

Sortimentsutbildning

Trycksårsavlastande och behandlande hjälpmedel

Avsnitt- Nutrition vid trycksår



Trycksårsavlastande och behandlande hjälpmedel: Nutrition vid trycksår

Innehållet i denna film är sammanställt av legitimerad dietist
Jessica Häggqvist.

Innehåll

Inledning	2
Strukturerad vårdprocess	4
Nutritionsbedömning	5
Behandlingsmål	6
Kostbehandling	7
Utvärdering	14
Till sist.....	15



Inledning

> [TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR]

Förebygg och behandla med kost

- Minska risk för uppkomst av sår genom att tillgodose näringsbehovet
- Behandla om sår uppkommer genom att även tillgodose adekvat energi- och näringsintag
- Trycksår betraktas som vilket sår som helst ur nutritionssynpunkt




Både för att förebygga och för att behandla trycksår har kosten en central betydelse. För att bidra till att motverka uppkomsten av trycksår behöver näringsbehovet tillgodoses och följas upp.

I de fall trycksår ändå uppkommer krävs en strukturerad behandling där ett adekvat energi- och näringsintag är en central del. Ur nutritionssynpunkt betraktas trycksår som vilket sår som helst.

> TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Nutritionsbehovet påverkas

- Sår ger ökat energi- och näringsbehov
- Sårets omfattning avgör nutritionsbehovet
- Vätskande sår ger ökat protein- och energibehov



Alla sår medför ett förhöjt energi- och näringsbehov.

Det är sårets omfattning som avgör hur mycket näringsbehovet ökar.


Är såret vätskande, höjs behovet av både energi och protein.

Fokus är alltid en optimerad sårläkning!

> TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Malnutrition

- Otillräckligt intag, upptag eller felaktig sammansättning av kosten, som orsakar obalans i kroppens näringsstatus
- Malnutrition medför
 - Försämrad/fördröjd sårläkning
 - Minskad effekt av andra åtgärder
- Gäller oavsett vikt



Att förhindra malnutrition är centralt för en optimerad sårläkning.

Definitionen på malnutrition är: Otillräckligt intag, upptag eller felaktig sammansättning av kosten, som orsakar obalans i kroppens näringsstatus

Det är viktigt att förhindra malnutrition eftersom det medför en försämrad och eller fördröjd sårläkning och en minskad effekt av andra åtgärder.

Observera att detta gäller oavsett vikt, det vill säga även om patienten har en övervikt.



Strukturerad vårdprocess



För att identifiera, bedöma, diagnostisera och behandla nutritionsproblem krävs en strukturerad vårdprocess.

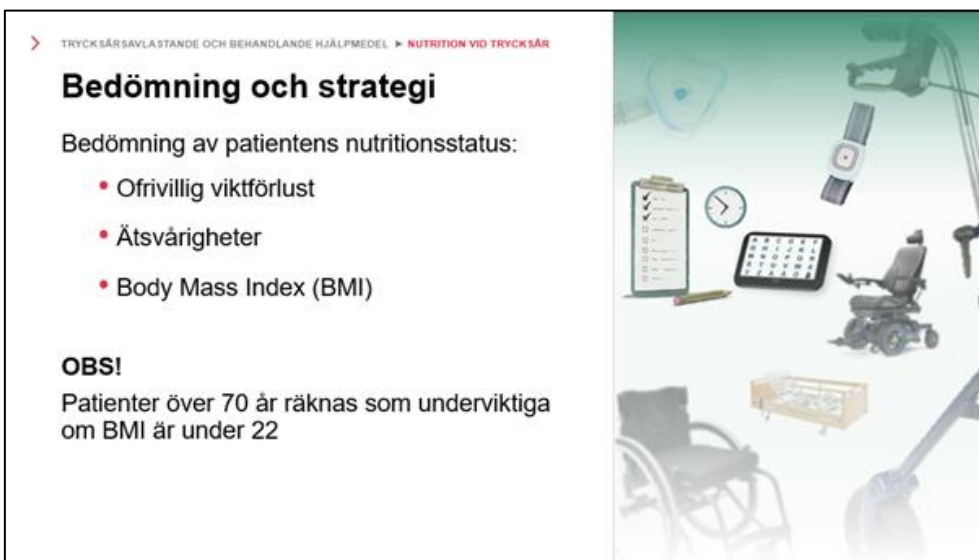
Ett bra upplägg är att utgå ifrån följande rubriker.

- Nutritionsbedömning: det vill säga, bedöm nuläget.
- Behandlingsstrategi: vilka förutsättningar finns, vilken metod kan fungera utifrån patientens förutsättningar.
- Behandlingsmål: vilka är målen, behöver de delas upp i delmål
- Åtgärder: finns behov av kosttillskott för att målen ska uppnås?
- Utvärdering. Hur har det gått? Har vi nått våra mål? Om inte, vad kan eller behöver vi göra annorlunda?

Här följer en fördjupning i dessa områden.



Nutritionsbedömning

A slide with a white background and a light green header. The header contains the text "TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR". The main title is "Bedömning och strategi". Below it is the text "Bedömning av patientens nutritionsstatus:" followed by a bulleted list: "• Ofrivillig vikt förlust", "• Ätsvårigheter", and "• Body Mass Index (BMI)". Below the list is the text "OBS! Patienter över 70 år räknas som underviktiga om BMI är under 22". To the right of the text is a collage of medical and healthcare-related images including a wheelchair, a smartwatch, a clipboard, a clock, a tablet, and a patient bed.

TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Bedömning och strategi

Bedömning av patientens nutritionsstatus:

- Ofrivillig vikt förlust
- Ätsvårigheter
- Body Mass Index (BMI)

OBS!
Patienter över 70 år räknas som underviktiga om BMI är under 22

Vi börjar med **bedömning** av patientens status:

- Ofrivillig vikt förlust vilket gäller oavsett tidsförlopp och omfattning
- Ätsvårigheter, t.ex. aptitlöshet, tugg- och sväljproblem och motoriska funktionsnedsättningar. Vilka förutsättningar har patienten?
- Body Mass Index (BMI), relationen mellan längd och vikt, vikt i kilo, delat med längd gånger längd

OBS! Patienter över 70 år räknas som underviktiga om BMI är under 22




Behandlingsmål

> TRYCKSÅRSÅVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Behandlingsmål

Tillgodose följande:

- det ökade energibehovet
- proteinbehovet
- vätskebehovet
- behovet av vitamin A, C, E samt zink/järn/selen för att optimera sårhäkning



Det är viktigt med **behandlingsmål** vilket i kostbehandlingen har några fokuspunkter.

Tillgodose följande:

- Det ökade energibehovet, vilket är mellan 30 och 35 kilokalorier per kilokroppsvikt och dag.
- Proteinbehovet, vilket är mellan 1,2 och 1,5 gram per kilokroppsvikt och dag.
- Vätskebehovet, vilket är på ca 30 milliliter per kilokroppsvikt.
- Behovet av vitamin A, C, E, samt zink, selen och järn för att optimera sårhäkning. Detta kräver en välsammansatt kost i tillräcklig mängd, alternativt tillskott.



Kostbehandling

> TRYCKSÅRSÄVLA STANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Huvudfokus

- Måltidsfördelning
 - Huvudmål
 - Mellanmål
 - Fördela dagsbehovet
- Natffastan
- Energi- och proteinrik kost



Kostbehandlingen har ett stort huvudfokus, vilket är måltidsfördelningen.

- Måltider fördelas över dagen med huvudmål och mellanmål.
- Försök att fördela dagsbehovet på 5 till 6 måltider
- Det är bra att tänka att natffastan inte bör vara längre än 11 timmar så att kroppen inte behöver tära på sina reserver. Är natffastan längre än 11 timmar? Behöver kvällsfika adderas?
- Troligen behövs en energi- och proteinrik kost för att nå upp till de förhöjda behoven. Se till att något proteinrikt finns med vid varje måltid.

> TRYCKSÅRSÄVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Kostberika maten

Berika alltid när det passar

- Koka gröt på mjölk, extra fett, gräddmjölk
- Tillsätt flytande margarin/olja/smör i mos, potatis, ris, pasta, grönsaker
- En extra klick creme fraiche, gräddfil vid servering
- Riven ost eller äggula i sås och soppa
- Dubbla pålägg, majonnäs, kaviar, räksallad etc.

An illustration showing various medical and assistive devices. It includes a wheelchair, a person sitting in a wheelchair, a clipboard with a checklist, a clock, a tablet displaying a grid, a smartwatch, a stethoscope, and a person's hand holding a device. The background is a light green gradient.

Kostberika maten. Det är inte alltid självklart hur kostbehandling går till, så här kommer några konkreta tips på berikning som enkelt kan användas för att öka både energi och till viss del även proteininnehållet i maten.


- En bra tanke att bära med sig är att berika samtliga måltider som intas och berika där det är möjligt, till exempel
- Koka gröt på mjölk samt extra fett och gräddmjölk, prova att tillsätta en msk olja per portion gröt under tillagning.
- Tillsätt flytande margarin, olja eller smör, i mos, potatis, ris, pasta och grönsaker.
- En extra klick crème fraiche eller gräddfil vid servering.
- Addera riven ost eller äggula i sås och soppa.
- Smörgås med dubbla pålägg, majonnäs, kaviar, räksallad, behålla smör trots ett bredbart pålägg, med mera.

> TRYCKSÅRSÅVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Mellanmålen

Mellanmålen kan vara lika viktiga som huvudmålen.

- Ostkaka med grädde och sylt
- Smoothie på yoghurt/glass med frukt/bär
- Turkisk yoghurt 10% med honung +nötter och frukt
- Smörgås med proteinrikt pålägg, rikligt med fett
- Kokt ägg med kaviar, skagenröra, ägggröra
- Fiberrika kex med ost
- Våfflor med tillbehör



Ytterligare tips på kostbehandling är de viktiga mellanmålen.

Mellanmålen kan komma att bli lika viktiga som huvudmålen.


Exempel på mellanmål:

- Ostkaka med grädde och sylt.
- Smoodie på yoghurt eller glass, med frukt och bär.
- Turkisk yoghurt 10% med honung, nötter och frukt.
- Smörgås med proteinrikt pålägg, rikligt med fett.
- Kokt ägg med kaviar, skagenröra, ägggröra.
- Fiberrika kex med ost.
- Våfflor med tillbehör.

> TRYCKSÅRSÅVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Näringsämnen

- **Protein** – nya celler, blodkärl och vävnad.
Vätskande sår!
Protein finns i kött, fisk, fågel, ägg, ost, mejeriprodukter samt vegetabilier som ärtor, linser och bönor
- **Järn** – transport av syre till såret
Järnrika källor är tex kött, leverpastej, fullkornsprodukter, nötter, fröer, baljväxter, torkad frukt



Liksom tidigare nämnts finns några näringsämnen vilka visat sig ha extra stor betydelse just vid sårhäkning.

- Protein är viktigt vid cellbildning både vid nybildning av blodkärl och av annan vävnad. Observera att vätskande sår medför ett ökat proteinbehov!

Protein finns i kött, fisk, fågel, ägg, ost, mejeriprodukter samt vegetabilier som ärtor, linser och bönor


- Järn är viktigt för transport av syre till såret.

Järnrika källor är till exempel kött, leverpastej, fullkornsprodukter, nötter, fröer, baljväxter och torkad frukt

> TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Näringsämnen

- **Zink** – cellbildning, gör vävnaden stark
Bra källor till zink är kött, mjölk- och mjölkprodukter, nötter och fullkornsprodukter
- **Aminosyran arginin** - är en byggsten i tillverkning av bl a kollagen och kväveoxid
Finns i mejeriprodukter, kött, fågel och fisk samt nötter och choklad.



Fortsättningsvis har följande näringsämnen också extra stor betydelse.


- Zink är viktigt vid cellbildning och gör vävnaden stark
Bra källor till zink är kött, mjölk- och mjölkprodukter, nötter och fullkornsprodukter.
- Aminosyran arginin: är en byggsten i tillverkning av bland annat kollagen och kväveoxid. Kväveoxid är en viktig komponent i immunförsvaret och har antibakteriell effekt. Kväveoxid vidgar även kärlen och ökar därmed cirkulationen.

Bra källor till denna är mejeriprodukter, kött, fågel och fisk, samt nötter och choklad.

> TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Näringsämnen

- **Vitamin A** – påskyndar läkning
Finns i inälvsmat, främst lever, matfett, ost och ägg.
Grönsaker och rotfrukter är bra källor till karotenoider
- **Vitamin C** – förbättrar järnupptaget + gör ny bindväv stark
Finns tex i paprika, kiwi, apelsin, kål samt liten del i potatis.



- Vitamin A: Påskyndar läkning.
Finns i inälvsmat, främst lever, matfett, ost och ägg. Grönsaker och rotfrukter är bra källor till karotenoider
- Vitamin C: Förbättrar järnupptaget samt gör ny bindväv stark.
Finns till exempel i paprika, kiwi, apelsin, kål, samt en liten, del i potatis.


> TRYCKSÅRSÅVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Patientfall

Man, 70 kg

- **Energibehovet:** 2100 – 2450 kcal/dag
(70 x 30kcal - 70 x 35kcal)
- **Proteinbehovet:** 84 – 105 gram protein/dag
(1,2g x 70 -1,5g x 70)
- **Vätskebehovet:** 2100 ml total vätska
(30ml x 70)

Behovet av vätska och protein är i regel förhöjt beroende på hur vätskande såret är.



För att kunna förhålla sig till något konkret följer här ett fall exempel: en man på 70 kilo.


- Det förhöjda energibehovet blir 2100 till 2450 kilokalorier per dag (30 gånger 70 kilokalorier till 35 gånger 70 kilokalorier)
- Proteinbehovet som ökat ligger mellan 84 och 105 gram protein per dag (1,2 gram gånger 70 till 1,5 gram gånger 70)
- Det ökade vätskebehovet landar på 2100 ml total vätska (30 milliliter gånger 70)

Behovet av vätska och protein är i regel förhöjt beroende på hur vätskande såret är.

> TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Kosttillägg

- När berikning av maten inte räcker till
 - Näringsdryck
 - Berikningspulver
 - Energimoduler
- Komplettnäringsdryck i första hand
- Förskrivning av Food for special medical purposes - FSMP

An illustration showing various medical and nutritional aids. It includes a wheelchair, a patient bed, a clipboard with a checklist, a clock, a tablet displaying a grid, a smartwatch, and a mechanical hoist. The background is a light green gradient.

Om vi ser att patienten inte uppnår nutritionsmålen med kostbehandling kan vi behöva komplettera med livsmedel för särskilda näringsändamål (FSMP) till exempel kosttillägg och berikningar.

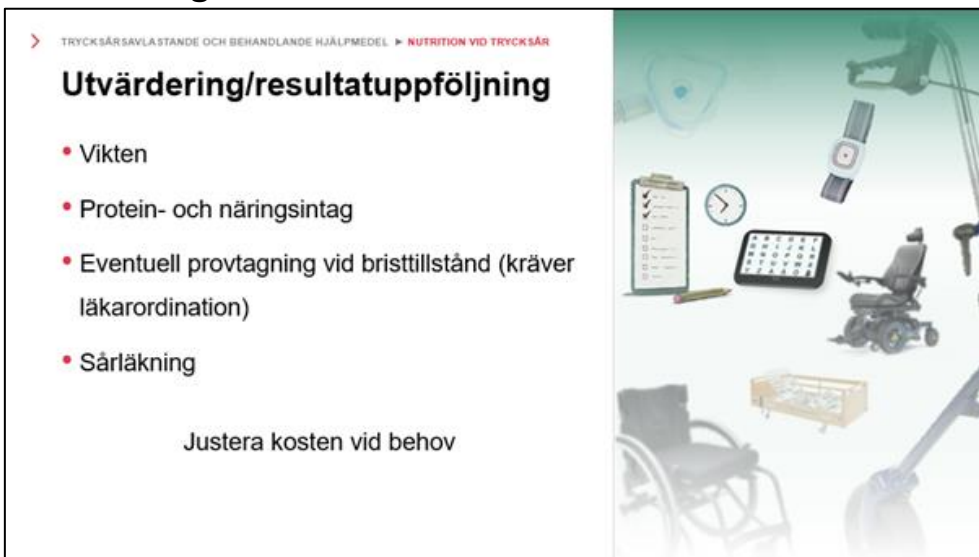
- Det finns näringsdryck, berikningspulver och energimoduler.
- Om näringsdryck kommer att bli ett alternativ bör komplett näringsdryck väljas i första hand
- En förskrivning av Food for special medical purposes – FSMP:

Endast dietister, anställda i Region Dalarna, kan förskriva kosttillägg med rabatt till patient.

För patienter på särskilt boende har kommunen nutritionsansvar och ska vid behov tillhandahålla kosttillägg. Kommunerna har antingen hängavtal med Region Dalarna eller egna avtal med nutritionsföretagen och beställer kosttillägg via egna system. Dietist förskriver inte kosttillägg till patient på särskilt boende.



Utvärdering



TRYCKSÅRSAVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Utvärdering/resultatuppföljning

- Vikten
- Protein- och näringsintag
- Eventuell provtagning vid bristtillstånd (kräver läkarordination)
- Sårhäkning

Justera kosten vid behov

Utvärdering av behandlingen, vilket resultat behandlingen gett, är viktig för att se om önskade mål är uppnådda och, om inte: analysera och genomföra nödvändiga ändringar.

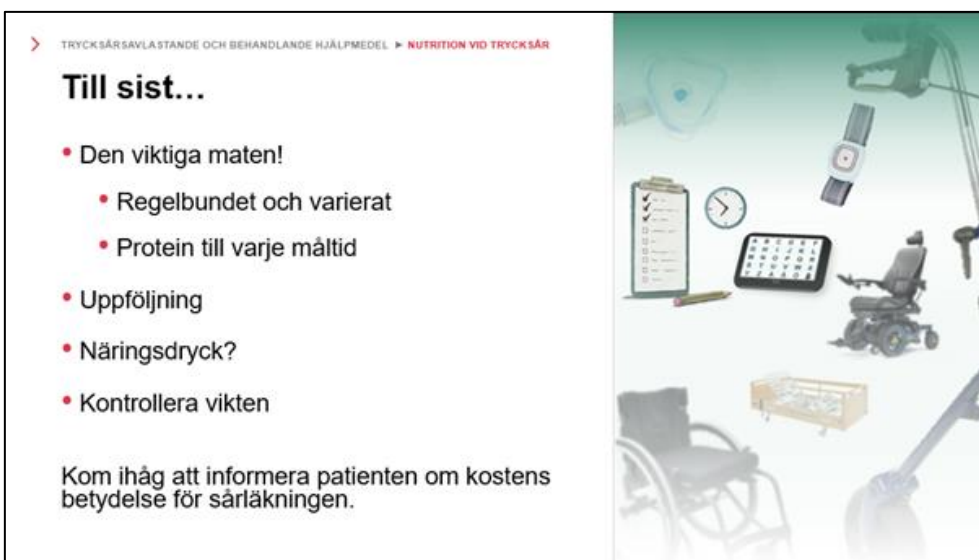
De markörer vi kan utvärdera är följande:

- Håller sig patienten viktstabil? har den ökat i vikt om behov av detta föreligger?
- Är protein- och näringsbehovet tillgodosett?
- Föreligger några bristtillstånd? (Eventuell provtagning ordinerar av läkare)
- Har sårhäkningen gått som planerat, är såret läkt?

Justera kosten ytterligare vid behov.



Till sist...



> TRYCKSÅRSÅVLASTANDE OCH BEHANDLANDE HJÄLPMEDEL ► NUTRITION VID TRYCKSÅR

Till sist...

- Den viktiga maten!
 - Regelbundet och varierat
 - Protein till varje måltid
- Uppföljning
- Näringsdryck?
- Kontrollera vikten

Kom ihåg att informera patienten om kostens betydelse för sårhäkningsprocessen.

Till sist kan det vara bra att komma ihåg att tänka på följande:

Den viktiga maten!

- Att äta regelbundet och varierat ger goda förutsättningar till ett bra näringsintag.
- Viktigt med protein till varje måltid för att underlätta ett adekvat proteinintag.
- Uppföljning. Utvärdera alltid behandlingen om ställda mål är uppnådda.
- Näringsdryck, behövs det? Komplettera när och om det behövs?
- Kontrollera vikten. En allt för låg vikt och/eller en viktnedgång är ogynnsam för sårhäkningsprocessen.

En mycket viktig punkt som ibland glöms bort är att patienten är med på tåget och att informera patienten om kostens betydelse för sårhäkningsprocessen.
