



Nutritions- och vätskebalansjournal  
*Nutritionsjournal 2001 Region Skåne*

© Mats Persson, Geriatriskt Utvecklingscentrum,  
 Universitetssjukhuset MAS, Malmö 2001-10-28, 218A.

Avd: ..... Blad nr: ..... Namn och personnummer

Kroppslängd	cm	<b>Datum</b>											
Kroppsvikt		kg											
BMI													
Viktindex													
Beräknat energibehov		kcal											
Beräknat vätskebehov		ml											
Kosttyp och portionsstorlek													
<b>Energiintag</b>													
Energi per os		kcal											
Energi enteralt (per sond)		kcal											
Energi parenteralt		kcal											
<b>Summa energiintag</b>		kcal											
<b>Energibalans +</b>		kcal											
<b>Energibalans -</b>		kcal											
<b>Vätskeintag</b>													
Vätska per os		ml											
Sondmat		ml											
Sondmat		ml											
Sondmat		ml											
Vätska sond (ej sondmat)		ml											
i.v		ml											
i.v		ml											
i.v		ml											
i.v		ml											
i.v		ml											
<b>Summa vätskeintag</b>		ml											
<b>Vätskeförluster</b>													
Urin		ml											
Kräkning		ml											
Diarre		ml											
Ventrikelsond		ml											
Dränage		ml											
		ml											
Fistel		ml											
		ml											
Uppskattat perspiratio		ml											
<b>Summa vätskeförluster</b>		ml											
<b>Vätskebalans +</b>		ml											
<b>Vätskebalans -</b>		ml											
<b>Övrigt</b>													
Blödning		ml											
Blodtillförsel		ml											
Tillfört Natrium i.v		mmol											
Tillfört Kalium i.v		mmol											

# Nutritionsbedömning

© Mats Persson, Geriatriskt utvecklingscentrum,  
Universitetssjukhuset MAS, Malmö 2001-10-28, 218B.

Namn: ..... Personnummer: .....

Diagnos: .....

Huvudproblem/behov för nutritionen: .....

Kost, kosttyp och kostkonsistens: .....

Hjälpmiddel vid måltider: .....

Äter ej: .....

Tål ej: .....

Normal vikt: .....kg. Aktuell vikt: .....kg. Viktförlust/ökning: .....kg på .....veckor/mån = viktörlust/ökning .....%

## Riskfaktorer

	JA	NEJ
Ofrivillig viktörlust på mer än 3 kg senaste månaden		
Ofrivillig viktörlust på mer än 5 kg senaste halvåret		
BMI under 20		
Ökad trötthet senaste veckorna		
Avvikande kostkonsistens		
Äter ensidig kost		
Livsmedelsallergi/överkänslighet		
Har svårt för att hantera maten på tallrik/bord/bricka		
Behöver speciella hjälpmiddel vid måltider		
Har svårt för att för maten till munnen		
Behöver hjälp med att matas: ..... helt ..... delvis		
Minskat kostintag/aptitlöshet		
Tuggsvårigheter		
Tandproblem/tandprotesproblem		
Munhåleproblem/salivproblem		
Sväljningssvårigheter		
Förändrade smakupplevelser		
Illamående/kräkningar		
Diarréer		
Förstoppningsproblem		
Mag-tarm-sjukdom		
Större operation planeras/nyligen genomgången		
Större fraktur		
Större brännskada		
Multitraumaskador		
Trycksår		
Cancer		
Hjärtsvikt		
Respiratorisk sjukdom		
Njursjukdom		
Neurologisk sjukdom/skada		
Infektionssjukdom/sepsis		
Psykisk sjukdom		
Sociala problem		

JA på någon av ovanstående punkter kan innebära att individen är i riskzonen för undernäring. Lämpliga åtgärder att gå vidare med kan i så fall vara t ex: • En mer utförlig anamnes och bedömning av status. • Regelbundna viktkontroller. • Mat- och vätskeregistrering med uppföljning av energiintag och beräkning av energibehov. • Anpassad kostkonsistens. • Extra mellanmål. • Översyn av äthjälpmiddel. • Kosttillskott. • Beräkning av kosten. • Se över måltidsmiljön. • Ev läkar- och/eller dietistkontakt.

Åtgärder: .....

.....

.....

Sign: ..... Datum: .....

## Viktörlust/viktökning

$\frac{\text{förlorad/ökad vikt (kg)}}{\text{tidigare vikt (kg)}} \times 100 =$  viktörlust/viktökning i procent

Riskindivider = önskad viktnedgång

- mer än 5 procent senaste månaden, eller
- mer än 7 procent senaste tre månaderna, eller
- mer än 10 procent de senaste sex månaderna.

## Body Mass index (BMI)

$BMI = \frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd} \times \text{längd (m)}}$

Normalvikt för vuxna (20-70 år) = BMI 20-25.

## Beräkning av energibehov

Ett enkelt sätt att beräkna energibehovet i kcal/dag är att multiplicera den aktuella kroppsvikten med 30. Resultatet är lika med energibehovet i kcal/dag (t ex 70 kg x 30 = 2100 kcal/dag). Ett annat enkelt sätt är att använda tabellen här nedan.

Genomsnittligt energibehov per dag och kg kroppsvikt      datum      vikt, kg

Basalmetabolism (BMB)	22 kcal	
Sängliggande: BMB + 30%	29 kcal	
Uppgående: BMB + 50%	33 kcal	
Återuppbyggnadsfas: BMB+80%	40 kcal	

### Korrigeringsfaktor för ökat/minskat energibehov

- om personen är mager	+10%	
- om personen är överviktig	-10%	
- om personen är 18-30 år	+10%	
- om personen är över 70 år	-10%	
- för varje grads temperaturstegring	+10%	
- extra energibehov (t ex p g a		
brännskador, stora frakturer, sepsis,		
multitrauma, stor fysisk aktivitet)		

Summa beräknat energibehov/dag      kcal

## Beräknat vätskebehov

Ett enkelt sätt att beräkna vätskebehovet i ml/dag är att multiplicera den aktuella kroppsvikten med 30. Resultatet är lika med vätskebehovet i ml/dag (t ex 70 kg x 30 = 2100 ml). Vid en mer noggrann uträkning krävs att vätskebalansen följs, då kan följande siffror vara till hjälp:

- Perspiration 1000 ml/dygn (eller 12 ml/kg kroppsvikt) + 250 ml/dygn för varje grads temperaturstegring >37°C
- Förlust via avföringen 200 ml/dygn
- Övriga vätskeförluster som t ex urin måste mätas.