

ERNÆRINGSVEJLEDNING -OVERVÆGT

Er gældende for borgere som er ernæringsvurderet ”grøn” -uden risiko, med et BMI >30 og en uhensigtsmæssig vægtøgning.

Ældre bør som udgangspunkt ikke sættes på slankekure, da tab af vægt betyder tab af muskelmasse og dermed påvirkes funktionsevnen. I stedet for bør ældre tilbydes en kostform, der svarer til den, der tilbydes ældre i god ernæringstilstand. Ønsker borgeren selv at tabe sig, er det hensigtsmæssigt at hjælpe borgeren til en sundere og mindre energiholdig kost ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Ønsker borger et vægttab skal dette ske i samarbejde med kommunal diætist og egen læge.

Mål: Stabil vægt eller vægttab.

Årsagsafklaring:	Mad og måltider:	Aktivitet/bevægelse i hverdagen:	Opfølgning/evaluering:
<p>Aktiv/inaktiv: En aktiv borger kan trives med et BMI >30, men modsat kan funktionsniveauet også være hæmmet. Vær OBS på energiindtag.</p> <p>Ødemer: Vær opmærksom på at ødemer kan skjule at borgeren i virkeligheden ikke er overvægtig.</p> <p>Overvægt ses ofte i forbindelse med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demens • Sygdom • Medicin • Depression • Overspisning • Inaktivitet. 	<p>Anbefalinger: Tilbyd normalkost.</p> <p>Kostordination: Oftest normal kost. Følg de officielle kostråd. Hold øje med fedt og sukkerindtag. Brug tallerkenmodellen og vær opmærksom på portionsstørrelserne. OBS behov for vitaminer/mineraler</p> <p>Mellemmåltider: Mættende små mellemmåltider fordelt ud over hele dagen. Udskift jævnligt kage med groft brød eller frugt.</p> <p>Drikkevarer: Vand, mager mælk, kaffe, te. Begræns mængden af sukkerholdige drikkevarer samt evt. alkohol.</p>	<p>Anbefalinger: Indarbejd rutiner over hele dagen hvor borgeren kan deltage aktivt. Foreslå ekstra motion og bevægelse.</p> <p>Borgere i kørestol: Det er god træning at bevæge sig over på en almindelig spisebordsstol, og sidde med ved spisebordet.</p> <p>Ved træning Sørg for at borgeren har spist, og dermed har energi til at træne.</p>	<p>Vejning: 1 gang om måneden.</p> <p>Revurdering: Der vejes igen efter sygdom, indlæggelse eller hvis der observeres funktionstab.</p> <p>Vægttab: Taber borger sig som planlagt, eller er vægten stabil fortsættes indsatsen.</p> <p>Stabilisering: Fortsætter borger med et uhensigtsmæssigt vægttab, kan der være behov for ændring af kosttype, for at stabilisere vægttabet. Kontakt ernærings-teamet.</p> <p>Ansvarlig: Kontaktpersoner i samarbejde med sygeplejerske.</p>