

En kalori ger energi – till både bra och bus!

Barn- och
ungdomspsykiatriska
mottagningen
i Uppsala

Lolita Mörk
Leg dietist
018-6113752
lolita.mork@akademiska.se



”BUP på Märstagatan”



Barn- och
ungdomspsykiatri
öppen mottagning
(< 18 år)

Neuropsykiatriska
diagnoser och
affektiva diagnoser



”BUP på Psykiatrins Hus”



BUP Akutmottagning samt Åtstörningsenhet



Nutritionarbete = teamwork

Läkare, Sjuksköterska, Psykolog, Arbetsterapeut,
Kurator, Skötare, SIP-samordnare, Dietist,
(Fysioterapeut) (Specialpedagog)



Besök tillsammans?



"NUTRITIONENS DECENNIUM" 2016-2025

World Health Organization

Media centre Publications Countries Programmes Governance About WHO Search

Nutrition

Work Programme of the UN Decade of Action on Nutrition 2016-2025

27 January 2017 - The General Assembly resolution called upon FAO and WHO to identify and develop a work programme based on the Rome Declaration and its Framework for Action, along with its means of implementation for 2016-2025. The first draft of the Work Programme for the Nutrition Decade is now publicly available. This Work Programme is a living document and is being developed through an inclusive, continuous and collaborative process, building upon and connecting the independent initiatives of governments and their many partners.

More information about the Work Programme of the UN Decade of Action on Nutrition

Region Uppsala

"Vision Nutrition"

- mat och näring är en viktig del av vården

- ✓ Rätt näring och rätt råd kring mat är en patientsäkerhetsfråga – både inom öppenvård och slutenvård.
- ✓ Säker vård med god kvalitet måste baseras på bedömning av risk för undernäring/ohälsosamma matvanor, utredning av orsak samt adekvat nutritionsbehandling, inklusive dokumentation och uppföljning av insatta åtgärder.
- ✓ Nutritionsbehandling är kostnadseffektiv!

Region Uppsala

Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) 2012

NNR revideras vart åttonde år

Baseras på **vetenskapliga studier** och översikter mellan 2000-2012

Livsmedelsverket: www.slv.se

Region Uppsala

Har Tjorven, Pelle och Stina samma energibehov?

Region Uppsala

Energibehov hos barn

Ålder	Normalt energibehov kcal/kg/dag
1 mån	83
3 mån	87
6 mån	85
12 mån	85
18 mån	85

För flickor och pojkar 2-9 år		
Ålder	Flickor kcal/kg/dag	Pojkar kcal/kg/dag
2 år	85	85
3 år	79	85
4 år	76	79
5 år	76	78
6 år	76	78
7 år	73	78
8 år	68	74
9 år	63	70

För flickor och pojkar 10-17 år med normal aktvetsnivå		
Ålder	Flickor kcal/kg/dag	Pojkar kcal/kg/dag
10 år	60	68
11 år	55	63
12 år	51	60
13 år	48	56
14 år	46	54
15 år	43	53
16 år	43	51
17 år	42	50

© Utöver detta föreläsningen av HANSS JOHANSSON och UPPSALA UNIVERSITETETS HÖRSAL. Innehåll: 100 kcal och 100g och innehåller 100 kcal per 100g. Viktshöjning: För flickor/pojkar 10-17 år finns 1000 kcal och 100g innehåller 100 kcal per 100g. Viktshöjning: För flickor/pojkar 10-17 år finns 1000 kcal och 100g innehåller 100 kcal per 100g. Viktshöjning: För flickor/pojkar 10-17 år finns 1000 kcal och 100g innehåller 100 kcal per 100g.

Energibehov

Lolita
 $30 \text{ kcal} \times 60 \text{ kg} =$
1800 kcal

Pojke 9 år
 $70 \text{ kcal} \times 30 \text{ kg} =$
2100 kcal

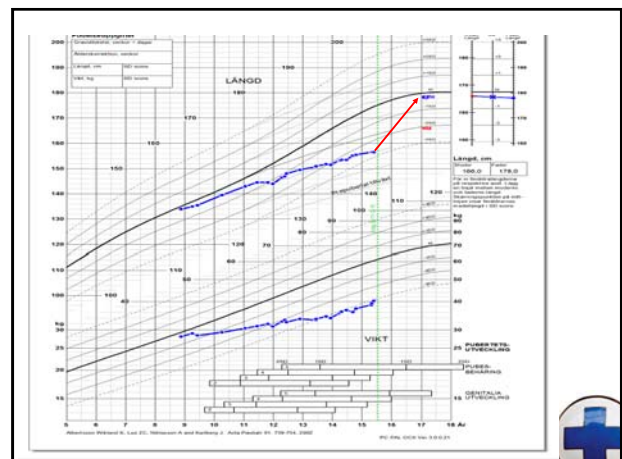
Lolitas matportion: 2 äggstora potatisar,
 6 köttbullar, ½ dl sås, ½ dl grönsaksblandning

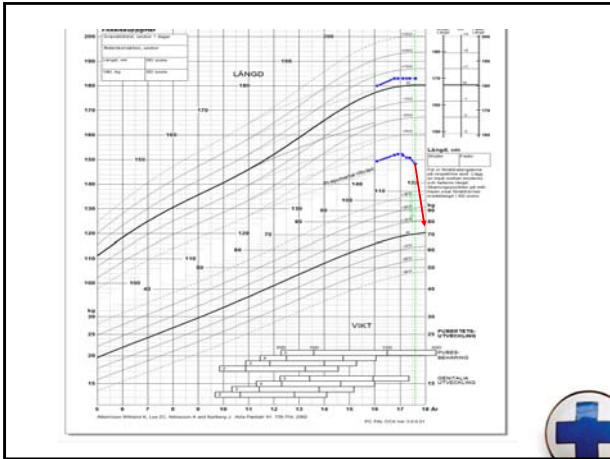
Pojkens matportion: 3 äggstora potatisar,
 9 köttbullar, ¾ dl sås, 1-2 dl grönsaksblandning

Hur räknar man ut hur många kalorier maten ger?

gram	kcal
1 gram protein	4 kcal
1 gram kolhydrater *	4 kcal
1 gram kostfibrer	2 kcal
1 gram fett	9 kcal
1 gram alkohol	7 kcal

* glykemiska kolhydrater, de som bryts ned i tunntarmen.





Hur går viktökning till?

+ 7000 kcal = 1 kg på en vecka dvs 1000 kcal extra/dag

Intag, antal kalorier

Utgifter, antal kalorier

Region Uppsala

Orsaker till svårigheter med mat och ätande hos barn med neuropsykiatrisk diagnos

- Minskad aptit (kan vara kopplat till CS-medicinering) eller ökad aptit (neuroleptika)
- Smak- och luktpåverkan, vissa smaker och dofter kan vara förstärkta
- Magtarmfunktion (diarré, förstoppning, ont i magen)

Region Uppsala

Mer orsaker...

- Känslighet för olika konsistenser tex kladdiga maträtter, upplever vissa konsistenser extra tydligt, gärna torr mat, gärna salt mat
- Inte blanda mat, gärna separerade i skålar, inte två konsistenser i samma maträtt
- Känslighet för olika temperaturer; kall mat eller fryst mat är ibland lättare tex frysta ärtor
- Inte värma om mat i micro, nylagad mat

Region Uppsala

Ännu mer orsaker som gör det svårt ...

- Trötthet, orkar inte äta, lågt blodsocker
(Tips: BAKLÄNGESMIDDAG dvs efterrätt först, Dextrosol-tablett)
- Svårighet att sitta still, lämnar bordet, vill äta vid TV eller med Ipad, sitta i sitt rum eller i en koja
- Hungrig sent på kvällen, alltid efter tandborstning
- Föräldrar med rädsla för socker eller andra ingredienser tex smakförstärkare och E-nummer

Region Uppsala



Är ketchup nyttigt?

En portion Felix lågsockrad ketchup (15g = 1 msk)

Energi, kcal	10
Protein, g	0,5
Kolhydrater, g	2,4
Varav sockerarter, g	1,8
Fett, g	0,1
Varav mättat, g	0,1
Motsvarar som salt, g	0,5



En sockerbit väger 3,2 gram dvs en matsked ketchup innehåller mindre socker än en sockerbit

Region Uppsala



Flera svårigheter kopplande till mat...

- Tvångsmässighet /rutiner/ritualer
- Ensidigt livsmedelsval (selektivt ätande), vissa färger, oftast kolhydratsrik mat tex pasta
- Olika känslor kopplade till mat tex rädsla tex ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder)



Region Uppsala



ARFID

Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder



Litet intresse för mat....Sensorisk känslighet.....Rädsla/Fobi

Region Uppsala



1. An eating or feeding disturbance (e.g., apparent lack of interest in eating or food; avoidance based on the sensory characteristics of food; concern about aversive consequences of eating) as manifested by persistent failure to meet appropriate nutritional and/or energy needs associated with one (or more) of the following:

- Significant weight loss (or failure to achieve expected weight gain or faltering growth in children).
- Significant nutritional deficiency.
- Dependence on enteral feeding or oral nutritional supplements.
- Marked interference with psychosocial functioning.

2. The disturbance is not better explained by lack of available food or by an associated culturally sanctioned practice.

3. The eating disturbance does not occur exclusively during the course of anorexia nervosa or bulimia nervosa, and there is no evidence of a disturbance in the way in which one's body weight or shape is experienced.

4. The eating disturbance is not attributable to a concurrent medical condition or not better explained by another mental disorder.



Behandling vid ARFID



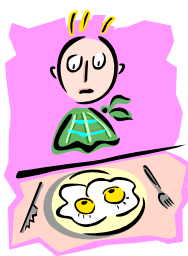
- Inga krav eller tjat, inga mutor eller belöningar
- Servera det som barnet gillar
- Prata om något annat än mat under måltiden
- Introducera nya saker sakta tillsammans med den mat som barnet gillar tex med en "titt-klick"
- Prova mat som liknar varandra tex om chicken nuggets funkar, testa fiskpinnar
- Supplementering (vitamin/mineral, näringsdrycker)

Region Uppsala



Svårigheter med ätande i skolan ...

- Hantera bestick, tar tid att äta
- Spiller mycket
- Äckligt i matsalen
- Äter fort, tuggar lite, vill ut och leka
- Balansera tallrik/bricka
- Olika maträtter att välja på
- Svårt att bedöma portionsstorlek
- Hög ljudvolym i skolmatsal, avskilt rum
- Svårt att äta tillsammans med andra



Region Uppsala



Behovsprövad kost ("önskekost") olika skolor gör olika (intyg krävs)

- En kladdfri variant av den ordinarie matsedeln
- En egen meny
- 5 rätter som skolan har valt ut; samma från vecka till vecka tex pannkaka på måndag, hamburgare på tisdag, köttbullar på onsdag osv...

Region Uppsala



”Matstöd”

Måltidservice i Helsingborg

Fiskpinnar, köttbullar, köttfärsås, korv, kyckling
Potatis kokt/klyft (ej mos), ris, U-makaroner/spagetti
Ren mat dvs inga gratänger, grytor, soppor
Grönsaksbuffe
Såsen serverad bredvid

 Region Uppsala



24 olika svårigheter
med mat och ätande...

Hur kan vi hjälpa barnet att få sig
tillräckligt med energi?

 Region Uppsala



Regelbunden måltidsrytm

frukost, lunch och middag

2 - 3 mellanmål samt efterrätt

+ ev. vitamineratablett och näringsdryck



20-25%

25-35%

25-35%

 Region Uppsala



Öppet sinne för nytänkande

Olika frukostalternativ

Rester från middagen, nudlar, pannkaka med Nutella,
blåbärspaj med vaniljsås, 15 godisbitar (???)



 Region Uppsala



BRA PÅLÄGG SOM OFTA FUNKAR



En matsked = 81 kcal



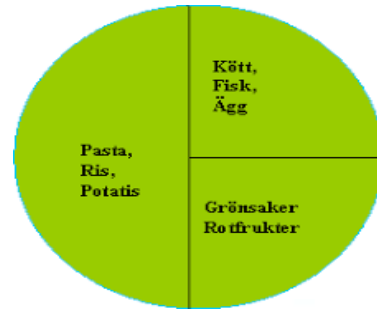
En matsked = 94 kcal

En ostskiva (28%), 15 gram ger ca 55 kcal
En skiva kokt skinka ger ca 35 kcal

Region Uppsala



Tallriksmodell för mer energi



Region Uppsala



Ett eget Mc Donalds?



Mamma säger; "om Jacob hade ett eget Mc Donalds hemma så skulle han äta bra varje dag!"



Region Uppsala



Plockmat



Region Uppsala



Olika mellanmål som ger 300 kcal



10 st torkade aprikoser

Chokladboll, 70 gram



50 gram, 1 dl nötter

Smörgås med margarin och leverpastej, ett glas mellanmjölk och ett päron

Region Uppsala

Energiinnehåll i olika drycker

<u>2 dl /200 gram/ ett glas</u>	<u>Kalorier</u>
Lättmjölk	80
Mellanmjölk	93
Juice	96
Standardmjölk	120
Drickyoghurt (Yalla)	140
O'boy (2 msk, 13 g) på mellanmjölk	150
O'boy (2 msk) på standardmjölk	170
O'boy (2 msk) 1 dl 3%-mjölk + 1 dl /grädde 40%	480

Region Uppsala

Protino drickyoghurt 250 kcal



Säljs 4-pack à 125 ml i livsmedelsbutik

Region Uppsala

Näringsdrycker

livsmedelsanvisning av dietist
120 kr /uttag/månad till barn < 16 år
250 kr/uttag/månad till barn < 16 år

300-400 kcal/flaska/200 ml



Region Uppsala

Fantomalt

Maltodextrin

Kolhydrat i pulverform. Framställt från majs.

½ dl blandas i 2 dl dryck = 100 kcal



Region Uppsala



Omega-3 tillskott?



60% av hjärnan består av fett bland annat av omega-3 fettsyran EPA

Barn med ADHD har visat sig ha låga nivåer av omega-3 i blodet, brist av omega-3 kan ge försämrad tillväxt

Forskning har visat att EPA reglerar omsättningen av hjärncellernas fettsyror, omega-3 anses kunna förbättra inlärning, beteende och koncentration hos barn med ADHD

Oxford-Durham studien visade effekt efter ca 3 månader med 6 kapslar dagligen av Eye Q (558 mg EPA och 174 mg DHA), 2-3 kapslar bör tas kontinuerligt efter 3 månader, dyrt tillskott (5-14 kr/dag)

Region Uppsala



Omega-3

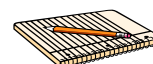


Region Uppsala



Matdagbok

3 vardagar och en helgdag



ger en vägledning om **vad** och **hur** barnet äter

olika **matmönster** blir tydliga

dietisten kan **näringsberäkna** ett par dagars matintag (kan ofta lugna oroliga föräldrar)

Region Uppsala



Ett bra teamwork ger glada barn som är fulla av energi till både bra och bus!



 Region Uppsala



TACK FÖR ER TID!

 Region Uppsala

