

## Komplettering till Mini Nutritional Assessment (MNA).

Om poängvärde är mindre än 17 vid två på varandra följande vårdtillfällen ska patienten remitteras till dietist.

Fråga	Problem	Kommentar	Råd till patienten	Info
	<b>A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känner ej hunger/tidig mättnad vid måltid?</li> <li>• Ensamhet/tristess?</li> <li>• Smakförändringar/mun-torrhet (maten smakar annorlunda)?</li> </ul>	<b>Försämrad aptit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behöver patienten sällskap vid måltiden?</li> <li>• Salivstimulerande medel?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ät 5-6 gånger per dag.</li> <li>• Välj standardprodukter och berika gärna maten med extra smör/grädde/olja.</li> <li>• Drick energirik dryck såsom mjölk, juice, saft (undvik vatten).</li> <li>• Ät efterrätt varje dag!</li> </ul>	<b>Blad 1</b>
	<b>Matsmältningsproblem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Illamående/kräkningar?</li> <li>• Förstoppning/diarré?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakomliggande orsaker till förstoppning, diarré och kräkningar bör utredas innan de kostbehandlas.</li> <li>• Kan problemen mildras av justering/tillägg av medicin?</li> </ul>	<b>Vid illamående</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ät lite men ofta.</li> <li>• Kalla rätter tolereras ofta bättre än varma.</li> <li>• Drick klara drycker (juice, saft, lättöl).</li> <li>• Salt kan dämpa illamående. Prova t.ex. salta kex, sill, kaviar, inlagd gurka.</li> <li>• Undvik matos, vädra ofta!</li> </ul>	<b>Blad 1</b>
	<b>Tugg- eller sväljproblem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedsatt tandstatus?</li> <li>• Svampinfektion i mun eller svalg?</li> <li>• Svårigheter att svälja?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Har patienten tandprotes? Sitter den bra? Har patienten besvär med egna tänder eller munslemhinna?</li> <li>• Adekvat behandling av svampinfektion?</li> <li>• Vid stora sväljsvårigheter behövs vidare utredning, t.ex. via logoped.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Välj lättuggad mat, t ex potatismos, fisk, köttfärs, välkokta grönsaker, ägg, soppa, kräm, gröt, välling, yoghurt, konserverad/mogen frukt, mjukt bröd utan kanter med matfett och bredbart pålägg.</li> </ul>	<b>Blad 1</b>
<b>J</b>	<b>Risk för energi- och näringsfattig kost</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få eller inga kompletta måltider?</li> <li>• Förekommer mellanmål?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De flesta multisjuka äldre behöver mellanmål för att täcka sitt energibehov.</li> <li>• Överväg stöd i form av matleveranser/hjälp att tillreda fler måltider.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ät 5-6 gånger per dag.</li> <li>• Råd om kompletta måltider (3/dag)</li> <li>• Råd om bra mellanmål/kvällsmål (2-3/dag).</li> </ul>	<b>Blad 2</b>
<b>K</b>	<b>Risk för protein- och näringsfattig kost</b> Vid inget eller endast ett JA-svar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Någon särskild orsak till varför kött-/fisk-/mjölkprodukter undviks?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedsatt tugg- och sväljförmåga? Nedsatt aptit? Svårt att tillreda kompletta måltider? Laktosintolerans?</li> <li>• Överväg stöd i form av matleveranser/hjälp att tillreda måltider.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd mjölk som måltidsdryck.</li> <li>• Använd matigt kött-/fiskpållegg, t ex ägg och sill, kalvsylta, kött-bullar, makrill i tomatås, mm.</li> <li>• Välj mjuka färs-, korv- och fiskrätter som är lätta att sönderdela och tugga.</li> </ul>	<b>Blad 2</b>
<b>M</b>	<b>Risk för för litet vätskeintag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adekvat vätskeintag är en förutsättning för ett gott allmäntillstånd.</li> <li>• Energigivande dryck kan vara ett bra energitillskott för personer som riskerar undernäring/är konstaterat undernärda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drick mer, välj gärna energirik dryck såsom mjölk, juice, saft, lättöl, läsk, fruktsoppor, välling mm.</li> </ul>	