



Kosthold ved trykksår

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

Mange som må holde sengen over tid, utvikler trykksår som kan være vanskelig å bli kvitt. Undersøkelser viser at underernæring øker risikoen for å utvikle trykksår, og gjør det også vanskeligere for trykksår å gro. Derfor er ernæring viktig både for å forebygge og hele trykksår.

Trykksår er særlig vanlig hos eldre, hofteopererte, og andre som har redusert bevegelighet. Trykksår kan også oppstå hos personer som er syke, sengeliggende og som av en eller annen årsak har problemer med å få i seg nok mat og drikke.

Faktorer som øker forekomsten av trykksår er høy alder, alvorlig sykdom, tidligere trykksår, eller betydelig vekttap og spiseproblemer. Faktorer som øker risikoen for trykksår er ufri-villig vekttap, underernæring, lavt proteininntak, og dehydrering.

Nok energi og næringsstoffer

Undersøkelser viser at nok energi (kalorier) og næringsstoffer er en viktig faktor for at trykksår skal gro. Det har blant annet vist seg at enkelte næringsstoffer som protein og arginin, kan stimulere sårtilheling.

Energi får du fra karbohydrater, fett og protein. Fett gir dobbelt så mye kalorier som karbohydrater, og er derfor en viktig kilde til energi. For å få i deg nok energi, kan det derfor være lurt å ha litt ekstra fett i maten, for eksempel i form av oljer, margarin, fete melkeprodukter, avokado og nøtter.

Behovet for protein er ekstra høyt hos deg som har trykksår. Protein er nemlig nødvendig for

at kroppen kan produsere ny hud og enzymer som er involvert i syntese av kollagen og leging av trykksår. Gode kilder til protein er melkeprodukter, kjøtt, egg, fisk, kylling, og belgfrukter.

Behov for næringsdrikker

Nok og riktig næring er viktig for at trykksår skal leges. Dette kan ofte være en utfordring for deg som er syk og som har dårlig appetitt eller vanskeligheter med å få i deg næring. Næringsdrikker, og særlig proteinrike næringsdrikker, brukt som tilskudd til vanlig kost, har vist seg å være effektiv i forebygging av trykksår.

Hvis såret ikke har begynt å gro etter et par uker med vanlig mat, bør du begynne med en næringsdrikk som er spesielt tilpasset deg som har trykksår. Disse næringsdrikkene har et økt innhold av næringsstoffer som har vist seg å ha en positiv effekt på tilheling av trykksår.

Det kan være vanskelig å få i seg nok av disse næringsstoffene gjennom vanlig mat, særlig når matinntaket er lite. Det finnes også sondeernæring som er spesialtilpasset deg som har trykksår.



Rømmegrøt er energirik mat. Foto: TINE BA, Opplysningskontoret for meieriprodukter (Melk.no).

