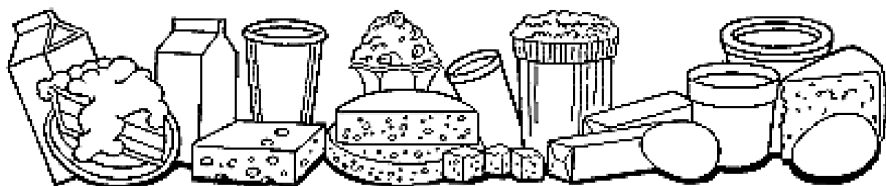


## Summering

I summa vätskelista anges dels det beräknade vätskeintaget i ml samt det beräknade kaloriintaget som skrivits in på vätskelistan. Lägg därefter till kaloriintaget från matlistan och beräkna totalsummorna. Om den boende/patienten också har sondmat så summeras sondmaten för sig och övrig sondväska för sig. Summorna för varje dag förs sedan in på blanketten **Nutritions- och vätskebalansjournal**.

## Vätskeförluster

Denna del används om vätskebalansen skall följas och information om vätskeförlusterna därför är nödvändiga. Om det är enbart kostintaget (mat + vätska) som skall kontrolleras, behöver inget fyllas i under **Vätskeförluster**. Det finns sex kolumner för olika slags vätskeförluster. De tomma raderna kan användas dels om utrymmet för de förtryckta inte räcker till, dels för andra typer av vätskeförluster som inte finns förtryckt, som till exempel ventrikelsond eller olika slags dränage. Summorna för vätskeförlusterna förs in på blanketten **Nutritions- och vätskebalansjournal**.



## Energiguide till mat och vätskelista

För beräkning av energiintaget på mat- och vätskelistan används de värden som finns angivet i energiguide (på baksidan av **Mat- och vätskelista**). Observera att energimängden (kalorimängden) som är angiven är cirkavärden som är avrundade för att underlätta beräkningen. En utökad energiguide finns i manualen. Energiinnehåll i olika parenterala vätskor och i olika sondnäringar, finns också i manualen.

## Lunch/middag och kvällsmat

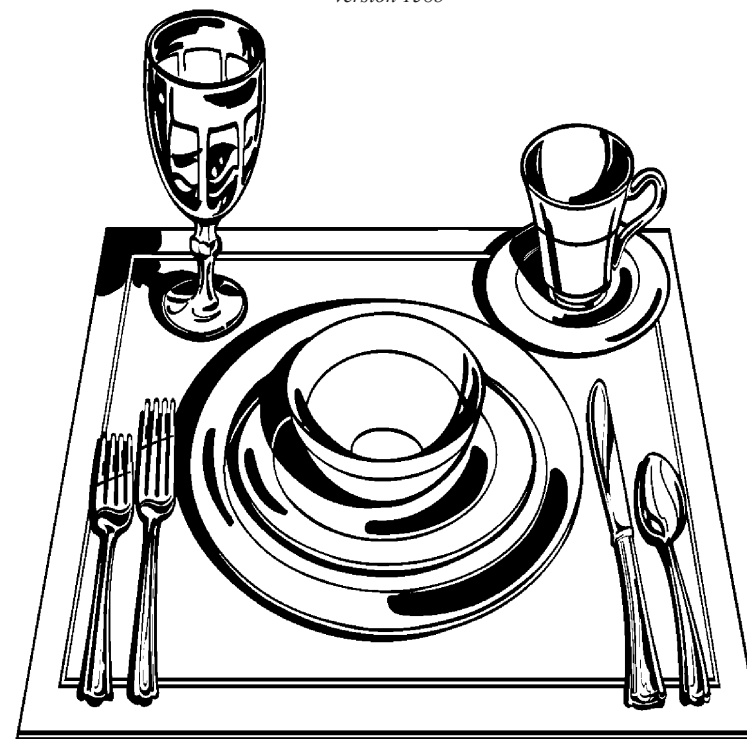
Varmrätt som serveras till lunch/middag och kvällsmat beräknas till 440 kcal för en hel portion (1/1). Om det serveras gröt eller soppa, så beräknas den per dl. Vattenbaserad gröt, typ havregrynsgröt, beräknas till 50 kcal/dl, medan mjölkbaserad gröt, till exempel risgrynsgröt, beräknas till 100 kcal/dl. Soppa som huvudrätt beräknas till 60 kcal/dl med ett undantag, nämligen ärtsoppa med fläsk. Ärtsoppa med fläsk räknas som varmrätt, det vill säga 440 kcal för en hel portion.

## Energi- och proteinberikad kost

Energivärdena (kcal) som anges i energiguiden gäller ej för berikad kost, som till exempel energi- och proteinberikad kost. Eftersom energiinnehållet är avhängigt av mängd och typ av berikning, är det svårt att ange några generella energivärden. Om kostregistrering skall göras på någon patient/ boende som har någon form av berikad kost - kontakta dietist eller köket som levererar maten för att få siffror på det aktuella energiinnehållet. Berikning som görs på avdelningen med hjälp av olika berikningspulver, kan däremot beräknas med hjälp av energiguiden.

## Instruktioner till Mat- och Vätskelista

version 158b



De olika delarna som ingår i Nutritionsjournalen är framtagna som ett led i ett pågående forskningsprojekt om hur undernäring hos äldre på sjukhus och inom äldreomsorgen kan upptäckas och förebyggas. Forskningsprojektet bedrivs vid Samhällsmedicinska institutionen, Avdelningen för geriatrik vid Lunds universitet samt Geriatriskt utvecklingscentrum på Universitetssjukhuset MAS i Malmö. Blanketter och manual får kopieras och användas fritt inom Region Skåne samt inom den kommunala äldreomsorgen i Skåne. Ändringar på blanketter och i manual är dock inte tillåtet. För mer ingående instruktioner hänvisas till manualen för nutritionsjournalen. Om det är något Du undrar över är Du välkommen att ta kontakt med:

Mats Persson, leg sjuksköterska  
Samhällsmedicinska institutionen  
Universitetssjukhuset MAS, ingång 59  
205 02 MALMÖ  
telefon: 040-33 75 05; fax: 040-33 62 15  
e-post: mats.persson@smi.mas.lu.se

MP 2001-10-28

## Mat- och vätskelista

Mat- och vätskelistan är indelad i tre delar: **Matlista**, **Vätskelista** och **Vätskeförkluster**. Principen är att all mat antecknas under rubriken **Matlista** och all vätska antecknas under rubriken **Vätskelista**. Sektionen **Vätskeförkluster** ska användas då mätning av vätskeförkluster skall göras, till exempel då det är ordinerat att följa vätskebalansen. Längst upp till höger på blanketten finns plats för att skriva namn med mera, finns patientbricka kan det vara lämpligt att använda den för att göra ett avtryck här. Under kosttyp och portionsstorlek kan det ordinerade kostintaget anges.

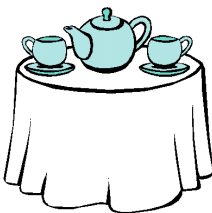
På mat och vätskelistan skall allt som patienten/den boende äter och dricker under ett dygn antecknas. Det är viktigt att *all mat och all vätska* antecknas noggrant, även varje glas saft och vatten, varje liten kaka, frukt, chokladbit, etc som intas mellan måltiderna måste skrivas upp. Om man utelämnar (glömmer att skriva) en del av intaget kommer det energiintag (kaloriintag) som beräknas vara felaktigt för lågt. Det viktigt att all dag- och nattpersonal samt även anhöriga medverkar och givetvis de patienter/boende som kan. Några saker som är lätta att glömma bort är till exempel socker och mjölk/grädde till kaffe/te, kakor/bröd/ smörgås till kaffe/te, frukt och godis. Ta därför för vana att skriva in på mat- och vätskelistan så fort något serveras, vänta inte till efteråt, då är det lätt att Du glömmer något.

Varje blankett används under ett dygn, lämpligtvis klockan 07.00-07.00. Därefter summeras energi- och vätskeintaget och resultatet förs in på blanketten **Nutritions- och vätskebalansjournal** - som är ett journaldokument och skall sparas/arkiveras. **Mat- och vätskelistan** är en arbetsblankett. Var därför inte rädd om Du skriver fel på den, utan stryk bara över och skriv dit det rätta. Ibland kan Du kanske ha problem att avgöra under vilken rubrik varje sak skall skrivas, men är Du tveksam så skriv det någonstans på blanketten, låt inte bli att skriva dit det för att Du är tveksam. Det är mycket bra om klockslaget anges när något serveras. På så sätt kan man i efterhand bättre förstå till vilken måltid det tillhörde.

## Frukost

När frukosten består av till exempel: gröt, smörgås, ett glas mjölk, en kopp kaffe med två sockerbitar så antecknas gröt, smörgås och sockerbitarna under rubriken **Frukost** och mjölken och kaffet under rubriken **Vätskelista** - kom ihåg att fylla i klockslaget.

- gröt, när det gäller gröt ange vilken sorts gröt samt portionsstorleken i dl
- ägg, ange antal
- smörgås, ange antal
- strösocker, ange antal matskedar (msk) till exempel på gröt med mera
- bitsocker, ange antal bitar - här endast när det gäller frukosten
- sylt och mos anges i antalet matskedar (msk)
- på de tomma raderna anges ytterligare mat till frukosten. Observera att *all vätska*, såsom kaffe, mjölk, filmjölk, kräm med mera *skrivs på vätskelistan*.



## Lunch/middag och Kvällsmat

Maten antecknas under respektive rubrik, medan det som dricks till maten antecknas på vätskelistan. Om det serveras soppa till middag så anges soppa under rubriken **Lunch/Middag** eller **Kvällsmat**. Under denna rubriken beräknas också energiintaget - men skriv även in mängden soppa (i ml) på vätskelistan, så att beräkningen av vätskeintaget stämmer.

Ange serverad portionsstorlek och ange uppåten portionsstorlek *utifrån en 1/1 portion*. Om man har svårt att avgöra vad som ingår i en hel portion kan man utgå från tabellen med portionsstorlekar i manualen. En annan hjälp för att bestämma portionsstorlek är de foton som också är bilagda till manualen. Utgå alltid ifrån en hel portion när det skall anges hur mycket mat som ätits.

Till exempel

- Har en 1/1 portion serverats och allt har ätits upp - ringa då in "1/1" i spalten "uppåten".
- Har en 1/1 portion serverats och bara hälften har ätits upp - ringa då in "1/2" i spalten "uppåten".
- Har en 3/4 portion serverats och allt har ätits upp - ringa då in "3/4" i spalten "uppåten".
- Har en 3/4 portion serverats och bara ungefär mellan hälften och 2/3 av portionen har ätits upp - ringa då in "1/2" i spalten "uppåten".
- Har en 3/4 portion serverats och bara ätit lite grann av maten har ätits upp - ringa då in "1/4" i spalten "uppåten".
- Har en 1/2 portion serverats och bara hälften har ätits upp - ringa då in "1/4" i spalten "uppåten".
- Om patienten/den boende inte äter upp något alls av det serverade - ringa då in "0" i spalten "uppåten".

I varmrätt ingår kött/fisk, potatis/ris/pasta, sås, grönsaker, eventuell sylt/gelé. Inget av detta behöver skrivas upp extra. Om det är gröt eller soppa som serveras, så anges detta i dl på de separata raderna. Om det serveras smörgås till så anges antalet. Ange vilken sorts dessert som serveras. Kom ihåg att skriva upp eventuell grädde/mjölk på desserten på vätskelistan. Sylt som serveras till pannkaka, ostkaka och liknande ingår - ange dock eventuell extra sylt. Ange eventuellt extra socker på desserten. De tomma raderna kan användas till sådant som serveras extra till lunch/kvällsmat.

## Mellanmål

Alla mellanmål som består av mat antecknas under rubriken **Mellanmål**, medan all vätska antecknas under rubriken **Vätskelista**. Om personen dricker kaffe med två sockerbitar och äter en vetebulle, så skriver Du upp vetebullen under rubriken **Mellanmål** och kaffe med grädde och två sockerbitar under rubriken **Vätskelista**.



**Summa matlista:** här summeras kaloriintaget utifrån anteckningarna på matlistan.



## Vätskelista

Principen är att allt som serveras i flytande form skall anges på vätskelistan. Det vill säga givetvis alla drycker, men även filmjölk, soppa, kräm med mera. Däremot skall till exempel glass inte skrivas på vätskelistan, eftersom glass normalt sett inte serveras i flytande form. Om det serveras till exempel soppa till lunch/middag eller kvällsmat, så skall kaloriberäkningen göras på matlistan men vätskemängden skall anges på vätskelistan - dra en pil/ett streck från matlistan till vätskelistan när vätskemängden anges så att kopplingen klart framgår. Även kräm och flytande efterrätter skall anges på vätskelistan. Dra en pil från matlistan om de serveras till lunch/middag eller kvällsmat.

När det till exempel gäller kaffe och te kan detta med fördel anges om till exempel:

- Kaffe + 2 sockerbitar och 1 msk grädde - samt totalmängden i ml
- eller
- Kaffe + 2 sockerbitar 150 ml
- Grädde 15 ml

det vill säga kaffe och grädde separat.



När det gäller kosttillskott (näringdryck) är det viktigt att sorten/produktnamnet anges så att rätt energimängd kan beräknas.

Om patienten/den boende får enteral nutrition (sondmat), så skrivs sondmaten + övrig vätska som ges i sonden in på vätskelistan, men börja skriva nerifrån och ange "I sond" för att kunna skilja på eventuell vätska som ges i sond och per os (via munnen).