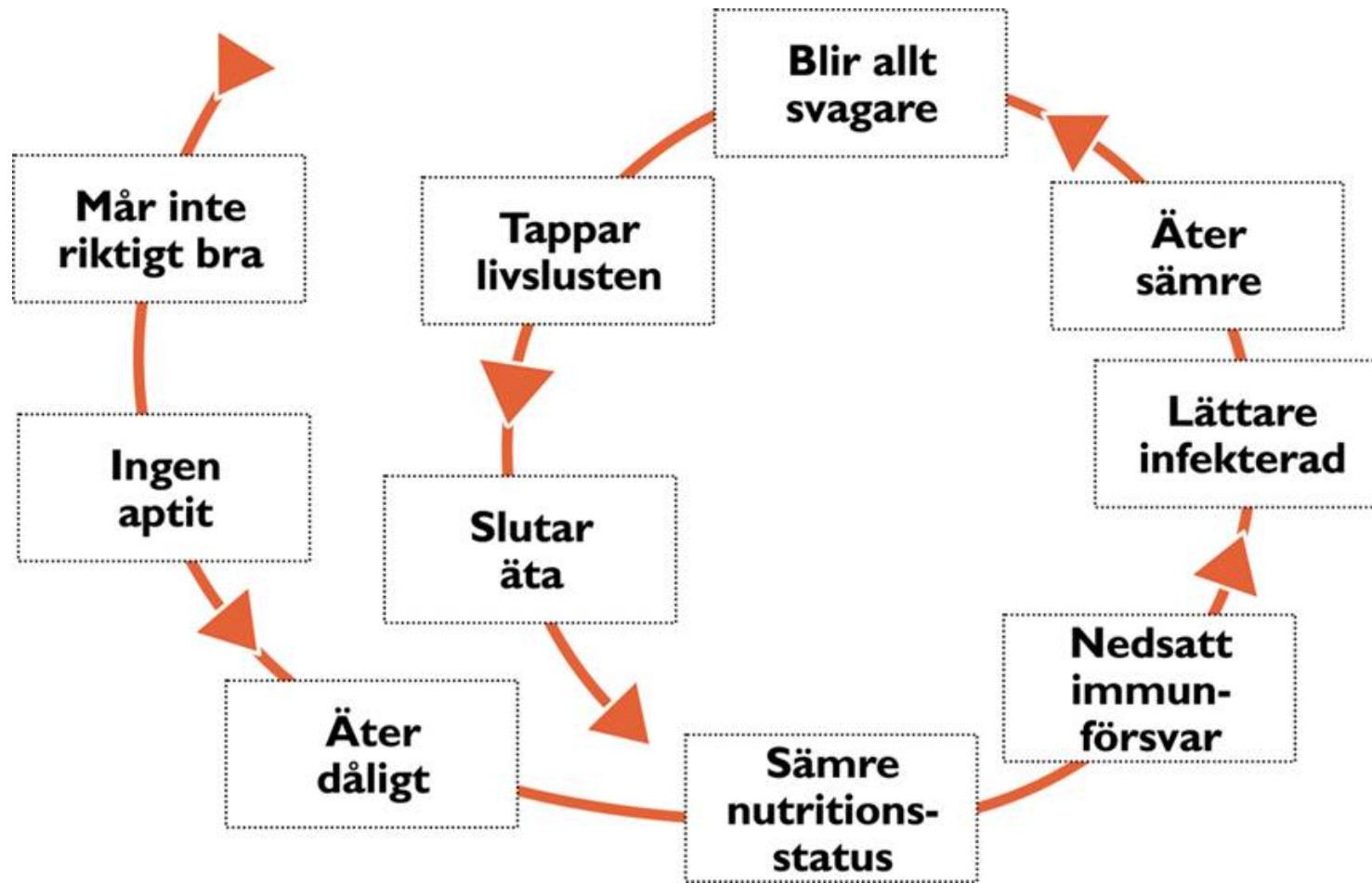


Undernäring

Undernäring är ett tillstånd där brist på energi, protein eller andra näringsämnen har orsakat mätbara och ogynnsamma förändringar i kroppens sammansättning, funktion eller av en persons sjukdomsförlopp.

- På svenska sjukhus är cirka 20% av patienterna undernärda.
- Minst lika många är i riskzonen för att utveckla undernäring.
- Ungefär 30% av alla svenskar över 70 år riskerar att utveckla undernäring.

Konsekvenser av undernäring



Diagnoskriterier för malnutrition

BMI <18,5

$$\frac{\text{vikten (kg)}}{\text{längden} \times \text{längden (m}^2\text{)}}$$

ALTERNATIVT

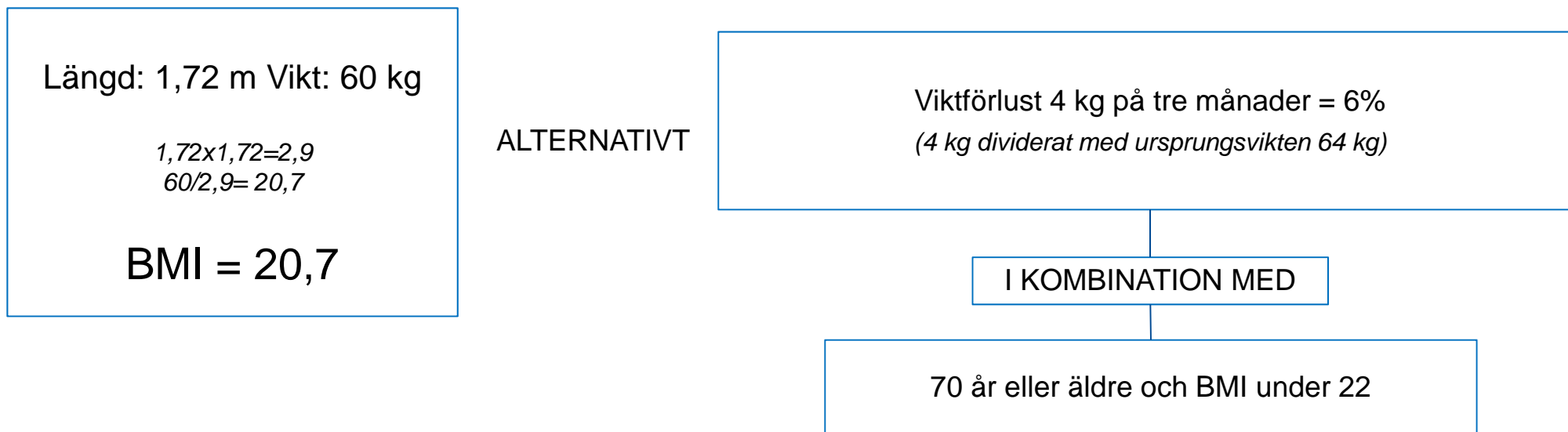
Viktförlust >10% oavsett tidsomfattning
eller
Viktförlust >5% de senaste tre månaderna

I KOMBINATION MED

Under 70 år och BMI under 20
eller
70 år eller äldre och BMI under 22

Exempel på bedömning av malnutrition

Patienten är en äldre man som väger 60 kg efter att ha gått ner 4 kg de senaste tre månaderna.



I det här fallet bedöms patienten vara i riskzonen för att utveckla malnutrition, på grund av sin ålder, låga BMI och sammanlagda viktförlust.

Bedömning av energibehov

Sängliggande	25 kcal / kg /dygn
Uppegående	30 kcal / kg /dygn
Förhöjt behov *	35-40 kcal / kg /dygn

* Till exempel på grund av ofrivillig viktförlust, cancer, sårläkning eller hög fysisk aktivitet.

Korrigera ovanstående värden om patienten är:

Mager	+ 10%
18-30 år	+ 10%
>70 år	- 10%



En äldre person som väger 60 kg och har förhöjt energibehov behöver 1900-2200 kcal/dag.

Bedömning av proteinbehov

Frisk <65 år:	0,8 gram per kilo kroppsvikt
Frisk >65 år:	1,0-1,2 gram per kilo kroppsvikt
Akut eller kronisk sjuk:	1,2-1,5 gram per kilo kroppsvikt
Svårt sjuk eller tydligt undernärd:	upp till 2,0 gram per kilo kroppsvikt



En kroniskt sjuk person som väger 60 kg behöver 72-90 gram protein per dag, att jämföra med en frisk, yngre vuxen med samma vikt som behöver knappt 50 gram protein per dag.

Differens mellan behov och intag

Man kan använda vikthistoriken för att bedöma hur många extra kcal patienten behöver per dag för att stoppa en ofrivillig viktnedgång. Observera att det inte är lämpligt att använda detta räknesätt vid kraftig viktnedgång eller akut sjukdom.

Ange viktförändring i kg	4
Multiplitera med 7000 (= förlorade kcal per kg)	$4 \times 7000 = 28000$
Ange hur många dagar viktförlusten pågått	90
Dividera förlorade kcal med det antal dagar som viktförlusten pågått	$28000 / 90 = 311$



I det här fallet behöver patienten öka sitt energiintag med drygt 300 kcal per dag.