

Tiltak for å øke energi- og næringstettheten i kostholdet

Gjelder for: Hele SiV
Dokumenttype: Retningslinje
Sist endret: 14.10.2024

1. HENSIKT

Beskrive kosttiltak for å øke energi- og næringstetthet i kostholdet til pasienter som får i seg for lite.

2. ANSVAR

Sykepleietjenesten har ansvar for å tilby pasienten energi- og næringstett mat til pasienter som har behov for dette.

2. FREMGANGSMÅTE

Tiltak for å øke energi og næringstettheten i kostholdet

Det serveres 4 daglige måltider i tillegg til at det alltid er tilgjengelig mat på alle pasientcaféene. Det er et mål at pasienter får tilbud om 4 daglige måltider helst hver 3 time og unngå nattefaste over 11 timer. Vi vet at mange kommer seint i gang med frokost og dermed blir nattefasten lengre enn ønskelig. Nattefasten kan gjøres kortere ved å tilby et lite måltid eller drikke før stell om morgen og/eller senkvelds det kan f.eks smoothie, yoghurt, E+, 1 kp kakao, næringsdrikk, 1 brødslike med pålegg e.l

Pasientcaféene er egnet og hyggelig spisested hvor pasienter kan se hva de kan velge mellom samt at Matverter er tilgjengelig både på dag og kveld som er behjelpelig og kan svare på eventuelle spørsmål.

Drikke mest etter måltidet da væske tar mye plass og gir dermed rasker metthetsfølelse. La mest mulig av væskeinntaket bør være energiholdig for å bedre energiinntaket.

Informasjon pasienten om Sykehuset i Vestfold sitt mattilbudet, mer informasjon finner du i Kvalitetshåndboka, EK, sykehusets intranett.

Stjernemenyen [SiV Tønsberg Standard- og lett kost uke 1, 2 og 3 \(sykehuspartner.no\)](#), gir en oversikt over hvilke retter som inneholder lite og mye energi. Suppene er energiberiket. Det finnes oppslag på pasientcaféen over allergener i uemballerte varer og emballerte varer er merket. Fristelista, [Fristelser \(sykehuspartner.no\)](#), er laget for de som strever mest med matinntaket og langliggere.

FORSLAG PÅ MAT/MELLOMMÅLTIDER	FRA KJØKKEN/POSTKJØKKEN	FRA PLEIEN
<p>Energiberiket havregrøt/suppe Energiberiket suppe Suppemeny SiV (sykehuspartner.no) Yoghurt – server gjerne m/havregryn/musli og olje Server brød med ekstra smør, pålegg og majones Egg i ulike varianter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egg og bacon • Eggerøre • Porsjonsomelett <p>Pannekaker Kjeks: Digestive, Marie og rizs Ost og kjeks Banan og fruktbeget evt nøtter og vaniljesaus Is-beger Smoothie Liva Epledrikk Kakao med krem E+</p>	<p>Fristeliste, Fristelser (sykehuspartner.no)</p> <p>Stort utvalg av en porsjons middager, SiV E1 - Porsjonsmiddager uke 1, 2 og 3 (sykehuspartner.no)</p> <p>Kan bestille konsistenstilpasset kost, gelereingskost ved behov. Geleringskost (sykehuspartner.no)</p> <p>Kan bestille spesialkost ved behov, har også egen vegetarmeny, Plantebasert mattilbud - middag / varmmat (sykehuspartner.no)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Begrens nattefaste til max 11 timer <ul style="list-style-type: none"> • Server gjerne mat/drikke før stell dersom det tar tid før pasienten er klar for frokost. Blir frokosten for tett på lunsjen uteblir ofte et måltid som er uheldig. • Server gjerne en senkvelds for å reduserte nattefasten. <ul style="list-style-type: none"> • En kopp havresuppe, smoothie, E+, næringsdrikk, en yoghurt eller lign. før morgen stell og/eller som senkvelds for å reduserer nattefasten • Husk at de fleste liker å ha vasket ansiktet og hendene før mat. • Kan en pleier ta en runde på dette for å spare tid til stell for de andre? • Prøv å skap en hyggelig atmosfære rundt måltidene, lufte rommet o.l • Egg er ofte populært • Mikro eggerøre kan en lage ved 1 egg, 3 ss fløte/Nutridrink Compact protein nøytral, ½ beger meierismør, Gressløk. Has i lite plastbeget. Ca 30 sek i mikro, røre rundt og ca 30 sek til i mikro. • Husk at pårørende er en ressurs og kan servere/hente pas mat evt mate. • Drikke er ofte lettere enn å spise. Tilby derfor energiholdig drikke da drikke ofte er lettere enn å spise: melk, smoothie, E+, Leva eplejuice, juice/saft, Biola/surmelk, kakao m/krem, lettøl, brus, kaffe med fløte • Prøv Mov Spesial blandinger som gir 475kcal og 25,5g protein <ul style="list-style-type: none"> • 1 Nutridrink kompakt protein (bær eller nøytral smak) + 100ml E+ bringebær. • Evt kan en også blande Fresubin yodrink bringebær og 100ml E+ bringebær. • Bland litt kakao i vann deretter med 1 Nutridrink Kompakt nøytral og 100ml E+ ssjokolade • Dersom pas ikke kan hente seg mat kan fristeliste være til hjelp. Fristelser (sykehuspartner.no) Jo tidligere kjøkkenet får bestillingen, jo større sjanse for at pasienten kan få oppfylt ønske sitt. • Får pasienten nok tid og hjelp til måltidet?? Det hjelper ikke med all verdens fristelser hvis hjelpebehovet er større enn man kan få hjelp til.

		<ul style="list-style-type: none"> • Tenk en "kaloribombe" daglig, f.eks dessert, E+? <p>Spesial produkter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilby næringsdrikker; Ta 4 næringsdrikker med forskjellige smaker og server til de pasientene som trenger det for å finne ut hvilken næringsdrikk pasienten liker. Øk gradvis mengden Start med 4x 30ml Nutridrink kompakt protein og øk gradvis. 1 næringsdrikk inneholder 300-400kcal og 8-20g protein • Nutrison Powder (fullverdig med vitaminer og mineraler) 20kcal/ms • Resource energipulver (kun karbohydrater) og Fantomalt (kun karbohydrater) 16kcal/ms • Fresubin proteinpulver 41kcal/pose eller Protifar (proteintilskudd) protein Calogen (4,5kcal/ml) eller Fresubin Shot (5kcal/ml) 3x 30ml (kun fett)
--	--	---

Forslag til tiltak avhengig av inntak. Husk å bruk godt skjønn. Tenk ernæringstrappa, [Lommekort ernæring](#)

Ved inntak av mindre enn ¼ av dagsbehovet uten snarlig forbedringer, start enteralernæring hvis mulig ellers intravenøs ernæring (PN).

- Ved inntak av ca. ½ av dagsbehovet og forhåpninger om forbedringer, tilby næringsdrikker evt enteral ernæring hvis en ikke kommer i mål med næringsdrikker.
- Ved inntak av ½ av dagsbehovet uten snarlig forhåpninger om forbedringer, start enteralernæring hvis mulig, ellers intravenøs ernæring.
- Ved inntak av ¾ av dagsbehovet, berik maten evt tilby næringsdrikk.
- Det er et mål at en nyoperert pasient skal dekke sitt energibehov innen 5-7 dager etter operasjon. Dersom dette ikke oppnås, bør det iverksettes enteral og/eller parenteral ernæring. Eventuelt start tidligere der en ser at dette ikke vil være mulig.

4. GENERELT

5. INTERNE REFERANSER

[Ernæringsinformasjon -til deg som spiser for lite.pdf \(fisp.no\)](#)

[1.6.2.2.1](#)

[Ernæringscreening og tiltak ved underernæring hos voksne](#)

6. EKSTERNE REFERANSER

[Kosthold i helse- og omsorgstjenesten - Helsedirektoratet](#)

[Underernæring - Helsedirektoratet](#)

7. VEDLEGG

