

## ”God nutrition - en förutsättning för god vård”

Maine Carlsson, dietist, doktorand, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Geriatrik, Umeå Universitet

Ett gott näringsstatus är förutsättningen för bra livskvalitet, för att upprätthålla och återvinna en god hälsa efter sjukdom och bidrar även till ett längre liv. Det är förutsättningen för att kunna bibehålla ett bra immunförsvar, undvika infektioner, trycksår, och att läkningsförmågan skall fungera optimalt samt för att bibehålla muskelmassan och styrkan vilket minskar risken att falla och få en fraktur.

Att ha ett högt BMI i högre ålder är förknippat med minskad dödlighet. En viktnedgång och låg vikt är däremot förknippat med ökad dödlighet. Aktivitet har visat att muskelmassan kan bevaras i hög ålder trots att man är undernärd och har även visat sig ha stor betydelse för hälsan och överlevnaden och kan ha ännu större betydelse för överlevnaden än enbart ett högt BMI hos en äldre person.

Undernäring är vanligt bland äldre människor som bor inom särskilda boenden och en av sex som bor hemma är i riskzonen för undernäring. En stor andel av de som bor på sjukhem är undernärda och det skiljer sig mellan olika boendeformer. Enligt Europarådets riktlinjer skall nutritionen betraktas som annan medicinsk behandling och alla patienter och vårdtagare skall ha en näringstillförsel som är anpassad till individens sjukdomstillstånd och behov.

Förutom sjukdom som är den främsta orsaken till undernäring, har en lång nattfasta, läkemedelsbiverkningar, förstoppning och brist på aktivitet stor betydelse.

Att kunna förebygga att man drabbas av undernäring i hög ålder skulle innebära bättre livskvalitet, minskad vård tyngd och dödlighet, mindre lidande och lägre kostnader för samhället.

Få studier är gjorda där man undersöker konsekvenserna av undernäring och hur man förebygger dessa bland riktigt gamla personer med och utan demenssjukdom.

**85+ GERDA.** I denna undersökning ingick 549 personer, var annan 85 åring alla 90 åringar samt de som fyllt 95 år och däröver boende i Västerbotten och Österbotten. Undersökningen visade att många som bodde inom särskilda boenden var undernärda och hade risk för undernäring, att det var vanligt med urinvägsinfektion, förstoppning, psykiska sjukdomar samt läkemedel som påverkade näringsintag och upptag.

**Västerbottensundersökningen.** I denna undersökning deltog 2067 kvinnor och 980 män med och utan demenssjukdom från 97 boenden och 3 sjukhuskliniker. Den visade, att det var väldigt vanligt med ät och sväljproblem, lång nattfasta, viktnedgång och förstoppning.

**Verumstudien.** I denna pilotstudie deltog 15 personer med demenssjukdom och förstoppning inom särskilt boende. Den visade att nattfastan var lång, ett lågt energi intag, låg aktivitetsnivå och att vikten gick ner i medeltal 3,9 kg trots ett tillskott på 140 kcal/dag under 6 månader.

**FOPANU-studien,** en randomiserad kontrollerad studie som genomfördes inom 9 särskilda boenden, där 191 personer med och utan demenssjukdom medverkade i ett högintensivt styrketräningsprogram under 3 månader samt fick ett proteintillskott direkt efter träningen. Den visade att högintensiv träning inte gav någon effekt på muskelmassan och att proteindrycken inte gav någon ytterligare effekt av träningen. De som var undernärda tappade dock ingen muskelmassa av den högintensiva träningen vilket kunde ha förväntats.

Dessa undersökningar visar, att det måste finnas riktlinjer och rutiner inom särskilda boenden och hemtjänsten för att komma tillrätta med undernäring bland äldre och dessa rutiner bör omfatta:

- Kartläggning och uppföljning av varje individs; nutritionsstatus, ätproblem och behov av näring samt läkemedel som kan påverka nutritionsstatus.
- En kortare nattfasta och fler måltider under dygnet
- Individanpassade näringstäta måltider
- Preventiva åtgärder för att motverka förstoppning
- Ökad aktivitet
- En måltidsmiljö som har en positiv påverkan på aptiten och matintaget

Vi blir allt fler som blir äldre och problemen med undernäring är stora därför är det väldigt viktigt att snabbt komma vidare forskning inom området kost och näring för äldre .