



Ósunnur matur er sunnur fyri summi

Kostverkætlanin á B6

Poula Patursson
Vísindavøka 27.sept 2013



Landssjúkrahúsið

Skrá

- Sjúka og matarlystur
- Matur til sjúklingar
- Kostverkætlánin á B6



Matur til sjúk fólk?



Vitan og raðfesting



Hvat ger sjúka við kroppin?

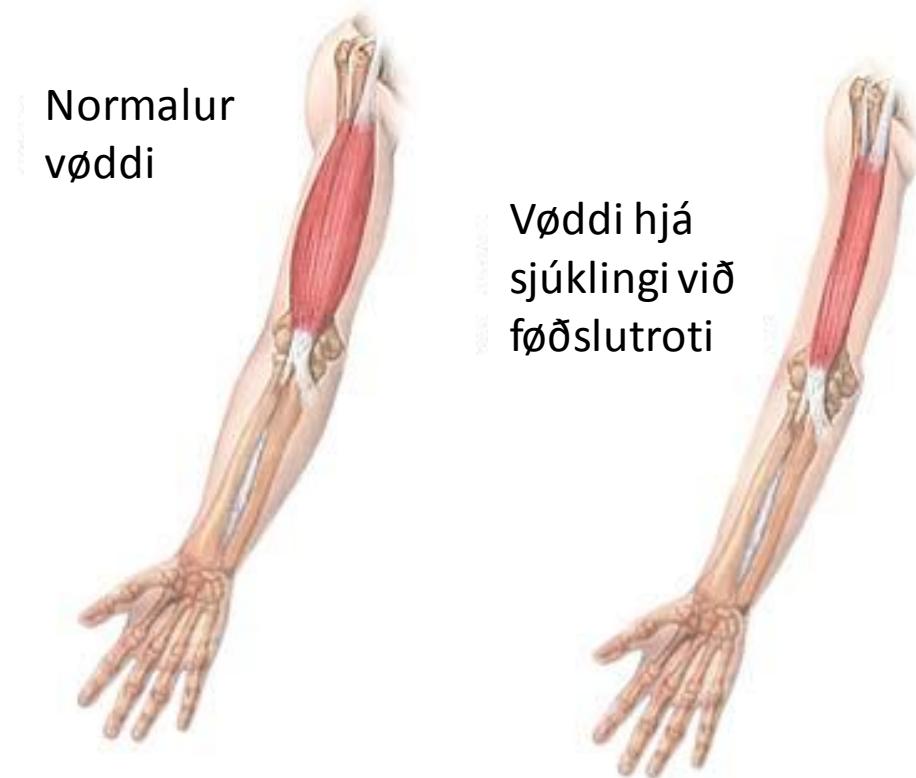
Tað er vanligt, at sjúklingar lætna – hví?

- Sjúkan sjálv
- Viðgerðin
- Songjarliggjandi
- Tunglyndi
- Ótti



Serligur tørvur á protein

- Ein sjúkur kroppur “etur” protein
- Protein finst serliga í vøddum
- Vøddarnir minka



Avleiðingar av føðslutroti

- Vektmissur
- Minni vøddamegi
- Verri konditión
 - Minnið viknar
 - Verri við at læra nýtt
 - Tunglyndi
 - Verri lívsgóðsku
- Fleiri komplikasjónir
- Verri sárgrøðing
- Øktan røktartørv
- Longri innlegging
- Størri útreiðslur
- Økt deyðatal



Tá hvør biti telur...

- Fleiri smáar máltíðir
- Gjarna “ósunnan mat”
 - Ríkiligt av viðskera, osti, kjøti og fiski
 - Lítið av frukt, grønmeti, fullkorn og eplum
 - Gjarna smør á breyð og róma í kaffi
 - Mjólk, kakao ella proteindrykkir



Rákið í dag



Matarvarðin



Landssjúkrahúsið

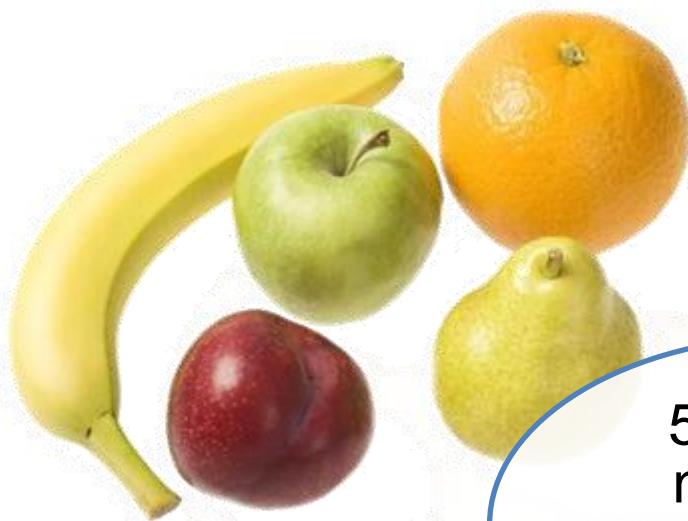
Matarvarðin



Landssjúkrahúsið

Tá matarlysturin er ringur

1 frukt = 100 g



240 kJ
1 gram protein

2 keks við osti = 100 g



5 ferðir so
nógv orka
9 ferðir so
nógv protein

1200 kJ
9 gram protein



Kostverkætlánin á B6

Høvuðsendamál:

“Kunnu vit fyribyrgja
at sjúklingar lætna og blíva verri fyri,
meðan tey eru innløgd?”



Kostverkætlánin á B6

Luttakarar

- 200 sjúklingar
- Krabbamein, lungnabruna
- Nógv eldri fólk
- Ringan matarlyst



Kostverkætlánin á B6

Stig 1

Stig 2

- Sjúklingarnir fáa vanligan mat
- 100 sjúklingar: vekt, hædd, feittprosent, vøddamegi
- Kanning av nøgdsemi við matin og serlig ynski



Kostverkætlánin á B6

Stig 1

- Sjúklingarnir fáa vanligan mat
- 100 sjúklingar: vekt, hædd, feittprosent, vøddamegi
- Kanning av nøgdsemi við matin og serlig ynski



Stig 2

- Broyta matin á deildini: leskiligur matur við nógvum feitti og protein í
- 100 sjúklingar: vekt, hædd, feittprosent, vøddamegi
- Meira nøgd við matin?
- Færri sjúklingar ið lætna?



Tørvur á granskung í mati til sjúklingar?

- Helmingurin av sjúklingum fáa ov lítið at eta
- Framtíðin
 - Vit liva longri
 - Fleiri eldri í mun til ung
 - Fleiri sjúklingar
 - Fleiri innleggingar



Vitja básin

- Smakkiroyndir av LS-shots
- Vísa munin á mati til frísk og mati til sjúk
- Spurnarkapping – vinn ein iPad mini



Takk fyri!



Landssjúkrahúsið



Felagið Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar



krabbameinsfelagið

