



## Rutin för mat- och vätskeregistrering

En del i utredningen av näringsstillstånd -

### Bakgrundsinformation kund

Namn:
Rum:
Datum:

Energibehov (kcal/kg):
Proteinbehov (g/kg):
Vätskebehov (ml/kg):

### Summering av intag

	Energi (kcal)	Protein (g)
Frukost		
Lunch		
Kvällsmat		
Övrigt		
<b>Totalt</b>		

### Frukost, kl. \_\_\_\_\_

Serverad mängd mat & dryck:	Uppätet:	Energi (kcal)	Protein (g)

### Kvällsmat, kl. \_\_\_\_\_

Serverad mängd mat & dryck:	Uppätet:	Energi (kcal)	Protein (g)

### Lunch, kl. \_\_\_\_\_

Serverad mängd mat & dryck:	Uppätet	Energi (kcal)	Protein (g)

### Övriga måltider, för-frukost, fika & nattmål

Tid	Serverad mängd mat & dryck:	Uppätet	Energi (kcal)	Protein (g)

Hemvårdsförvaltningen

Anna Melin Andersen, utvecklingsledare med inriktning kost och nutrition 2022-02-01

För hjälp kan remiss skrivas till specialistsjukvårdens dietister, Region Halland.



## Energi- och proteinguide (obs ca energinnehåll är angivna)

<b>Frukost</b>	<b>Mängd</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Dryck</b>	<b>Mängd</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>
Smörgås mjuk (med margarin och pålägg)	1 st	170	6	Välling	2 dl	140	7
Smörgås hård (med margarin och pålägg)	1 st	130	5	Mjök, fil, naturell yoghurt (0,5 %)	1 dl	40	4
Mjukt bröd	1 st	80	2	Mjök, fil, naturell yoghurt (1,5 %)	1 dl	50	4
Hårt bröd	1 st	40	1	Mjök, fil, naturell yoghurt (3 %)	1 dl	60	4
Smörgåsmargarin (80 %)	1 tsk	35	0	Fruktyoghurt (2-3 %)	1 dl	100	3
Lättmargarin (40 %)	1 tsk	20	0	Grädde, ovispad (40 %)	1 msk	60	0
Cornflakes	1 dl	50	1	Apelsinjuice	1 dl	40	0
Müsli (typ Sunt & Gott)	1 dl	150	4	Saft, läsk	1 dl	40	0
Ägg	1 st	70	6	Lättdryck	1 dl	25	0
Gröt på vatten (havre/råg)	2 dl	130	5	Lättöl	1 dl	30	0
Gröt på mjök (risgryn/manna)	2 dl	170	9	Nypon-, frukt-, bärsoppa	1 dl	50	0
Sylt, mos	1 msk	30	0	Saft-, bärkräm	1 dl	70	0
<b>Lunch och kvällsmat från Vallås kök</b>	<b>Mängd</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Näringsdryck</b>		<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>
Lunch, varmrätt	1 port	380	20	Komplett (mjök)	1 dl	150	10
Dessert	1 port	190	5	Klar (ej mjök)	1 dl	150	5
Kvällsmat, varmrätt	1 port	380	20	(läs på förp, kan variera)			
<b>Mellanmål och övrigt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Mellanmål och övrigt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>
Frukt	1	60	1	Pepparkaka, Mariekex	1 st	25	0
Gräddglass	1 dl	100	2	Smörgåsrån	1 st	20	0
Vetebröd	1 skiva	90	2	Digestivekex	1 st	70	1
Skorpa	1 st	30	1	Socket	1 msk	50	0
Choklad	2 rutor	50	1	Smågodis	1 st	20	0
<b>Vätskemått</b>	<b>Mängd</b>			<b>Vätskemått</b>	<b>Mängd</b>		
Dricksglas	1,75 dl			Mugg	2 dl		
Djup tallrik	2,5 dl			Matsked	0,15 dl		

OBS ang. lunch eller kvällsmat - om personen äter annan mat än den tillagad på Vallås kök, kan man läsa på innehållsförteckningen alternativt uppskatta en hel portion till 500 kcal och 20 gram protein alternativt en halv portion 250 kcal och 10 gram protein

Hemvårdsförvaltningen

Anna Melin Andersen, utvecklingsledare med inriktning kost och nutrition 2022-02-01

För hjälp kan remiss skrivas till specialistsjukvårdens dietister, Region Halland.



## Instruktion mat- och vätskeregistrering

En registrering av intaget av mat och vätska under en (men gärna flera dagar) görs för att utvärdera en persons energi och näringsintag. En noggrann registrering ger mycket värdefull information vid misstanke om att en person får för mycket eller för lite av energi och näring. Börja med att fylla i energibehov, proteinbehov och vätskebehov för personen.

### En persons ungefärliga energibehov beräknas enligt följande:

	Vikt 50 kg	Vikt 60 kg	Vikt 70 kg	Vikt 80 kg
Basalmetabolism 20 kcal/kg	1000 kcal/dag	1200 kcal/dag	1400 kcal/dag	1600 kcal/dag
Sängliggande 25 kcal/kg	1250 kcal/dag	1500 kcal/dag	1750 kcal/dag	2000 kcal/dag
Uppgående 30 kcal/kg	1500 kcal/dag	1800 kcal/dag	2100 kcal/dag	2400 kcal/dag
Ökat energibehov 35-40 kcal/kg	1750-2000 kcal/dag	2100-2400 kcal/dag	2450-2800 kcal/dag	2800-3200 kcal/dag

*Ökat energibehov exempelvis vid KOL, cancersjukdom, feber etc.*

### En persons ungefärliga proteinbehov beräknas enligt följande:

Om personen väger 50 kg x 1,2–1,5 g/kg kroppsvikt	60-75 gram protein/dag
Om personen väger 60 kg x 1,2–1,5 g/kg kroppsvikt	72-90 gram protein/dag
Om personen väger 70 kg x 1,2–1,5 g/kg kroppsvikt	84-105 gram protein/dag
Om personen väger 80 kg x 1,2–1,5 g/kg kroppsvikt	96-120 gram protein/dag

### En persons ungefärliga vätskebehov beräknas enligt följande:

Om personen väger 50 kg x 30 ml vätska/kg kroppsvikt	1500 ml vätska/dag
Om personen väger 60 kg x 30 ml vätska/kg kroppsvikt	1800 ml vätska/dag
Om personen väger 70 kg x 30 ml vätska/kg kroppsvikt	2100 ml vätska/dag
Om personen väger 80 kg x 30 ml vätska/kg kroppsvikt	2500 ml vätska/dag

*Se även kommunens riktlinje - Sjuksköterskans observation och dokumentation av mätvärde kring patientens vätskebalans*

1. Skriv upp allt som personen äter och dricker under ett, eller flera, dygn. Från kl. 00.00 till kl. 23.59 nästa natt. Det är viktigt att all dag- och nattpersonal samt närstående/anhörig medverkar.
2. Notera, för respektive måltid vad personen ätit upp. Skriv upp livsmedel, mängd som ätits upp. Ange också vilken tid målet ätits. Mellanmålen, som intas över dagen, noteras med klockslag. Det är viktigt att all mat och dryck antecknas noggrant, även varje glas saft och vatten.
3. Kom ihåg tillbehör såsom mjölk eller socker i kaffe/te eller sådant som äts mellan måltiderna som tabletter, frukt, kakor eller saft.
4. Sedan är det dags att utvärdera registreringen, exempelvis med stöd av följande frågor:
  - a. Hur ser energi- och proteinintaget ut i förhållande till det uppskattade behovet? Är det en jämn eller ojämn fördelning av intaget över dygnet?
  - b. Hur ser måltidsordningen ut? Är det långt eller tätt mellan måltiderna? Har kunden en lång nattfasta (över 11 h)?
  - c. Äter personen ensidigt eller lite av allt?

Hemvårdsförvaltningen

Anna Melin Andersen, utvecklingsledare med inriktning kost och nutrition 2022-02-01

För hjälp kan remiss skrivas till specialistsjukvårdens dietister, Region Halland.