

**Hvordan ernæres ”småtspisende”
suffICIENT,**

NÅR kosten skal være bæredygtig?

Selfie slide

- Mette Theil, Klinisk diætist
- Formand Fagligt selskab af Kliniske Diætister i Kost og Ernæringsforbundet



Hvem er de småtspisende?

- Syge
- Raske
- Har de pårørende
- Bor de hjemme eller på plejehjem
- Har de penge
- Hvad kan de lide?

- Er de på Wegovy?

Obs. når vi kategoriserer

Vi er alle forskellige



Definition: Kost til småtspisende

”som har bevaret spiseevnen, men som pga. kvalme, fysiske eller psykiske lidelser er ude af stand til at indtage mad i den mængde, der er nødvendig for at dække behovet for energi og næringsstoffer i perioder af mere end få dages varighed”

- Kostindtag på under 75% i 7 dage
- Kostregistrering– *bedst i samarbejde med klinisk diætist*
- Ernæringsrisiko
- Følg patientens ernæringstilstand
- Kosten må individualiseres

(Ref. Den Danske Institutionskost)

Energi- og proteindrik:

Væsentlig plads v. Kost til småtspisende

Kost-principper

Med fordel øges fedtet:

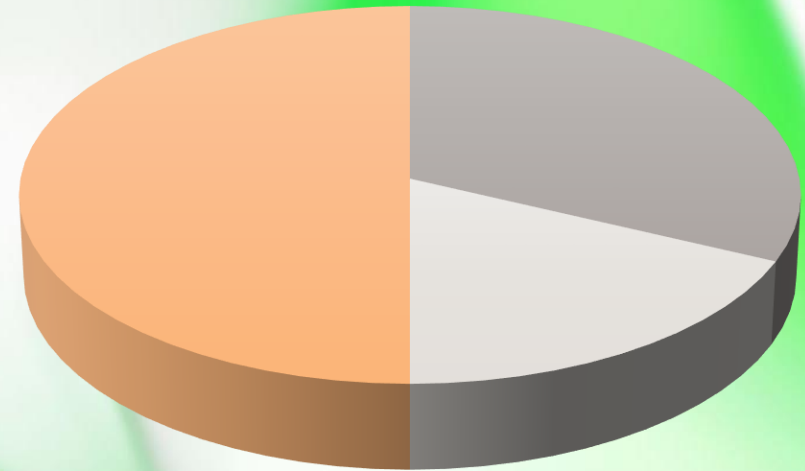
Smør, margarine, mayonaise, olie,
fede mælkeprodukter, æg, kvark,
fromage frais, skyr, fløde, creme fraiche,
skummetmælkspulver...

(Ref. Den Danske Institutionskost)



FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER

Procent



■ kulhydrat ■ protein ■ fedt ■ fibre ■ alkohol ■ madglæde

Kost-principper

- Højt fedt: 50 E%
- Lav KH og fibre
- Protein svarende til sygehuskost
- MEGET små indbydende portioner mad
- Hyppigt- 6-8 små måltider incl. p-drikke
- Obs. konsistens
- Ml. måltider: 30-50%

Tilbyd små portioner med stor tæthed

Meget lille mængde grøntsager og kartoffelmos, *relativt rigeligt* kød, et glas sødmælk, grød med fløde, berigelse, *rigeligt* ost, mælk...

(Ref. Den Danske Institutionskost)

Stol ikke på ChatGTP!

Pejlemærker

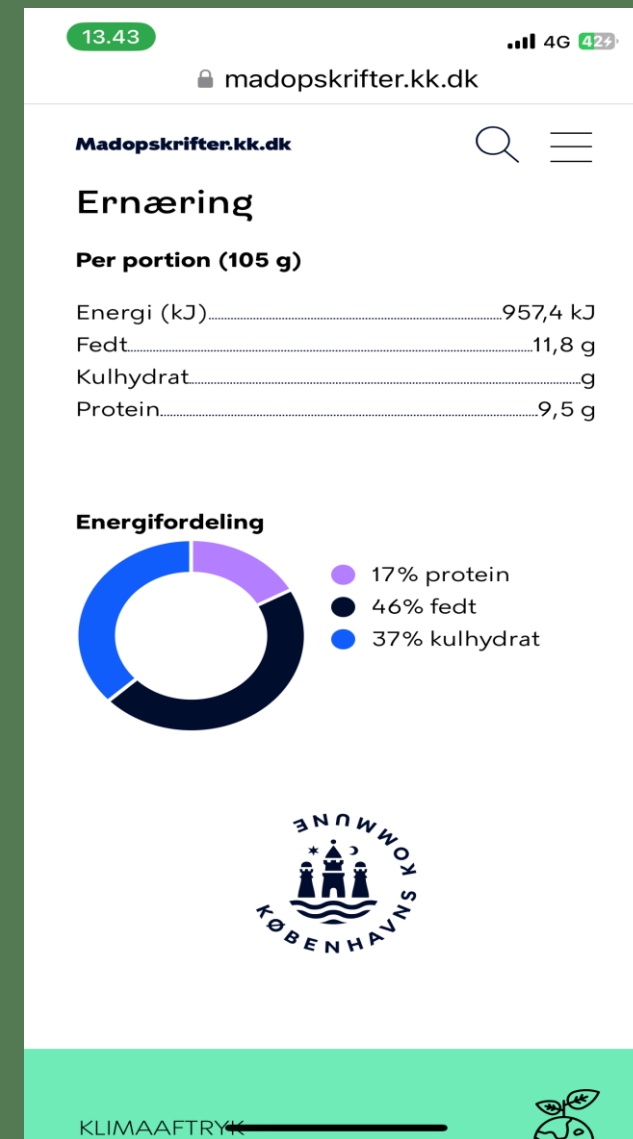
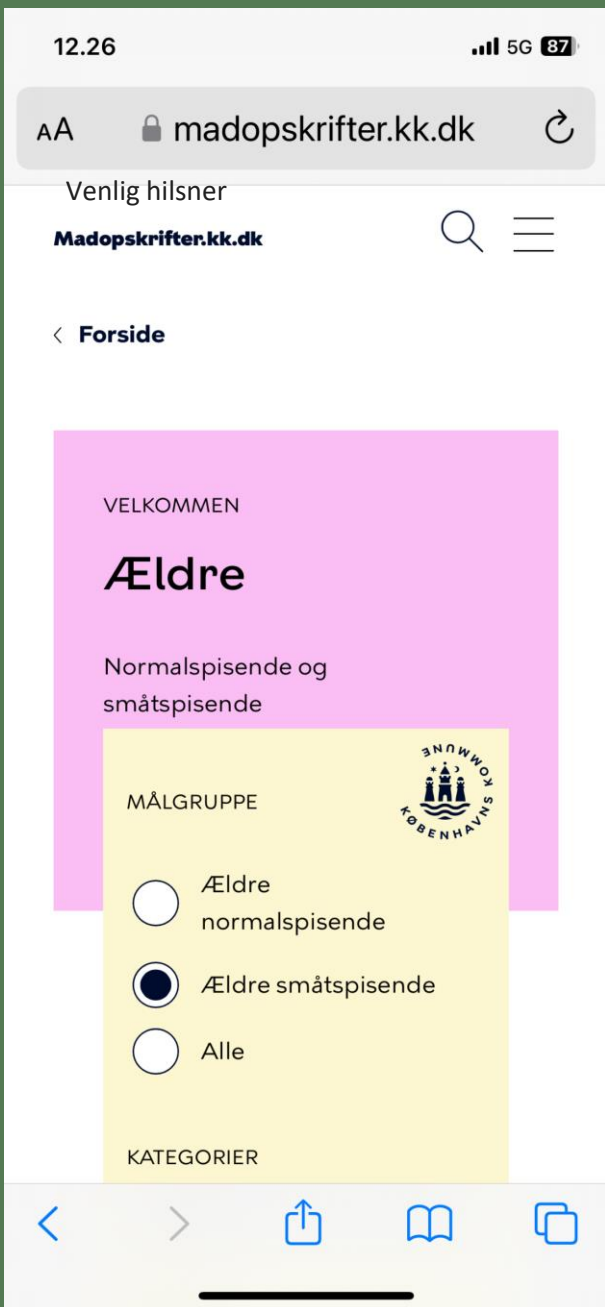
Fakta:

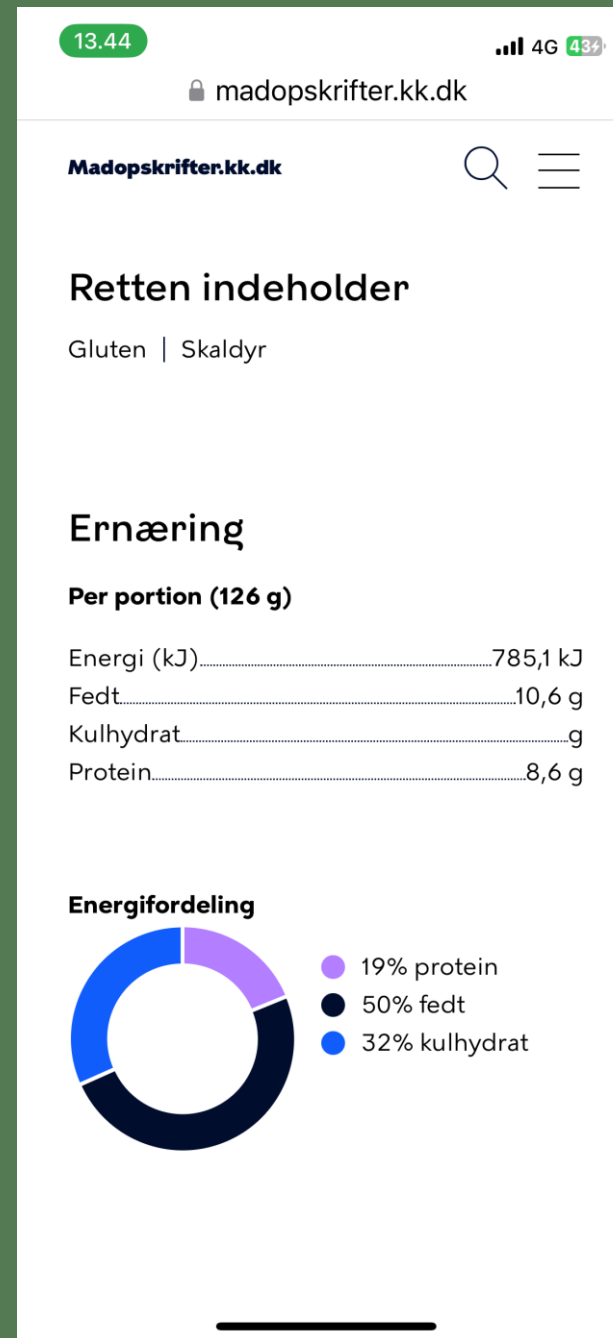
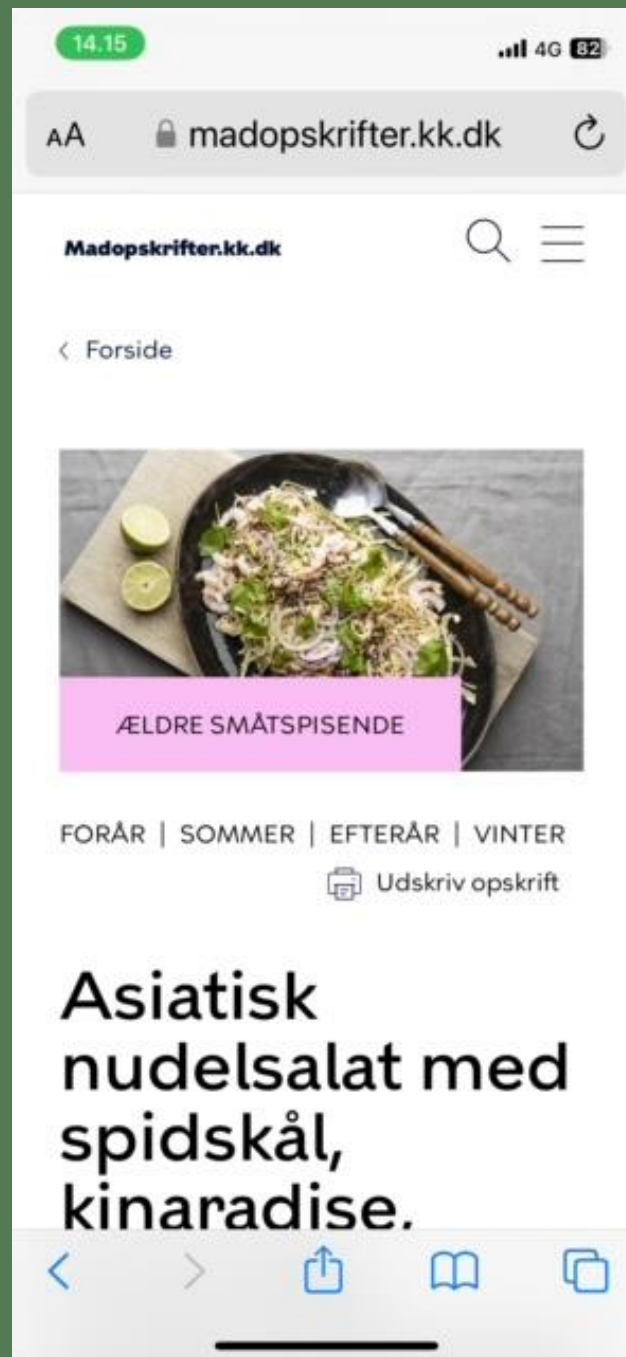
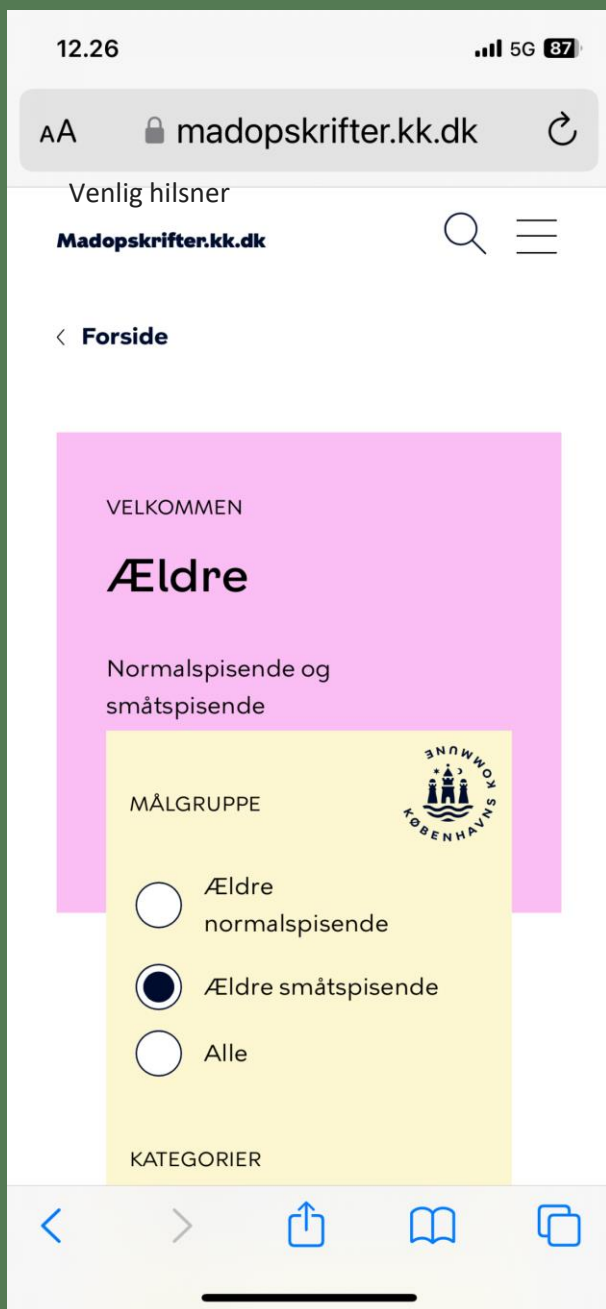
Københavns Kommunes 10 pejlemærker

1. Servér kød i moderate mængder og okse, kalv og lam i begrænset omfang
2. Servér fisk dagligt, og gå efter de mest bæredygtige
3. Brug dagligt bælgfrugter i hoved- og mellemmåltider
4. Brug dagligt nødder og frø i hoved- og mellemmåltider
5. Brug æg og ost i moderate mængder, og anvend især proteinrige mejeriprodukter
6. Brug plantebaserede fedtstoffer, og begræns de animalske fedtstoffer
7. Servér grøntsager og frugt i forskellige farver
8. Servér kartofler og både fuldkorns- og ikke-fuldkornsprodukter
9. Tilbyd vand og mælk dagligt
10. Følg sæsonen, og brug fortrinsvis friske råvarer

DTU Fodevareinstituttet har udarbejdet
pejlemærkerne i samarbejde med Meyers Madhus
og Københavns Kommune.

DAGSKOST 1	Tidlig morgen	Morgen	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aftensmad	Aften	Sen aften	Sum
Titel	Proteindrik med kaffe, skyr og kanel	Brødskive med smør, ost, marmelade og et glas mælk	Knækbrød med creme af hvide bønner og vesterhavsost	Smørrebrød: Frikadeller med bælgfrugter og syltet rødkål, Tunsalat med linser og Kartoffelsalat med kikærter og rygeost	Tomatsuppe med linser og hytteost	Ovnbagt lange med bagte kartofler	Gulerods-kage med linsemel og et glas mælk	Brød med smør og ost	
Protein i gr.	11	12,8	8,9	14,8	7,85	22,9	11,4	7	96,7
KJ	913	1187	815	1763,1	813	1564	1139	1010	9204,1
DAGSKOST 2	Tidlig morgen	Morgen	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aftensmad	Aften	Sen aften	Sum
Titel	Skyr med knas og kompot	Havregrød på mælk med nøddesmør og et glas mælk		Krydret kylling med tomatsalat, friske koriander og gule ris	Snegle bagt med tomat-bønnesalsa og et glas mælk	Lun ret: Tarteletter med høns og Smørrebrød: Fiskefrikadelle med hvide bønner & linsesalat	Proteindrik med chokolademælk, æggeblommer og skyr		
Protein i gr.	7,2	21		22,5	14,9	15,7	13		94,3
KJ	726	2340		1804	1663	1948	826,2		9307,2





Udfordret- på den fede måde?

- Hvad erstatter vi kødet med?
- Vi **skal** dække proteinbehovet
- % fordelingen kan ofte se god ud, men pr. måltid kan proteinet ligge lavt og volumen være stor
- Spises maden ikke, er det på ingen måde bæredygtigt

Udfordringer

- Vi mangler viden om de vegetabiliske proteiner
- Forskel på muskelmasse og funktion
- Muskelmasse kontra muskelfunktion/
Sakropeni
- Forskel på syge småtspisende og mere raske hjemmeboende med den lille appetit
- Forskel på præferencer

Energiberigelse:

- Maltodextrin

Proteinberigelse:

Animalsk:

- Mælkeprotein
- Kødprotein

Vegetabilsk:

- For eksempel sojaprotein

(Ref. Den Danske Institutionskost)

Når du blir' gammel

- Værdsætte funktionsbevarelse
- Ikke opmærksom på forebyggelse
- Autonomi
- Dine vaner er indgroet
- Men du kan nok "nudges"



Retro bliver trendy

- Ingrid og Emma er gode navne
- Ældre generation er ok med bælg og bønne
- Andre kalder det er storbys fænomen
- Køkkentechnik: Hvilke maskiner skal I have I køkkenerne
- Kan det spises, bages, drikkes, holde sig?
- Patientsikkerhed





KØST OG
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

FoKD
FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER

Det røde kød

- Tradition?
- Smag
- Jern (godt ved ældre)
- Dog knap så godt ved forstoppelse...
- Proteinkvaliteten
- Nydelse og minder

Spiser dem med lille appetit meget rødt kød?



Mad & drikke kan ikke stå alene

Værtskab, stemning, madfællesskab, madlavning som rehabilitering

Ensomhed og medicin

Balancen mellem klima, madkultur og ernæring



Lad maden være din medicin...



Kort om småtspisende, Sundhedsstyrelsen 2022

www.sst.dk/materialer-om-underernaering

Meget godt materiale

DAGENS RET?



FOKUS

- Når den småtspisende ikke spiser den serverede (grønne) kost...
- Kan de få mere æg, ost, mælk?
- Skal der beriges?
- Hvordan tæller det i CO₂?
- De småtspisendes klimaaftryk
- De skal ernæres, de skal have omsorg, men vi kan godt gå grønne skridt
- Kræver faglighed, tid, dialog og samarbejde



Hold ernæringsfokuset

- FaKDs holdning er at bæredygtighed er nødvendig
- Men obs ved: Ældre, børn som vokser, syge med øget behov og ændret metabolisme
- Vi må ikke vende det blinde øje til ernæringsindsatsen for at hoppe med på den gode grønne bølge, der har politisk medvind
- Klimaindsatser skal klinge sammen med sundhed og sufficient ernæring



TAK