



LHL-sykehuset

Gardermoen

Vanlige ernæringsutfordringer og mulige tiltak

Klinisk ernæringsfysiolog

Tone Berg

Vanlige ernæringsutfordringer

- Vekttap, tap av muskelmasse og –funksjon. Gjelder spesielt dersom gjennomgått intensivbehandling, men også etter lang tids sykdom og sengeleie
- Andre opplever uønsket vektoppgang etter covid-19
- Svelgevansker, spesielt etter respiratorbehandling
- Dårlig matlyst, smaks- og luktforandringer, kvalme, tungpust
- Forstoppelse, diaré
- Ekstrem tretthet/ utmattelse/ fatigue:
 - Kan arte seg ulikt fra person til person
 - Utfordringer: Tilberedning av mat, regelmessige måltider
 - Kan føre til lavt matinntak og vektnedgang, eller vektoppgang på sikt grunnet usunne matvarevalg



Ernæringstilbudet ved LHL:

- Undervisning om "Ernæring etter covid-19"
- Kostkurs for de som ønsker vektreduksjon eller begrense videre vektoppgang
- Kostkurs for de som ønsker vektoppgang eller vektstabilisering etter periode med vektnedgang
- Individuelle samtaler ved behov

Ernæringstiltak



- Kartlegging av ernæringsstatus ved innkomst:
Vekt, BMI, FFMI, vektendring gjennom sykdomsforløpet og etter covid-19
- Fokus på nok energi og proteiner for å bygge muskelmasse i en tidlig rehabiliteringsfase
 - Nok energi: Ønskelig å holde vekten i en tidlig rehabiliteringsfase, evt. vektoppgang ved underernæring
 - Økt proteinbehov i en opptreningsfase: 1,2-1,5 g protein/kg kroppsvekt/dag
(Helsebiblioteket.no: Fagprosedyre - Ernæring til covid-19 pasienter i primærhelsetjenesten)
 - Flertallet dekker næringsbehovet med normal kost (Helsedirektoratets kostråd) og en god kilde til protein til hvert måltid
 - Individuelle råd for de som strever med å få i seg nok mat
(måltidshyppighet, næringsstett kost, energirike drikker, næringsdrikker, vektkontroller)
- Ved uønsket vektoppgang/ høy BMI: Kan ha nytte av vektreduksjon. Gjelder særlig dersom det har gått en stund siden aktiv sykdom, og vedkommende opplever å ha overskudd til dette

Ernæringstiltak

- Svelgevansker: Konsistenstilpasset kost, god oppreist sittestilling, bruke god tid på måltidet. Tyntflytende væske er lett å feilsvelge
- Kvalme: Små og regelmessige måltider, ønskekost, kvalmestillende medikamenter ved behov
- Diaré: Små og hyppige måltider, Vi-Siblin, rehydrering, medikamenter ved behov
- Forstoppelse: Nok væske, fysisk aktivitet, medikamenter ved behov, kostråd forebyggende mot forstoppelse (bl.a regelmessig måltidsrytme, Vi-Siblin, linfrø)

Ernæringstiltak

- Ekstrem tretthet/ utmattelse/ fatigue:
 - Individuell tilpasning. Hva passer den enkelte?
 - Gjøre mat enkelt og forsøke innarbeide en regelmessig måltidsrytme
 - Velge mat som er enkelt å tilberede (ferdigretter)
 - Ferdig oppkuttet kjøtt og grønnsaker (frosne eller ferske)
 - Ferdig oppkuttet brød og pålegg
 - Lag ekstra mat på en god dag
 - Planlegging av mat og måltider
 - Mat levert hjem, eller be om hjelp til matinnkjøp



Kosttilskudd

Per nå ikke nok forskning til å si om noe har effekt, ingen effekt eller er skadelig etter covid-19

Generelle anbefalinger:

- Spiser man nok mat og følger Helsedirektoratets kostråd dekker det behovet for næringsstoffer, vitaminer, mineraler og sporstoffer
- Vitamin D: Vanskelig å dekke behovet gjennom vinterhalvåret

Anbefalt daglig inntak: 10 ug/dag (> 75 år: 20 ug/dag)

Nordic Nutrition Recommendations 2012

- Anbefaler tilskudd dersom mangler er påvist
 - Personer som spiser lite kan ha nytte av et multivitaminertilskudd
-

Råd til helsepersonell

- Følge med på vektutvikling/ benytte ernæringscreening
- Hvordan er matlysten?
- Ernæringsrelaterte plager? (som svelgevansker, forstoppelse, diaré)



Nyttig oppslagsverk: Kosthåndboken

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosthåndboken> (pdf)
