**Dersom du svarte JA på spørsmålene på første side** –

* Da anbefales det at du tar kontakt med din fastlege for å kartlegge årsaker til underernæring og lage en ernæringsplan for å bedre din ernæringsstatus.
* Mottar du helsetjenester fra kommunen, kan du i samråd med helsetjenesten og fastlege kartlegge årsaker og lage en ernæringsplan.

**Kilder brukt i brosjyren**

Helsedirektoratet:

[Forebygging og behandling av underernæring - Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-og-behandling-av-underernaering)

Kosthåndsboken:

[Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten.pdf (helsedirektoratet.no)](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosth%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Veileder%20i%20ern%C3%A6ringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf/_/attachment/inline/afa62b36-b684-43a8-8c80-c534466da4a7%3A52844b0c770996b97f2bf3a3946ac3a10166ec28/Kosth%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Veileder%20i%20ern%C3%A6ringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf)

Bilder: Kjøkkentjenesten i Grimstad kommune

Brosjyren er inspirert av Kristiansand kommune sin Ernæringsbrosjyre

Utarbeidet av:



**Har du gått ned i vekt i det siste uten å ha forsøkt?**

**Har du spist mindre enn vanlig på grunn av nedsatt matlyst?**

****

Er du usikker på om du er underernært eller er i risiko for å bli underernært kan spørsmålene du leste være til hjelp for å avklare hva du kan gjøre videre.

Brosjyren er laget for å gi råd om ernæring til hjemmeboende.

Hensikten er å bedre ernæringsstatus hos personer som er i risiko for underernæring, eller er underernært.

**Hva menes med underernæring:**

Underernæring kan forklares som mangel på energi, protein eller andre næringsstoffer. Underernæring kan øke risiko for komplikasjoner ved sykdom, forsinke rekonvalesenstid, forverre fysisk og mental funksjon, samt gi redusert livskvalitet.

Underernæring kan utvikles over tid og lav kroppsvekt er et tydelig tegn. Ufrivillig vekttap kan føre til underernæring selv om vekten ikke er lav.

**Hvor mye mat trenger jeg?**

Normalt trenger en eldre person med lavt aktivitetsnivå;

* 30 kalorier pr kg kroppsvekt pr døgn
* 30 ml væske pr kg kroppsvekt pr døgn
* 1 g protein pr kg kroppsvekt pr døgn

Mengden må økes og / eller justeres ved sykdom.

**For å forebygge vekttap og underernæring er det viktig å få i seg energitette (kaloririke) og næringsrik mat med høyt innhold av næringsstoffer som for eksempel proteiner, fiber, vitaminer, mineraler og sunne fettsyrer.** Næringsrik mat er mat som har et høyt innhold av næringsstoffer pr 100 g, eksempelvis proteiner, fiber, vitaminer, mineraler og sunne fettsyrer.

**Eksempler på matvarer som kan berike maten:**

* Fløte\* 1 spiseskje = ca. 40 kcal (353 kcal per 100 g)
* Meierismør = 740 kcal pr 100 g (1 brødskive ca. 5 g = 37 kcal)
* Avokado = 190 kcal pr 100 g (Liten ca. 130 g/ stor ca. 220 g)
* Nøtter\* = 390 kcal pr 100 g
* Egg\* = 80 kcal pr stk. 8 g protein pr stk.
* Majones = 705 kcal pr 100 g (70 kcal pr brødskive)

**(**\*= God kilde til protein)

**Andre tiltak som kan bedre ernæringssituasjonen:**

* Flere små måltider enn få store
* Nattens faste bør være på maks 11 timer
* Fysisk aktivitet fremmer appetitten
* Spis sammen med noen om du har anledning til det, alternativt skru på tv/ radio
* Ta en tur i frisk luft før måltid, alternativt luft godt i rommet
* Lag deg et hyggelig måltidsmiljø
* Omgivelsene og hvordan maten er tilberedt og presentert påvirker matlysten
* Drikk rikelig, ca. 2 liter hver dag

**Hvordan gjøres universelt for alle kommuner: Endre tekst i rødt til det som er tilpasset din kommune. Endre topptekst sett inn din kommunelogo.**

**Kjøkkentjenesten kan være behjelpelig med:**

* Hjemlevering av middag
* Beriking av måltider
* Næringsdrikker fra Tine: Plussdrikk/ E+
* Spesialtilpasset kost

Kontakt Kjøkkentjenesten Tlf: xxxxxx.

For mer informasjon scann QR koden: (lag en qrkode)

**Apotek og bandagistbutikk**

* Kan være behjelpelig med informasjon om ernæringstiltak
* Selger næringsdrikker med og uten resept

**Hjemlevering av matvarer**

Har du vanskelig for å få handlet matvarer kan flere dagligvarer butikker levere matvarer hjem på bestilling:

* Hvilke butikker og tlf.