

Dietistens roll i teamet.

Klinisk näringsfysiolog
Henriette Philipson
Sahlgrenska akademien
Göteborgs Universitet

Dietistens roll i teamet.

- Nutritionsstatusbedömning
- Specifik kostbehandling
- Expertis inom kostområdet.
- Livsmedelsexpert
- Jobbar med MI (motiverande samtalet) och förändringsarbete

Matens roll för hjärtsviktpatienter.

- Energioptimal
- Vätskebalanserad
- Saltkontrollerad

Dietistens roll i teamet.

- Mat kan vara ett känsligt ämne
 - Vi pratar gärna om att synda
 - » För både sändare och mottagare
- Kostinformation är en färskvara
 - » För både sändare och mottagare
 - » Säsongsvariation, glömska
- Kunna påverka sin egen behandling

Enkätundersökning

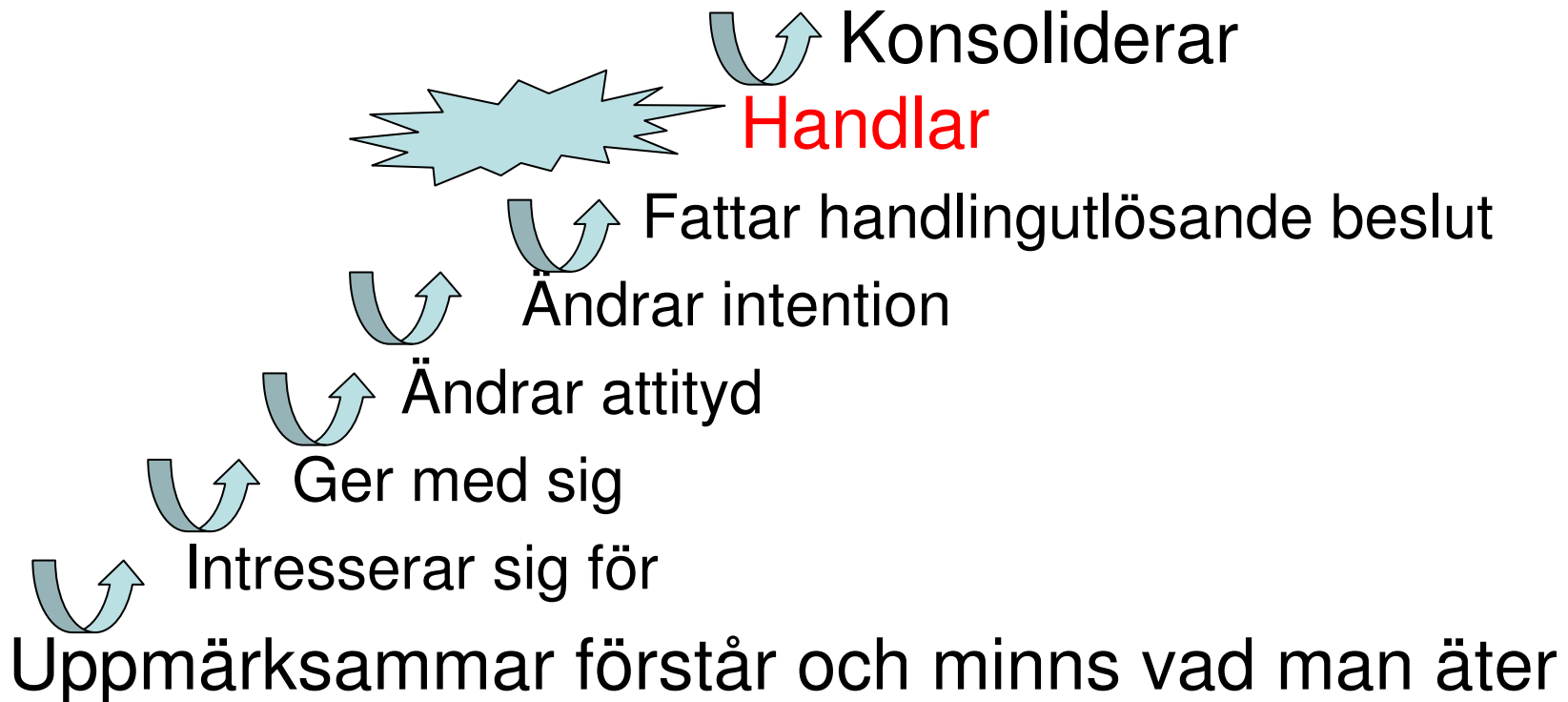
Vad säger och gör man på när det gäller kost till Sviktpatienter i Sverige 2009

- Kostens utrymme i behandlingen

Enkät undersökning 50 inkomna svar

- Kosten viktig i behandlingen 49/50
- Tillgång till dietist ;5/50
- Ingen egen kostutbildning ;40/50 st

Mat-Kommunikationstrappan



Dietistens roll i teamet.

Patienten måste få tid att

- Tolka och förstå den information som ges
- Analysera fördelarna
- Förstå mängder och produkter
- Förstå och tolka resultat
- Summera information

Dietistens roll i teamet.

- Individualisera kostråden anpassade till sjukdomsbilden och matvanor.
- Att höra är inte det samma som att förstå.
- Förstå är inte detsamma som att komma ihåg och dessutom göra.
- Glömska
 - För att minnas bör rådet upprepas av patienten.
 - För att man skall förstå vad patienten förstått.
- **Specifik fakta och inte allmänna råd.**
 - » Och inte drick inte för mycket, eller undvik saltrika produkter

Dietistens roll i teamet.

- Informera och kommunicera på en för mottagaren lämplig nivå
- Tydliggöra olika alternativ.
- Hjälpa patienten/personal att planera.
- Tala om vad patienten skall göra och inte vad x inte skall göra.
- Ge en muntlig och en kompletterande skriftlig information
- Skraddarsy kostterapi

Nutritionstatusbedömning

Energibehov

- Basala behovet: 20-25 kcal/kg/d
- Högre behov hos kirurgiska patienter med inflammatoriskt inslag
- Högre behov hos malnutrierade äldre
- <5% av patienterna på sjukhus går ner i vikt om de tillförs 1.3*basala behovet
- **Förslag till praktisk nutrition behandling**

Hur mycket vätska behövs ?? Medvetandegöra vätskeintaget ?

När ?

Var ?

Varför ?

Hur ofta ?

...och hur mår jag av detta ?



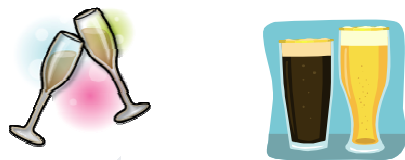
- (Behov? 1ml/kcal; 30ml/kg 1,5 l???)

Dietistens roll i teamet.

Hur specificera vätskeintaget ?

- Planera drickandet till den egna vardagen

- Glas



- Koppar



- Tallrikar

Vätske planering

Hur vill du fördela ____dl vätskan över dagen ?

- **Vätska till tabletter ?** ____dl gånger____ = ____dl/dag
- Hur mycket går det i din kaffekopp/____dl och i din the kopp? ____dl/dag
- **Hur många koppar om dagen** ____st/____ st = ____dl/dag
- Hur mycket rymmer ditt vatten/ölglas ____dl/____dl
vinglas ____dl
- **Hur många glas om dagen** ____st = ____dl/dag
- **Hur mycket mjölk till gröten?** ____dl = ____dl/dag
- **Övrigt** ____dl/dag = ____dl/dag
- **Totalt blir det** ____dl/dag = ____dl/dag
- **När jag blir törstig har jag en kanna med ____dl dryck att disponera.**



Oxidationsvatten 250-400ml från maten

- Energigivande ämnen oxideras (förbränns) för att ge energi
 - 1g fett ger 1.07 g vatten
 - 1g protein ger 0,6 g vatten
 - 1g kolhydrat ger 0.41 g vatten
- Vätska i maten
 - ex mjuktbröd 35%, ost 40% potatis 80%.....

Diuretisk effekt

- Kaffe ökar dygnsurinmängden hos ovana kaffedrickare men tycks inte påverka vana
- Te har lätt diuretisk effekt om det är starkt hos ovana
- Stark sprit har diuretisk effekt genom att hämma vasopressin sekretionen



Hjärtsviktpatienter

- Mängden salt i svenskens mat ökar i takt med att
 - Vi ökar mängden hel/halvfabrikat
 - Smaklökarna försämras med åldern
 - Mer smak behövs för att få en bra smak upplevelse.
 - Muntorrhet minskar smakkänsligheten
- Saltrestriktioner kan ge matleda
- Matleda kan ge vikt nedgång
- Viktnedgång– dålig prognos

Dietistens roll i teamet

Salt

- Ge konkreta råd
- Produkt expert
- Tillagnings hjälp
- Smaksättningshjälp



- Ej konsumerad mat=
inget näringsintag



Saltmängd i olika färdigrätter

Maträtt	Företag	Portionsmängd (g)	Salt per 100 g	Salt per portion (g)	Övrigt
Lasagne	Findus	410	0,8	3,3	
Falafel med couscous	Findus	380	1,3	4,9	
Köttfärspaj	Dafgård	220	1,4	3,1	
Pannbiff	Dafgård	400	0,8	3,2	
Fulkornspasta	Felix	400	0,8	3,2	Nyckelhål
Köttfärspaj	Felix	380	0,8	3,0	
Moussaka	Coop	400	0,9	3,6	
Tomatsoppa	Blå band	300	0,9	2,8	
Gulaschgryta	Annikkis	300	0,8	2,4	

Natriuminnehåll i mineralvatten

Märke	Per 100 g	Per portion (2 dl)
Coop mineralvatten naturell	5,4 mg	10,8 mg
Evian	6,5 mg	13 mg
Aquador	10 mg	20 mg
Ramlösa naturell	210 mg	420 mg = "1g salt"
Ramlösa stilla	11 mg	22 mg
Ica mineralvatten naturell	12 mg	24 mg
Solé	33 mg	66 mg
Blue Keld	8 mg	16 mg
Malmberg	6 mg	12 mg
Vittel	77 mg	15,4 mg

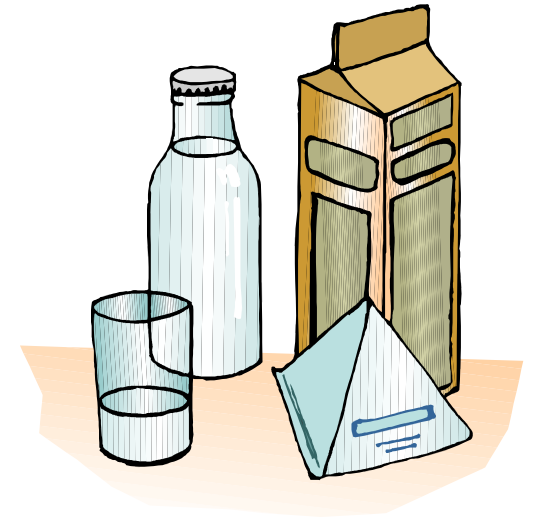
Tänk på att

- Soja innehåller 1msk (1000mg-2000mg) salt
- Ketchup 1 msk innehåller (350mg) salt
- Senap(svensk söt) innehåller 250mg salt per msk.
- Inläggningar av oliver, och gurka
- Jordnötter rostade/saltade 50g/1,5g
- Kryddblandningar ofta har de ett högt salt innehåll

Varför gör dom inte som vi säger



Ge dem redskapen
Ge dem tid
Nå dem på rätt ställe i
förändringsstegen
Följa upp –färskvara
Ge konkreta råd



Natriumhalten i 10 olika pålägg:

<u>Livsmedel/Pålägg:</u>	<u>Per 100 g:</u>	<u>Per portion:</u>
Kaviar (rökt)	2200 mg	220 mg / 10 g
Skinka av gris, rökt, 3 %	1440 mg	216 mg / 15 g
Påläggskorv, rökt, 34 %	1030 mg	155 mg / 15 g
Brie 28 %	880 mg	440 mg / 50 g
Leverpastej bredbar ca 24 %	625 mg	94 mg / 15 g
Hårdost 17 %	430 mg	65 mg / 15 g
Keso 4 %	340 mg	340 mg / 100 g
Philadelphiaost 27 %	268 mg	40 mg / 15 g
Makrill i tomatsås	248 mg	186 mg / 75 g
Ägg	132 mg	73 mg / 55g

Saltinnehåll i livsmedel

- Färdig Mat
-
- Köttbullar (90g) 2100mg NaCl
- En Hamburgare(90g) 1600mg NaCl
- En varm korv (55g) 1200mg NaCl
- En skiva bröd (30g) 200mg NaCl
- En skiva mörktbröd 500mg NaCl
- Sås (buljong)(70g) 1000mg NaCl
- En port Soppa(250g) 1700mg NaCl
- Pan Pizza 3000mg NaCl

- Dafgårs rätter (snitt av 10 st) 5000 mg NaCl

Natriuminnehåll i snacks

Märke	Per 100 g	Per portion
Estrella Grillchips less salt	0,6g	0,2g
OLW, chillinötter	1,5g	0,6g
Estrella, salta pinnar	1,1g	0,4g
Estrella, Micropop	0,8g	0,4g
Eldorado Tortilla Chips, chilli	0,6g	0,5g
Estrella, Jordnötsringar	1,1g	0,4g
Exotic Snacks, Seed Mix	0,4g	0,1g
Estrella, Indian Popcorn	1,5g	0,5g
Estrella, Ost Bågar	1,2g	0,4g
Coop honungsrostade jordnötter	1,2g	0,6g