

Hjemmelekse om beregning til samling 2

Energibehovet kan påvirkes av kroppsstørrelse og muskelmasse, alder, aktivitetsnivå, syndrom som f.eks. Downs Syndrom og sykdomstilstand. Når inntaket av energi tilsvarer forbruket av energi, er man i energibalanse og kroppsvekten vil holde seg stabil. Hvis matinntaket er større enn forbruket, vil vekten øke. Motsatt oppstår et vekttap når energiinntaket er lavere enn forbruket.

Proteiner er kroppens byggesteiner og musklene er kroppens proteindepot. Proteiner inngår også i viktige signalsubstanser som hormoner og enzymer. Dersom proteininntaket er høyere enn behovet, vil overskuddet av proteiner bli brukt som energikilde. Hvis kroppen får for lite energi, vil den bruke protein som energikilde fremfor å vedlikeholde muskulatur.

Vannets viktigste oppgaver er å transportere næringsstoffer, regulere kroppstemperaturen og bidra i omsetningen i kroppens celler og vev. Vann er den viktigste enkeltkomponenten i kroppen vår.

Dere skal gjennomføre en beregning av energi, protein og væskebehov til en av brukerne der dere jobber. Dette skal inngå under individuell kartlegging for å se hva dagsbehovet til bruker er. Vi trenger å gjøre dette for også kunne tilpasse kostholdet for å forhindre overvekt f.eks.

Bildet under kan brukes for å gjennomføre beregningen.

Tabell for beregning av energi-protein- og væskebehov hos voksne	
Energi	
Sengeliggende	30 kcal/kg/døgn
Oppegående	35 kcal/kg/døgn
Oppbyggingsfase (vektoppgang)	40 kcal/kg/døgn
Beregningen ovenfor justeres hvis pasienten er	
Mager	Øk med 10 %
Alder 18-30 år	Øk med 10 %
Alder > 70 år	Reduser med 10 %
Overvektig	Reduser med 10 % eller bruk Mifflins formel (se nedenfor)
Feber	Øk med opptil 10 % for hver grad forhøyet temperatur.
Proteiner (16;18)	
Friske	0,8 – 1,0 g/kg/døgn
Syke	1,0 – 1,5 g/kg/døgn
Kritisk syke	1,5 – 2,0 g/kg/døgn
Væske	
Friske	30 ml/kg kroppsvekt (minimum 1500 ml ved lav kroppsvekt).
Feber	Øk med opptil 10 % for hver grad forhøyet temperatur.
Ved stort væsketap (diaré, svette)	Øk med tilsvarende tapet, eller med 10 %.

Vi skal se nærmere på forskjellige måter å gjennomføre og tolke utregningene ved neste samling