferð.
- Að borða saman með ættingjum er oft ánægjulegt og gefur margt fleira en góða næringu. Það getur t.d. dregið úr einmanaleika og kvíða.
- Hreyfing og ferskt loft getur aukið matarlyst.
- Mikilvægt er að veita því fólki sem býr heima aðstoð við matarinnkaup. Það þarf að passa upp á fjölbreytnina til að reyna að koma í veg fyrir leiða á matvælum.
- Hægt er að panta heimsendan mat frá ýmsum stöðum, skoðið hvað er í boði og hvernig þjónusta er varðandi heimsendingar, sérþæði eða annað sem þarf.



Orku- og næringarþéttir drykkir geta verið gott val á milli mála.



Tafla 1. Einfaldar leiðir til að auka prótein og orku í máltíðum fyrir hrumt eða veikt eldra fólk.

Einfaldar leiðir til að auka prótein í matnum	Einfaldar leiðir til að auka orku í matnum
Magni próteinríkra matvæla er haldið óbreyttu meðan hlutar grænmetis, ávaxta og kolvetnaríkra matvæla er minnkað. Að auki er bætt við fitu.	
Bjóða upp á próteinríka fæðutegund í hverri máltíð, t.d. kjöt, fisk, mjólkurvörur eða egg.	Bæta auka olíu, smjöri eða rjóma á grænmeti, kartöflur, hrísgrjón, tilbúna rétti og grauta. Ein auka teskeið af olíu veitir um 35 kkal.
Bjóða upp á próteinríka millibita, t.d. osta, lifrarkæfu, egg, kjöt-/fiskálegg, hnetusmjör, eggjarétti og mjólkurvörur t.d. skyr með rjóma og búðing með þeyttum rjóma.	Bjóða upp á fullfeitar kaldar eða heitar sósur sem meðlæti. Nota feitt álegg á brauðsneiðar.
Hafa brauðsneiðar þynnri og tvöfaldan skammt af áleggi á þeim.	Nota fullfeitar mjólkurvörur eins og nýmjólk, rjóma, sýrðan rjóma og fullfeitt viðbit á brauð (smjör eða smjörva).
Bjóða upp á ostbita sem snakk/ millimáltíð eða rífa ost yfir matinn.	Vera óspar á viðbit og álegg á brauð, gjarnan feitt álegg eins og lifrarkæfu, osta og salöt úr majonesi.
Bjóða upp á próteinríka eftirrétti eins og ostaköku, búðing eða hafa próteinríkt meðlæti með þeim eins og jógúrt eða sýrðan rjóma.	Útbúa gratínrétti með osti og rjóma ásamt grænmeti og kartöflum í stað þess að sjóða. Bæta rjóma, olíu eða smjöri í kartöflumús.
Útbúa grauta, t.d. hafragraut, úr mjólk í staðinn fyrir úr vatni. Einnig hægt að setja rjóma út á grauta eða jafnvel próteinduft í grautinn.	Vera óspar á sósur með flestum réttum. Auðvelt að orkubæta með olíu, smjöri eða rjóma.
Bæta auka mjólkurdufti í bakstur og hristinga (e. smoothies)	Blanda saman ferskum ávöxtum og berjum við sætari og feitari vörur, líkt og rjóma, rjómaís, súkkulaði og vanillusósu í eftirrétti. Nýta einnig ávaxtagrauta með rjóma sem eftirrétti og bjóða upp á hnetur, möndlur og þurrkaða ávexti sem millimáltíð. Þó er rétt að nefna að ef kynging er léleg þá geta þurrkaðir ávextir, hnetur og fræ verið varasöm.
Nota einnig aðra drykki en vatn, t.d. mjólk, mjólkurdrykki, kakó, ávaxtasafa og hristinga. Einnig er auðvelt að orku- og próteinbæta drykki með olíu eða próteindufti og kremaðar súpur og mjólkursúpur/-grauta með rjóma eða nýmjólk og prótein- eða undanrennufti.	



Sjá nánar í „**Ráðleggingum um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk**“ og „**Ráðleggingum um mataræði eldra fólks sem er við góða heilsu**“ á vef Embættis landlæknis.

Útgefið í desember 2018.

Dr. Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent hjá Matvæla- og næringarfræðideild HÍ & verkefnastjóri hjá Rannsóknarstofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum (RHLÖ).

Elva Gísladóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, næringarfræðingar, Embætti landlæknis.

Hönnun: Grafika ehf.

Ljósmynd: Ragnheiður Arngrímsdóttir.

ISBN 978-9935-9373-8-4

