



Till Dig som har Matdistribution

Här kommer brev nr 8 med tema ”Risk för **undernäring**”. Ett rätt näringsintag är en förutsättning för vårt välbefinnande och för en god hälsa. Undernäring riskerar du om din kropp inte får de näringsämnen och den energi den behöver.

Löper Du risk att drabbas av undernäring? Genom att svara på dessa frågor får du en uppfattning om du är i riskzonen enligt SKL (Sveriges Kommuner och Landsting).

A. Har Du gått ner i vikt?

(ofrivillig viktförlust oavsett tidsförlopp och omfattning)

NEJ

JA - risk

B. Kan Du äta som vanligt?

(ätsvårigheter kan exempelvis orsakas av aptitlöshet, tugg- sväljningsproblem eller motoriska funktionsnedsättningar)

NEJ - risk

JA

C. Räkna ut Ditt (BMI)

Din vikt i kilo/längden i meter/längden i meter = BMI.

Exempel

75,5 kg/1,79 meter/1,79 meter = BMI 23,6

BMI för personer 70 år eller äldre

mindre än 22 undervikt - risk

23-29 normalvikt

BMI för personer 18- 69 år

mindre än 20 undervikt - risk

20-25 normalvikt

OBS! Ett lågt BMI utan viktförlust eller ätsvårigheter behöver inte vara ett problem. Om du däremot minskar i vikt eller har problem med matintaget bör du vara observant.

Risk för undernäring

Du har risk för undernäring om Du har en eller flera av dessa riskfaktorer (A, B eller C). Det är viktigt att påpeka att dessa faktorer bara kan upptäcka en risk för att drabbas av undernäring.

Förebyggande åtgärder - vad kan Du göra själv?

- ☉ Ät små energirika portioner till frukost, middag och kvällsmat, och gärna 3 mellanmål jämnt fördelat över dagen. För att minska nattfastan kan du äta något vid sänggåendet eller en förfrukost.
- ☉ Det är bra om du är generös med fett i matlagningen, eftersom det ger extra energi.
- ☉ Använd gärna energi- och proteinrika pålägg såsom ost, leverpastej, korv, ägg och sill.
- ☉ Det är viktigt att skapa en trivsamt måltidsmiljö, lägg gärna upp din portion på en tallrik för att förhöja smakupplevelsen.

Fråga om råd

Om Du har risk att utveckla undernäring kontakta din vårdcentral. Om du har hjälp av kommunens sjuksköterska kan du kontakta dem. Både vårdcentralen och kommunens sjuksköterska kan hjälpa dig med tips och råd.

Om du har tillgång till tidigare utgåvor av detta informationsbrev finns där tips och råd kring ökat energi- och näringsintag.

Kontakt vid frågor:

Zada Pajalic

Forskare Högskolan Kristianstad

och representant för NÄVER

Telefon: 044 - 20 40 96

Nästa brev kommer ut hösten 2013!