



# Kosthold ved underernæring

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

*En del sykdommer fører til økt behov for energi, protein og andre næringsstoffer. Samtidig er appetitten og evnen til å få i seg nok mat og drikke ofte nedsatt. Noen sykdommer/behandlinger fører dessuten til kvalme, diaré eller oppkast, som kan gjøre det enda vanskeligere å få i seg nok mat og drikke. Resultatet kan derfor være at en normalvektig person kan gå kraftig ned i vekt og bli underernært i løpet av noen uker eller måneder. Eldre, kronisk syke, de som har kreft og de som har vært gjennom store operasjoner eller større traumer, er spesielt utsatt for underernæring.*

## Flere årsaker til underernæring

Det er mange faktorer som kan føre til at en person blir underernært. Det kan være fysiske faktorer som nedsatt smak, dårlig appetitt, smerter, utmattelse eller malabsorpsjon, psykiske faktorer som depresjon, isolasjon, og bekymring, medisinske faktorer som infeksjon, demens, og tyggeproblemer, eller sosiale faktorer som ensomhet og nedsatt evne til å handle og tilberede mat.

## Fortere frisk med nok næring

Underernæring kan føre til slapphet, nedsatt almenntilstand, redusert sårtilheling og dårlig immunforsvar. De som er underernærte har en større risiko for å få trykksår, som ofte gror dårlig. Underernæring gjør også at kroppen takler sykdommen og behandlingen dårligere. Derfor er det svært viktig at du som er syk har ekstra fokus på å få i deg nok energi og næringsstoffer.

## Er du underernært?

En underernæring kan oppstå gradvis, og blir ikke alltid oppdaget. Et tydelig tegn på underernæring er en lav vekt og BMI, men et ufrivillig

vekttap kan også tyde på underernæring selv om vekten fremdeles er normal, eller til og med høy.

Et ufrivillig vekt tap på mer enn 10 % i løpet av 3-6 mnd, kan tyde på moderat underernæring, mens et ufrivillig vekt tap på 15 % i løpet av et halvt år eller mer enn 5 % på en mnd, tyder på alvorlig underernæring.

## Økt behov for energi og protein

Selv om du er mindre aktiv enn ellers når du er syk, kan kroppen likevel ha behov for mer energi, væske og næringsstoffer enn ellers fordi sykdommen i seg selv, feber, infeksjoner, sår, malabsorpsjon eller andre tilstander øker behovet.

## Energibehov

Energibehovet ditt avhenger av kroppsstørrelse, hvor mye muskler du har, kjønn og alder. Sykdom og feber kan øke behovet for energi.

En tommelfingerregel er at en voksen person med et relativt lavt aktivitetsnivå har et energibehov på rundt 30 til 35 kcal per kilo kroppsvekt per dag. De som prøver å gå opp i vekt kan trenge helt opp til 40 kcal per kilo kroppsvekt per dag.

## Proteinbehov

Ved alvorlig sykdom øker behovet for protein. Hvis appetitten er dårlig og matinntaket lavt, får du ikke i deg så mye protein som du trenger. Hvis du heller ikke får i deg nok energi, vil kroppen din begynne å tappe protein fra musklene dine for å bruke det som energi. Resultatet er proteinmangel som bl.a. kan føre til muskelsvakhet, væskeansamlinger, hudforandring, og redusert immunforsvar.

## Proteinrik mat

Kjøtt, fisk, kylling, egg og meieriprodukter er gode kilder til protein, og bør brukes så mye som mulig. I tillegg kan maten berikes med melkeproteinpulver, eller proteinrik mat som kesam og cottage cheese. Mange næringsdrikker inneholder rikelig med protein, og er ofte et godt og viktig supplement til vanlig mat.

En voksen person trenger rundt 1 gram protein per kilo kroppsvekt per dag. En som er syk trenger 1,5-2 g protein per kroppsvekt per dag.

## Viktig med riktig ernæring

Ved ufrivillig vekttnap er det viktig å fokusere på ernæring. Nok og riktig næring kan nemlig bidra til økt livskvalitet, færre komplikasjoner, mindre bruk av medisiner, færre døgn på sykehus og større sjanse for å bli frisk.

## Mellommåltider og beriking

Mange som er underernærte er småspiste, og det er derfor en utfordring å få porsjonene små, samtidig som maten inneholder nok energi, protein, og andre næringsstoffer.

Siden hvert måltid er lite, er det lurt å innføre flere mellommåltider i løpet av dagen. Mellommåltider i form av kakao med krem, vafler, nøtter, eggedosis, omelett, eggerøre, speilegg, kake, kjeks, og annen energirik mat og drikke, kan være med på å øke inntaket av energi og næringsstoffer. Næringsdrikker er også et lettvent og næringstett alternativ til mellommåltider.



*En kopp kakao er et perfekt mellommåltid med ved underernæring. Foto: Jarle Nytingnes (Melk.no).*

Fett og fet mat gir mye energi, slik at det kan være lurt å ha i ekstra olje, margarin, smør, fløte eller rømme i maten. Karbohydrater i form av juice, saft og andre sukkerholdige drikker er også en fin kilde til energi.

Egg, melk, fløte, rømme, crème fraiche, olje, melkepulver, sukker, honning, is, smør og ost er matvarer som gjerne kan brukes for å få øke energinivået i maten. Grøt, supper, stuinger og sauser er ting som lett kan berikes ved å bruke litt ekstra fløte, olje, margarin eller egg. Det er også mulig å kjøpe berikningspulver på apoteket, men det skal relativt store mengder pulver til før det har noe for seg.

## Næringsdrikker

Noen vil ikke klare å dekke behovet for energi og næringsstoffer selv om maten tilpasses og berikes. Da kan det være nødvendig med næringsdrikker. Best effekt fra næringsdrikker oppnås når de brukes mellom måltidene som et tillegg, istedenfor erstatning, for et måltid.

Det finnes mange typer næringsdrikker tilpasset ulike behov, og med forskjellig smak, næringsinnhold og konsistens. Noen er klare næringsdrikker med saft smak, mens andre er melkebaserte. Noen er frie for fett og laktose for de som har behov for det, og de fleste er glutenfrie.

Noen næringsdrikker er fullverdige, som betyr at de kan benyttes som eneste ernæring og at de har et balansert innhold av næringsstoffer som kroppen trenger. Andre næringsdrikker er tilskudd som betyr at de må brukes i tillegg til alminnelige kost. Noen næringsdrikker er også sykdomsspesifikke og er beregnet til bestemte sykdommer.

For mange kan det være nødvendig med litt prøving og smaking for å finne frem til den næringsdrikken som passer din smak og ditt behov. Både på apotek og sykehus er det alltid mulig å bestille andre næringsdrikker enn de som er umiddelbart tilgjengelig.

Alvorlig underernærte som ikke får i seg det de trenger av energi og næringsstoffer gjennom mat og/eller næringsdrikker, kan i perioder ha behov for sondeernæring eller intravenøs ernæring.