

# Mat- och vätskeregistrering

En del av utredningen av näringstillstånd

## Bakgrundsinformation

Namn:

Datum:

Energibehov:

Nattfasta:

## Summering intag

	Energi (kcal)	Protein (g)
Frukost		
Lunch		
Kvällsmat		
Mellanmål		
<b>SUMMA</b>		

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

Mat, dryck och tillbehör	Uppätet	Energi (kcal)	Protein (g)

Kvällsmat, kl. \_\_\_\_\_

Mat, dryck och tillbehör	Uppätet	Energi (kcal)	Protein (g)

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

Mat, dryck och tillbehör	Uppätet	Energi (kcal)	Protein (g)

Mellanmål

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

**Energi- och proteinguide**

<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	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	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	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

<b>Lunch och kvällsmat</b>	<b>Mängd</b>	<b>Energi (kcal)</b>	<b>Protein (g)</b>
Lunch, varmrätt	1 port	450	15
Dessert	1 port	170	2
Kvällsmat, varmrätt	1 port	450	20

<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 st	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

**Vätskemått**

<i>Dricksglas</i>	<i>1,75 dl</i>
<i>Djup tallrik</i>	<i>2,5 dl</i>

<i>Mugg</i>	<i>2 dl</i>
<i>Matsked</i>	<i>0,15 dl</i>

## 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.

1. Börja med att fylla i bakgrundsinformation.

Energibehovet kan uppskattas enligt följande:

Basalmetabolism	20 kcal/kg kroppsvikt
Sängliggande	25 kcal/kg kroppsvikt
Uppegående	30 kcal/kg kroppsvikt
Extra stort behov <i>ex feber, hög fysisk aktivitet, önskad viktuppgång</i>	35-40 kcal/kg kroppsvikt

Proteinbehovet för äldre (>65 år) och sjuka 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 dag- och nattpersonal 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 målet 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. Glöm inte tillbehör, dryck, kosttillskott och sådant som ätits mellan måltider. Kom ihåg tillbehör såsom mjölk eller socker i kaffe/te eller sådant som äts mellan måltiderna som 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 struntar i att anteckna.
5. 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? Långt eller tätt mellan måltider? Lång nattfasta?
  - c. Äter personen ensidigt eller lite av allt?