



# Ernæring ved rehabilitering

Klinisk ernæringsfysiolog  
Thomas Gordeladze

# Mat og sykdom/rehabilitering

Mat som forebygger sykdom



RIKTIG mat

Mat ved sykdom



NOK mat

## Beregning av totalt energibehov

### Silje

75 år, 160 cm, 60 kg  
Vektstabil, BMI 23  
Øyeoperasjon,  
oppegående, afebril

### Kari

25 år, 165 cm, 60 kg  
Vektstabil, BMI 22  
Øyeoperasjon,  
oppegående, infeksjon,  
feber +2°

**Energibehov voksne, oppegående: 33 kcal/kg**

- 10% for alder > 70 år

33x60 1980 kcal  
-198 1780 kcal

+ 10% for alder 18-30 år  
+ 20% for feber

33x60 1980 kcal  
+594 2570 kcal

## Underernæring gir økt risiko for fall

- Eldre som legges inn på grunn av fall og brudd er ofte underernært
- Underernæring kan gi doblet risiko for fall
- Vekttap er viktigste prediktoren
  - Vekttap >3 kg 5.8% versus 2.5%
  - Vekttap >6 kg 9.8% versus 4.8%
- Redusert matinntak siste mnd.
  - 21.8% versus 15.3%
- BMI < 20
  - 12.2% versus 6.4%

Vivanti, Ward, Haines 2011,  
Meijers et al 2012, Neyens et  
al 2013

## Eksempel på berikning/tillegg ved lavt matinntak

- **Frokost**
- 1 skive brød ("to halve") med margarin og pålegg (**brunost og rømme**)
- 1 glass lettmelk → **1 glass H-melk**
- **Formiddag**
- 1 glass saft
- **Yoghurtshake (1 beger yoghurt + 1-2 spiseskjeer iskem)**
- **Middag**
- 1 potet
- 1 kjøttkake/fiskekake o.l.
- Litt grønnsaker og saus (**3 ss tørrmelk, 1 ss rapsolje**)
- **1 glass H-melk**
- ½ porsjon dessert
- **Kaffe**
- 1 kopp kaffe (**skvett fløte**)
- **1 arme ridder med syltetøy**
- **Kvelds**
- ½ skål med suppe (**1 egg, 2 ss rapsolje**)
- ½ brødslike (**makrell i tomat, majones**)
- **1 glass saft/H-melk**
- **Totalt ca. 800 kcal + 900 kcal**
- **Totalt 1700 kcal** (volum nesten uendret)

## Oppsummering

- **Kostholdet er ikke løsningen, det er en del av løsningen!**
- Kostholdet vil legge til rette for å kunne være mer fysisk aktiv
- Forskjell på hvordan spiser for å forebygge sykdom og ved sykdom
- Hyppige måltider, protein og energirike måltider