

Undervekt hos barn

Ved klinisk ernæringsfysiolog



Informasjon om kurset

Formål:

- «Verktøykasse» med tiltak for økt næringsinntak hos barn

Gjennomføring og oppfølging:

- Kartlegging via digitalt spørreskjema før kurs
- Digital gruppeundervisning
- Oppfølging hovedsakelig i primærhelsetjenesten (fastlege/helsesykepleier).

Praktisk info:

- Nettleser: Chrome (evt Safari)
- Nettside: [Join.nhn.no](https://join.nhn.no)
- Pauser til spørsmål underveis i kurset

Dagens agenda

- Underernæring hos barn
- Hvorfor spiser barn for lite
- Tiltak:
 - Måltidsmiljø
 - Matvarevalg
 - Måltidsrytme
 - Berikning
 - Næringsdrikker



Ernæringstrappen - modell for prioritering av ernæringstiltak

Illustrasjon: Helsedirektoratet, brukt med tillatelse

Underernæring hos barn

- Vekstkurver med percentiler brukes for å vurdere lengde (og vekst), vekt, KMI
- Akutt (<3 mnd) og kronisk (≥3 mnd) underernæring
- Alvorlighetsgrad: mild, moderat eller alvorlig
- Vurderes ut fra:
 - Vektutvikling
 - KMI
 - Lengdevekst
 - Næringsinntak vs behov
 - Biokjemi (blodprøver)
- Mulige symptomer/konsekvenser:
 - Stagnerende vekst/utvikling
 - Mangeltilstander
 - Økt infeksjonsfare (ofte/lenge syk)
 - Dårlig søvn/økt søvnbehov
 - Kosentrasjonsvansker
 - Orker ikke leke/være aktiv
 - Forstoppelse
 - Fryser lett

Hvorfor spiser barn for lite?

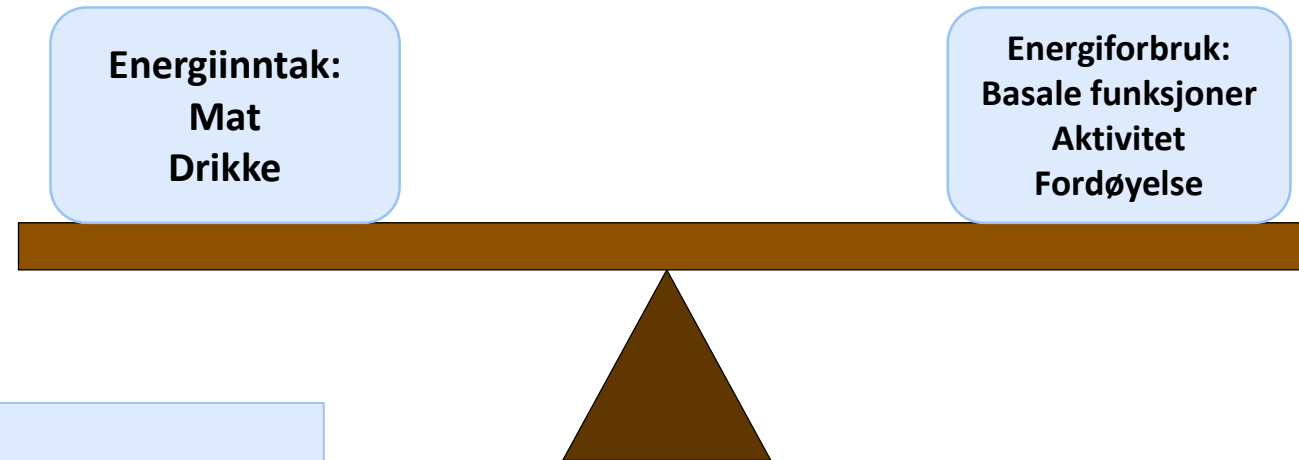
- Fordøyelsesplager (kvalme, magesmerter, forstoppelse/diaré)
- Tygge/svelgevansker etc.
- Trenger lang tid for å spise
- Distraheres lett under måltid
- Utålmodige, vil gå tidlig fra bordet
- Selektivitet
- Lite interesse for mat/manglende matlyst
- Blir fort mett

- Flere...?



Illustrasjon: Colourbox

Tiltak for å øke energiinntak



Energibalansen:

Energiinntak = forbruk: Stabil vekt
Energiinntak < forbruk: Vektnedgang
Energiinntak > forbruk: Vektøkning

Energigivende næringsstoff

- **Fett:** 9 kcal/g
- **Protein:** 4 kcal/g
- **Karbohydrat:** 4 kcal/g



Illustrasjon: Colourbox

Måltidsmiljø

- Involvere barna i matlagingen
- Spise sammen
- Alle spiser det samme
- Fokus på ro, trivsel, god atmosfære
- Overkommelige porsjonsstørrelser
- Gode spiseredskaper, god sittestilling
- Utforske maten sammen
- Unngå distraksjoner
- Evt. rammer/tidsbruk for måltider
- Påminnelser kan være nødvendig, men **unngå masing**



Illustrasjon: Colourbox

Måltidsrytme

- Regelmessige måltider
 - Måltid ca. hver 3. time
 - 4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider
- La barnet «rekke» å bli sultent til måltid
 - Unngå småpising mellom måltider
 - Begrens væskeinntak rett før/i starten av måltid. Begrens også inntak av energiholdige drikker mellom måltider.



Illustrasjon: Colourbox

Forslag mellommåltider:

- Knekkebrød/brød med smør/margarin og pålegg
- Yoghurt, evt. med kornblanding/nøtter
- Nøtter/tørket frukt
- Smoothie
- «Fingermat», som ost/skinke i staver, biter av avocado, biter av omelett
- Beriket suppe
- Grønnsaker/frukt/bær: server med energirikt tilbehør som rømmedip, hummus, helfet yoghurt etc.



Nøtter er energirike: ½ dl nøtter som mellommåltid gir like mye energi som 1 ½ skive brød uten smørefett og med magert pålegg

Illustrasjon: Marthe Strømnes

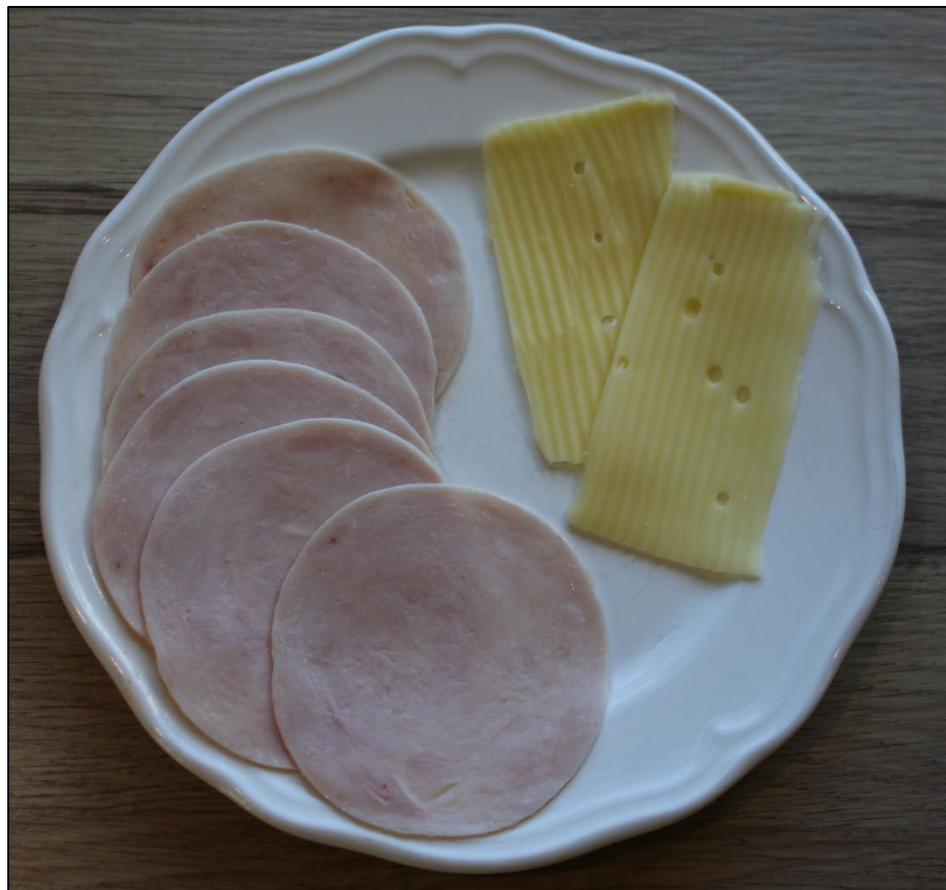
Matvarevalg

- Fete matvarer er mest «energitette».
- Bruk helfete produkter, begrensn lettprodukter
- Brød fremfor knekkebrød
- Alltid en fettkilde i/på maten
- Grønnsaker/frukt/bær: obs! lite energi per volum
- Drikke til måltider: vann → energiholdig drikke
- Godteri/snacks: høyt energiinnhold, og lite næring ut over dette. Anbefales ikke til hverdags

Eksempler fete/energirike matvarer:

- Fete meieriprodukter (smør, fløte, rømme, creme fraiche, ost)
- Olje/plantemargarin
- Majones/remulade/aioli
- Nøtter/nøttesmør
- Frø/kjerner
- Pesto
- Avocado
- Fet fisk

Fete vs magre pålegg



2 skiver gulost = energi tilsvarende 6 skiver skinke



1 ss peanøttsmør = energi tilsvarende 9 skiver skinke

Illustrasjoner: Marthe Strømnes

Brød vs knekkebrød

For småspiste barn kan det være utfordrende å spise «mange»



3 rugsprø



2 «vanlige» knekkebrød



1 frøknekkebrød



1 brødskeive

Illustrasjoner: Marthe Strømnes

Spørsmål?

Energiberikning

- En måte å øke matens energiinnhold (ofte tilsetting av energirike matvarer som fett)

Berikning av brødmåltid:

- Alltid smør/margarin, tykt lag
- Energirikt pålegg (ost, nøttesmør, makrell i tomat, kaviar etc.)
- Tykt/dobbelt lag pålegg (ost + salami, egg + kaviar, nøttesmør + syltetøy etc.)
- Topping med ekstra fett, som majones/aioli, remulade, pesto



Illustrasjon: Marthe Strømnes

Eksempel: 1 skive brød med smør, ½ boks makrell i tomat og 1 ss majones gir like mye energi som 3 skiver brød uten smørefett, med et tynt lag magert pålegg

Matvarer for berikning

Matvare	Mengde	Energi	Hvor?
Olje (raps)	1-2 ts/100 g	45-90 kcal	I grøt, yoghurt, suppe, smoothie, puré/mos/stappe, i saus, rislet over middagsmat
Margarin	1-2 ts/100 g	40-80 kcal	Som olje, eller på brødmatt, på toppen av grøt, i bakst, smeltet over middagsmat
Smør	1-2 ts/100 g	45-90 kcal	Som margarin
Majones/aioli/remulade	1-2 ts	40-80 kcal	På brødmatt, i dressing, som «dip»
Pesto	1-2 ts/100 g	45-90 kcal	På brødmatt, i saus, i dressing, som «dip»
Nøttesmør	1-2 ts	40-80 kcal	På brødmatt, i/på grøt, i smoothie



Illustrasjon: Colourbox

Matvarer for berikning

Matvare	Mengde	Energi	Hvor?
Ost	1-2 skiver	35-70 kcal	På brødmatt, i suppe, i mos/stappe, i saus, på toppen av middagsretter, i eggerøre/omelett
Kremost, helfet	1 ss	50 kcal	I suppe, mos/stappe, saus
Rømme/creme fraiche, 35% fett	1 ss	60 kcal	I saus, som «dip», i mos/stappe, i eggerøre/omelett, i smoothie
Kremfløte	1 ss ½ dl	35 kcal 175 kcal	I suppe, grøt, drikke, saus, desserter/bakst, på frukt/bær, mos/stappe, i bakst, eggerøre/omelett
Eggeplomme	½-1 stk	30-60 kcal	I grøt, smoothie, mos/stappe, eggerøre/omelett, saus



Illustrasjon: Colourbox

Eksempel beriket grøtmåltid



Illustrasjon: Marthe Strømnes

Uberiket grøt:

1 dl havregryn

2 dl lettmeik

= 235 kcal

Beriket grøt:

1 dl havregryn

2 dl helmeik

2 ts rapsolje (i grøten)

1 ts peanøttsmør

= 440 kcal

Eksempel uberiket vs beriket dagsmeny

Uberiket dagsmeny

Måltid	Type/mengde mat	Drikke	Energi
Frokost	Havregrøt med: 1 dl havregryn 2 dl lettmelk	1 glass vann	235 kcal
Lunsj	1 skive brød med: <ul style="list-style-type: none">• Tynt lag margarin• 1 skive kokt skinke ½ eple	1 glass vann	160 kcal
Mellommåltid	1 beger yoghurt 1 gulrot	1 glass vann	125 kcal
Middag	½ laksefilet 1 middels potet Ca. 75 g grønnsaker 1 ss lettrømme (10%)	1 glass vann	265 kcal
Kvelds	1 skive brød med: <ul style="list-style-type: none">• Tynt lag margarin• ½ kokt egg Grønnsaker til pynt	1 glass vann	205 kcal
Totalt			990 kcal

Beriket dagsmeny

Måltid	Type/mengde mat	Drikke	Energi
Frokost	Havregrøt med: 1 dl havregryn 2 dl hmelk 1 ts rapsolje	1 glass vann	325 kcal +90 kcal
Lunsj	1 skive brød med: • Tynt lag margarin • 1 skive kokt skinke • 2 skiver ost ½ eple	1 dl hmelk	295 kcal +135 kcal
Mellommåltid	1 beger yoghurt 5 mandler 1 gulrot	1 glass vann	155 kcal +30 kcal
Middag	½ laksefilet 1 middels potet Ca. 75 g grønnsaker 1 ss seterrømme 2 ts rapsolje	1 glass vann	395 kcal +130 kcal
Kvelds	1 skive brød med: • Tynt lag margarin • ½ kokt egg • kaviar Grønnsaker til pynt	1 dl hmelk	330 kcal +125 kcal
Totalt			1500 kcal +510 kcal

Hjemmelaget energirik smoothie

- En god måte å øke næringsinntak
- Egnet ved tidlig metthet/småspisthet
- Lag gjerne større porsjoner og oppbevar i kjøleskap/fryser
- En næringsrik smoothie bør inneholde:
 - Proteiner
 - Frisk frukt/bær/grønnsaker
 - Fett
 - Evt. ekstra karbohydrater



Illustrasjon: Colourbox

Oppskrift bæsmoothie:

- 1 beger skogsbæryoghurt
- 1 dl bær, gjerne frosne
- 1 ss havregryn
- 10 mandler
- 1 dl Biola bringebær
- 1 ts rapsolje

Spørsmål?

Næringsdrikker

- Når vanlig mat og drikke ikke er tilstrekkelig...

- «Medisinsk» ernæringstilskudd fra apotek, i samråd med helsepersonell
- Svært energi- og næringstette
- Næringsdrikker spesielt tilpasset barn:
 - Nestlé: MiniMax
 - Nutricia: Fortini Multi Fibre, Fortini Compact Multi Fibre
 - Fresenius Kabi: Frebini Energy Drink
- Næringsyoghurt spesielt tilpasset barn:
 - Nutricia: Fortini Creamy fruit
- Barnelege kan søke HELFO om refusjon hvis kriterier oppfylles



1 næringsdrikk = 2 skriver brød med pålegg
1 «yoghurt» = 1 skive brød med pålegg

Illustrasjon: Marthe Strømnes

Hvordan bruke næringsdrikker

- Individuell dosering, starte på 1-2 stk per dag
- Unngå rett før måltid, serveres heller etter måltid
- Serveres avkjølt, evt. oppvarmet
 - Mer appetittlig å drikke fra glass/kopp enn flasken
- Serveringsmåte kan varieres:
 - Varmes i mikro til kakao (sjokoladesmak)
 - Fryses til is
 - Som væske i smoothie
 - Næringsdrikker med nøytral smak (MiniMax og Fortini Multi Fibre) kan blandes i annen mat som grøt, suppe, eggerøre, pannekaker, vafler
 - Oppskrifter med MiniMax og Fortini Multi Fibre på nett
- Tips for friskere smak/tynnere konsistens:
 - Blande inn en liten skvett vanlig melk, juice eller smoothie
 - *Juice/saftliknende drikker kan blandes med litt juice eller farris*

Like mye energi...



2 1/2 dl lettmelk

1 1/2 dl helmelk

0,7 dl
næringsdrikk
(«standard»)

0,4 dl
næringsdrikk
(kompakt)

Illustrasjon: Marthe Strømnes

Behov for kosttilskudd?

- **Generelt anbefales kun tilskudd med vitamin D (evt. tran) alle månedene med R i navnet.**
- Variert kosthold viktig for å dekke behov for mikronæringsstoff (vitaminer/mineraler/sporstoffer)
 - !! Følge de norske kostrådene
- Lavt matinntak → lavt næringsstoffinntak
- Kan være behov for tilskudd av enkelt næringsstoff eller multitolskudd, men **avklar alltid dette med fastlege først**



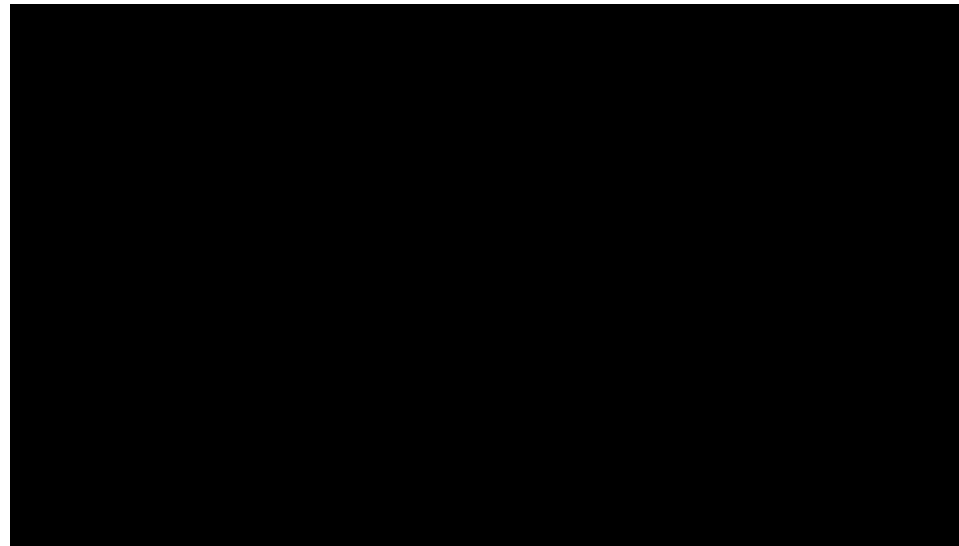
Foto: Helsedirektoratet, Aina Hole, brukt med tillatelse

Nøkkelråd for et sunt kosthold

- **"5 om dagen" !** (2.5 håndfull frukt/bær og 2.5 håndfull grønnsaker)
- Spis **grove kornprodukter** daglig
- Spis **fisk** minst 2-3 ganger ila uken
- 3 porsjoner **magre meieriprodukter** daglig (f.eks. 1 yoghurtbeger, 1 glass melk, gulost til en brødiskive)
- Velg **magert kjøtt** og **magre kjøttprodukter**
- Velg matoljer, **flytende margarin** og **myk margarin**
- Forsiktig med matvarer som inneholder for mye salt og sukker
- Vann som tørstedrikk

Tips! Video om spisevansker

Med klinisk ernæringsfysiolog Kristine Lillebø Holm v/Habiliteringssenteret Drammen sykehus



<https://www.youtube.com/watch?v=5Efzvhgzuwk>

Spørsmål?

Takk for i dag, og lykke til 😊