

Áhrif næringar á sárgræðslu

Kolbrún Einarsdóttir
Næringarráðgjafi
LSH

Hvers vegna að borða?

- Uppbygging
- Hreyfing
- Viðhald

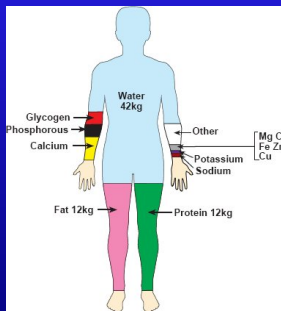
Almenn heilsa
Sár og bein grói
Bæta aukið tap
Styrkja ónæmiskerfið



BYGGINGAREFNI FYRIR
SÁRGRÆDSLUS

Næringarefnin

- Orkuefnin
 - Fita - 9 kkal/g
 - Kolvetni - 4 kkal/g
 - Prótein - 4 kkal/g
- Trefjar
- Vítamín
- Steinefni
- Vatn



Orka - Orkuþörf

Uppbygging þarfnast orku.

Orkuþörf mismunandi: aldur, kyn, hreyfing, sjúkdómur, næringarástand, líkamsþyngdar-stuðull, fjöldi - dýpt og stærð sára.

- Formúlur sem reikna orkuþörf.
- Tæki (Indirect calorimetry) sem mæla orkuþörf.

Orkuþörf: 30-35 kkal/kg

Vannærðir: 35-40 kkal/kg

Forðast ofnæringu.

Prótein

- Myndun ensýma sem taka þátt í ýmsum efnhvörfum við sárgræðslu.
- Myndun og vöxtur frumna, kollagens, bandvefs.
- Halda jákvæðu köfnunarefnisjafnvægi

Prótein

- próteinneysla → sárgræðsla
- Alvarlegur próteinskortur
 - ↓ styrkur húðar
 - hætta á sýkingum

Próteinþörf

- Ráðlagt fyrir heilbrigða: 0,8 g/kg eða 10-20% orkunnar
- 1 – 1,5 g/kg
- 1,5 – 2 g/kg Fleiri sár eða Stig III og IV
- Mikil próteinneysla veldur hærri vökvaþörf og getur haft áhrif á nýrnastarfsemi.
- Uppfylla þarf orkuþörf svo prótein nýtist til uppbyggingar.

Arginin - amínósýra

- Um 5 g arginin í venjulegu daglegu fæði
- Rannsóknir 17 – 30 g arginin á dag.
 - Bætir ónæmiskerfið
 - Eykur þanþol (tog) sárs
 - Aukin myndun af nítric oxíð
 - Jákvætt fyrir sárið
 - Getur haft neikvæð áhrif hjá mikið veikum
 - Ójafnvægi í efnasamböndum

Ekki sannreynt
Þarf að sýna fram á öryggi

Fita

- Lífsnauðsynlegar fitusýrur
 - Hluti af efnaferlum frumu
 - Prostaglandin taka þátt í bólgusvörun
- Omega 3 fitusýrur
 - Jákvæð og neikvæð áhrif
 - Neikvæð áhrif á sárgræðslu
 - Jákvæð áhrif ónæmiskerfið
 - Minni sýkingarhætta
 - Lengri lifun

Vökvi

- Súrefni og næringarefni berast í vökva
- Vökvaþörf: 30 ml/kg
- 1-1,5 ml á hverja hitaæiningu (kkal)
 - Standard lausnir af sonumat innihalda 1 kkal í 1 ml
- Hærri próteinneysla - Aukin vökvaþörf

A-vítamín

- Bætir sárgræðslu og ónæmiskerfið
- A-vítamín skortur tefur sárgræðslu
- A-vítamín viðbót hjálpar í sárgræðslu fyrir sjúklinga á sterameðferð
- Ráðlagður dagsskammtur (RDS)
 - 700-900 µg
- Lyfjaskammtar
 - 3000-4500 µg í 7-10 daga
- Frábendingar: Nýrnabilun og Lifrabilun

C-vítamín

- Tekur þátt í sárgræðslu
- Ekki verið sýnt fram á mikilvægi þess að gefa í stórum skömmtum og rannsóknum ber ekki saman
- Oft gefið 100-200 mg/dag
 - RDS: 75 mg/dag
 - Aukin þörf með reykingum og alkahólneyslu.
- Sumir mæla með 1000-2000 mg/dag
 - Aukin hætta á myndun nýrnasteina

Sink

- Tekur þátt í starfsemi margra ensíma
- Hefur áhrif á sárgræðslu
- Á eingöngu að gefa í stærri skömmtum ef um skort er að ræða
 - 40 mg í 10 daga
 - RDS: 7-9 mg
- Sink í háum skömmtum truflar frásog á kopar og járn.

Næringardrykkir

100 ml	Cubitan	Næringar-drykkur	Prótein-drykkur
Orka kkal	125	150	74
Prótein g	10/32%	10/27%	10/54%
Arginin g	1,5	0,4	0,2
C-vít. mg	125	19	0,5
A-vít. µg	119	188	8,6
Karoten µg	750		4,1
Kopar µg	675	338	7
Sink mg	4,5	1,6	0,24

Vannæring

- Borða of lítið
- Aukin orkuþörf
 - Þyngdartap
 - Vöðvar rýrna
 - Ónæmiskerfið skerðist
 - Aukin hætta á sáramyndun
 - Hægari sárgræðsla

Næringarástand

- Hæð, þyngd, líkamshyngdarstuðull
- Ósjálfrátt þyngdartap
- Líkamsmælingar
 - Útlit
 - Húðfellingamælingar og ummál
 - Mælingar á fitu- og vöðvamassa
- Mat á vítamín- og steinefnaskorti
- Matar- og vökvaskráning

Kembileit

Eyðublað sem fangar þá sjúklinga sem eru líklega í lélegu næringarástandi.

Ef skorar hátt kalla í næringarráðgjafa.

RÍKISSPÍTALAR Næringarstofa KEMBILEIT NÆRINGARÁSTAND



Eyðublaðkall nota til þess að meta þörf á næringarráðgjöf. Þú er áttal að greina líkur á vannæringu á fullorðinsdeildum ef dætlislar teguátt er lengri en þrjú dagar.

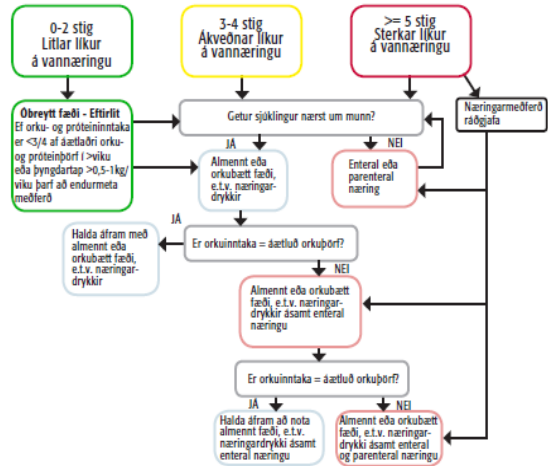
Merkið við eftirfarandi atriði og gefið stig eftir því sem við á.

LÍMMIDI

SPURNING	SVAR	MAT	STIG
1. Hæð: _____ m Þyngd: _____ kg	Líkamshyngdarstuðull skv. töflu á bakhlit:	>20 18-20: < 18:	0 stig 2 stig 4 stig
2. Ósjálfrátt þyngdartap undanfarið? Ef já, hve mikið _____ kg, á hve löngum tíma _____ mánuð	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei	Ósjálfrátt þyngdartap: > 5% sl. mánuð eða > 10% sl. mánuð 5-10% sl. mánuð	0 stig 4 stig 2 stig
Rekna má úr % þyngdartap = (þyngdartap/UP)x100 UP = upprunaleg þyngd í kg eða Ákvarðað hvort þyngdartap er < 5%, milli 5% og 10% eða > 10% 10% þyngdartap = upprunaleg þyngd/10 5% þyngdartap = 10% þyngdartap/2	Þyngdartap %: _____	Annars	0 stig

		Spurningar 3 til 6:	
3. Eldri en 65 ára?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei	Já:	1 stig
		Nei:	0 stig
4. Vandamál sl. vikur eða minna?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
A. Dagleg uppköst í meira en þrjú daga?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
B. Daglegur niðurgangur (þunnur hangur þrjár á dag eða oftar)?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
C. Viðvarandi léleg matarlyst eða ógleði?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
D. Erfiðleikar við að kynja eða tyggja?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
5. Hefur legð á sjúkrahúsi í 5 daga eða lengur sl. 2 mánuð?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
6. Hefur gengið undir aðgerð sem telst veruleg sl. mánuð? Ef já hvað var gerð?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		
7. Sjúkómar		5 stig	
<input type="checkbox"/> Bruni > 15%			
<input type="checkbox"/> Imblögn við næringar			
<input type="checkbox"/> Fjölværkar (multiple trauma)			
		Stig samtals _____	
Útfyllt af _____	undirskrift _____	Dags _____	

Sendið eyðublaðið til næringarstofu ef sjúklingur fær 5 stig eða fleiri.



Niðurgangur

- Lyf
- Mjólkursykursóþól
- Ofnæmi

Takk fyrir!

