

Mat- och vätskeregistrering

En del av nutritionsutredningen

Bakgrundsinformation

Namn:

Datum:

Energibehov:

Nattfasta:

Summering intag

	Energi (kcal)	Protein (g)
Frukost		
Lunch		
Kvällsmat		
Mellanmål		
SUMMA		

Frukost, kl. _____

Mat, dryck och tillbehör	Uppåten mängd	Energi (kcal)	Protein (g)

Kvällsmat, kl. _____

Mat, dryck och tillbehör	Uppåten mängd	Energi (kcal)	Protein (g)

Lunch, kl. _____

Mat, dryck och tillbehör	Uppåten mängd	Energi (kcal)	Protein (g)

Mellanmål

Tid	Mat, dryck och tillbehör	Uppåten mängd	Energi (kcal)	Protein (g)

Energi- och proteinguide

Frukost	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)	Dryck	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
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	Mjölk, fil, naturell yoghurt (0,5 %)	1 dl	40	4
Mjukt bröd	1 st	80	2	Mjölk, fil, naturell yoghurt (1,5 %)	1 dl	50	4
Hårt bröd	1 st	40	1	Mjölk, 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	Gräddde, 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	Saft, läsk (light)	1 dl	0	0
Gröt på vatten (havre/råg)	2 dl	130	5	Lättöl	1 dl	30	0
Gröt på mjölk (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

Lunch och kvällsmat	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)	Lunch och kvällsmat	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Energi- och proteininnehåll i mat som levereras från Måltidsenheten finner du i Mashie. Justera energiinnehållet till aktuell portionsstorlek.				Potatis (äggstor)	1 st	50	1
Kokta grönsaker	1 dl	40	2	Ris	1 dl	80	2
Blandad råkost	1 dl	10	0	Pasta	1 dl	60	2

Mellanmål och övrigt	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)	Mellanmål och övrigt	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Frukt	1 st	60	1	Pepparkaka, Marickex	1 st	25	0
Gräddglass	1 dl	100	2	Smörgåsran	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

Vätskemått

<i>Dricksglas</i>	<i>1,75 dl</i>	<i>Mugg</i>	<i>2 dl</i>
<i>Djup tallrik</i>	<i>2,5 dl</i>	<i>Matsked</i>	<i>0,15 dl</i>

Instruktion mat- och vätskeregistrering

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 energi och/eller näring.

1. Börja med att fylla i bakgrundsinformationen.

Energibehovet kan uppskattas enligt följande:

- Räkna ut basalmetabolism: 20 kcal/kg kroppsvikt/dygn (85 kJ).
- Justera utifrån grad av fysisk aktivitet genom att multiplicera med någon av följande faktorer:
 - 1,2 Ingen eller mycket låg fysisk aktivitet, sängliggande under hela dygnet
 - 1,3–1,5 Låg fysisk aktivitet, men uppegående
 - 1,6–2,0 Fysisk aktivitet under större delen av dygnet
- Justera sedan ditt resultat utifrån annat som kan påverka energibehovet, vid behov. Multiplicera eventuellt med en eller flera av nedanstående faktorer.
 - 1,1 Mager person
 - 1,1 Yngre person (18–30 år)
 - 1,1 Feber. Multiplicera med 1,1 för en grads temperaturökning.
Multiplicera med 1,2 för två graders temperaturökning osv.
 - 1,1–1,2 Stora och aktiva sår

Proteinbehovet för äldre (>65 år) och/eller sjuka personer kan uppskattas till 1,2–1,5 g/kg kroppsvikt.

2. 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 personal samt närstående/anhörig medverkar och givetvis de patienter/boende som själva kan fylla i.
3. Notera, för respektive måltid vad personen ätit upp. Skriv upp livsmedel, mängd som ätits upp. Ange också vilken tid måltiden ätits. Mellanmålen, som sker flera gånger om dagen, noteras med tid. Det är viktigt att all mat och dryck antecknas noggrant, även varje glas saft och vatten. Om ni glömmer att skriva upp något av det som dricks och äts blir resultatet felaktigt.
4. Kom ihåg tillbehör såsom mjölk eller socker i kaffe/te eller sådant som äts mellan måltiderna som kosttillskott, tabletter, frukt, kakor eller saft. Ibland kan det vara svårt att veta under vilken rubrik varje livsmedel ska antecknas men om du är tveksam är det bättre att du skriver det någonstans på blanketten än att du inte antecknar alls.
5. Sedan är det dags att utvärdera registreringen. Uträkning av intag av energi och protein kan uppskattas med hjälp av lathunden. Men utvärderingen kan också utvärderas 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? Långt eller tätt mellan måltider? Lång nattfasta?
 - c. Äter personen ensidigt eller lite av allt?