

PM för upptrappning

Vid anorexi gäller ”Mat för en dag 1” för flickor/kvinnor respektive ”Mat för en dag 2” för pojkar/män + näringsdrycker beroende på BMI.

Tabell 1: BMI gränser för näringsdrycker då man är över 18 år

Tabell 2: BMI gränser för näringsdrycker då man är under 18 år

Se längst ner i dokumentet

”Mat för en dag 1” kan användas för barn från 10 års ålder.

När patienten varit svältande under en längre tid eller är mycket svårt sjuk bör man trappa upp sond- och matmängderna för att undvika refeeding syndrom. Redan från början gäller full portion av dryck vid alla måltider:

Servera under 3 dagar	1/4 portion	+ 1 näringsdryck
Därefter under 3 dagar	1/2 portion	+ 2 näringsdrycker
Därefter under ytterligare 3 dagar	3/4 portion	+ 3 näringsdrycker
Målet är att på 10: e dagen vara uppe i	helportion	+ 4 näringsdrycker

Vätskebehovet från dag 1 är minst 1500 ml per dygn

Uppstart	Mat omräknat till Isosource Standard Fibre	Mat omräknat till Isosource Energy Fibre	Fördela på antal måltider	Hastighet ml/h
¼	550 ml	350 ml	3-4	50-100
½	1 100 ml	700 ml	6	150-200
¾	1 650 ml	1050 ml	6	250
Hel portion	2 200 ml	1 500 ml	6	250

Obs! Näringsdryckerna ska läggas till förutom sondnäringen!

Är det vissa måltider som ska bytas ut mot sondnäring/näringsdryck kan denna tabell vara till hjälp

	Kcal per måltid, cirka	Motsvarar Isosource Standard Fibre	Motsvarar Isosource Energy Fibre /Nutrini Energy Multifiber/näringsdryck 1,5 kcal/ml	Fortimel compact 2,4 kcal/ml
Frukost	400 kcal	500 ml	250 ml	170 ml
Mellanmål	225 kcal	200 ml	150 ml	100 ml
Lunch	550 kcal	500 ml	350 ml	200 ml
Mellanmål	225 kcal	200 ml	150 ml	100 ml
Middag	550 kcal	500 ml	350 ml	200 ml
Kvällsmål	300 kcal	300 ml	200 ml	125 ml

Summa 2 250 kcal

Tabell 1: BMI gränser för näringsdrycker då man är över 18 år

Kvinnor över 18 år		Män över 18 år	
BMI < 17	4 stycken	BMI < 18	4 stycken
BMI < 18	2 stycken	BMI < 19	2 stycken
BMI 18-19	1 styck	BMI 19-20	1 styck

Tabell 2: BMI gränser för näringsdrycker då man är under 18 år

Hamnar man under den streckade linjen = BMI 17 blir det 4 näringsdrycker
 Mellan den streckade linjen och nästa = BMI 17-18 blir det 2 näringsdrycker
 Upp till linjen innan medellinjen = BMI 18-19,5 blir det 1 näringsdryck

Vid kraftig viktnedgång kan andra råd gälla

När får man börja med fysisk aktivitet?

Vid BMI-strecket som kommer vid 18, alltså över två streck

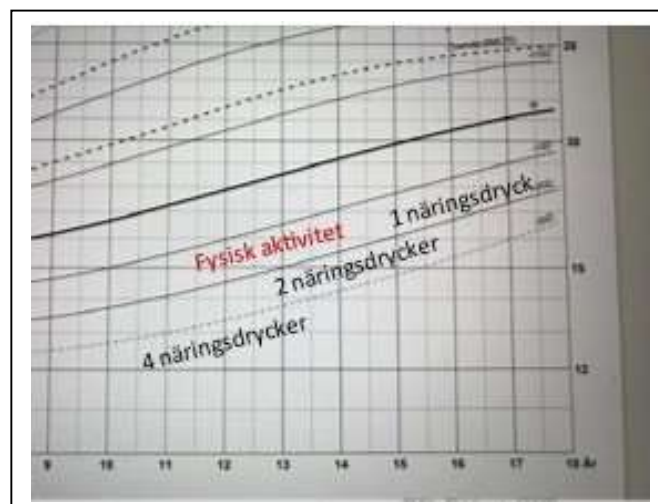
Full matlista

Extra mellanmål vid aktivitet på 45 minuter

Högst två aktiviteter per vecka till en början

Ingen avstannande viktåterhämtning eller viktnedgång

Var uppmärksam på tvångsmässighet i träning



Extra info: När man har trappat upp till Hel sondnäring men inte kommit igång med maten kan man använda nedanstående tabell för att komma vidare.

0 portion av matlistan	Hel sondnäring
¼ portion av matlistan	¾ sondnäring
½ portion av matlistan	½ sondnäring
¾ portion av matlistan	¼ sondnäring
Hel matlista	0 sondnäring