

Mat- och vätskeregistrering

En del av utredningen av näringstillstånd

Bakgrundsinformation

Namn:

Datum:

Energibehov:

Nattfasta:

Summering intag

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

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)

Energi- och proteinguide



Falkenbergs
kommun

Socialförvaltningen

Anna Melin Andersen, kostkonsulent

2019-07-18

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	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	Saft, läsk (light)	1 dl	0	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

Lunch och kvällsmat	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Lunch, varmrätt	1 port	380	20
Dessert	1 port	190	5
Kvällsmat, varmrätt	1 port	380	20

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

OBS Näringsberäknade recept "Måltider på särskilda boenden" finns i era kök som ansvarigt kostombud ska ha förvarade på synligt ställe.



Falkenbergs kommun

Socialförvaltningen

Anna Melin Andersen, kostkonsulent

2019-07-18

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 bakgrundsinformationen.

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?

