

Hjälpmedelscentrum Resursenheten för nutrition 2024

Klinisk praxis och riktlinjer för nutritionsbehandling vid trycksår

Riskfaktorer för trycksår

- Hög ålder, tunnare och mindre elastisk hud
- Minskad rörlighet
- Medicinsk status:
 - Diabetes, lågt blodtryck, höftfraktur, ryggmärgsskada, hjärt-kärlsjukdom
- Multisjuka och polyfarmaci
- Lågt Hb och serumalbumin
- Inkontinens och hög hudfuktighet
- Malnutrition:
 - Minskat underhudsfett kan leda till att underliggande benutskott blir mer utsatta
 - Fetma, då fettväven har dålig genomblödning och därmed minskad syresättning

Vid *risk* för trycksår och samtidig *risk* för malnutrition

- Screening för malnutrition används idag i hälso- och sjukvård, samt vård och omsorg för att hitta personer i risk för malnutrition och trycksår. Följande frågor kan användas vid alla åldrar:
 - ✓ Ofrivillig viktförlust
 - ✓ Ätsvårigheter
 - ✓ Undervikt, BMI vikt i kg/längd i kvadrat
 - ✓ ≤ 20 under 70 år, ≤ 22 över 70 år
- Vid risk för malnutrition och trycksår/befintligt trycksår **konsultera dietist** för att göra en individuell nutritionsplan. Personer med risk för trycksår/befintligt trycksår behöver en utökad nutritionsbedömning med energi- och proteinberäkning. [Vårdgivare - Region Halland](#)

Åtgärder vid *risk* för trycksår och *risk* för malnutrition

1. Öka energi- och proteinintaget i kosten, t ex genom:
 - ✓ Måltidsfördelning; 3 huvudmål och 3 mellanmål
 - ✓ Berikning
 - ✓ Ätstödjande åtgärder
2. Uppmuntra intag av vätska då vätskebrist ger försämrad blodcirkulation och läkningsförmåga.
3. Erbjud näringsdrycker med högt energi- och proteininnehåll om behovet inte kan uppfyllas med kostförändringarna.
4. Följ vikten regelbundet

Åtgärder vid *befintligt* trycksår grad I och samtidig *risk* för malnutrition

- Öka energiintaget till 30-35 kcal/kg och tillgodose intag 1,2-1,5 g protein/kg per dag.
- Uppmuntra intag av vätska då vätskebrist ger försämrad blodcirkulation och läkningsförmåga.
- Ge näringsdrycker med högt energi- och proteininnehåll om behovet inte uppnås via kosten. Vi rekommenderar energi- och proteinrika näringsdrycker från vårt utvalda sortiment:

Näringsdryck komplett	Artikelnr	Kcal/flaska	Protein/flaska
Resource 2.0 + fibre (200 ml)	45177	400 kcal	18 gram
Nutridrink compact protein (125 ml)	45169	300 kcal	18 gram
Fresubin Protein Energy Drink(200 ml)	45238	300 kcal	20 gram

Åtgärder vid djupare trycksår grad II och mer

- Öka energiintaget till 30-35 kcal/kg och tillgodose intag av 1,2-1,5 g protein/kg per dag.
- Uppmuntra intag av vätska då vätskebrist ger försämrad blodcirkulation och läkningsförmåga.
- Ge sjukdomsspecifik energi- och proteinrik näringsdryck Cubitan med extra tillskott av arginin, zink och antioxidanter specifikt anpassade för läkning av trycksår.
- Cubitan 2x200 ml rekommenderas först i 4 veckor med nutritionsuppföljning för att därefter fortsätta användas i minst 8 veckor. Aktiv nutritionsuppföljning var 4:e vecka rekommenderas för justering av behov.
- Cubitan finns i utvalt sortiment och är vid trycksår grad II och uppåt kostnadseffektiv:

Näringsdryck komplett med extra arginin, zink, c-vitamin	Artikelnr	Kcal/flaska	Protein/flaska
Cubitan	45193	250 kcal	18 gram

Potentiella mekanismer för läkande:

Studier visar god effekt på sårhäkning vid intag av kombinationen arginin, c-vitamin och zink. Det har inte genomförts någon studie på patienter med trycksår för att utvärdera den enskilda effekten av arginintillskott eller positiva enskilda effekter av zink och c-vitamin för sårhäkning.

- **C-vitamin:** har betydelse för nybildning av protein och bildning av kollagen. Vid sår kan behovet vara betydligt högre, 0,5-2 g/dygn. Enligt *Geriatrisk nutrition* rekommenderas tillskott av askorbinsyra (1-2 g) för att förhindra sårkomplikationer.
- **Zink:** viktig komponent i celltillväxt och proteinbildning, interagerar i sårhjäkningsprocessen på olika sätt och zinkbrist kan försämra sårhäkning. Det finns inga studier som visar hur mycket zink som behövs.
- **Arginin:** semiessentiell aminosyra som blir essentiell vid trauma, tex. svåra sår. Stimulerar nybildningen av vävnad genom att förstärka kollagensyntesen och öka elasticiteten. Arginin är även precursor till kvävemonoxid (NO) vilket vidgar kärlen och ökar cirkulationen. Behovet av arginin är 4,5-9 g/dag.

Källhänvisningar och länkar

- [Att förebygga och behandla undernäring \(Socialstyrelsen\)](#)
- [Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline](#)
- Cereda E. et al. A nutritional formula enriched with arginin, zinc and antioxidants for the healing of pressure ulcers: a randomized trial. Ann Intern Med. 2015;162(3):167-74.
- Cereda E. et al. Cost-effectiveness of a disease-specific oral nutritional support for pressure ulcer healing. Clinical Nutrition. 36 (2017) 246-52.
- [Förebygga trycksår - Patientsäkerhet \(Socialstyrelsen\)](#)



Nutritionskonsulent Alexander Giannini, Resursenheten för nutrition, Hjälpmedelscentrum.

E-post: nutrition@regionhalland.se

Denna information är utarbetad i samarbete med dietisterna inom Region Halland och dess kommuner.

2024-10-18