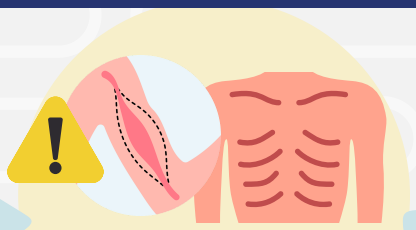
ESPEN FACT SHEETS

VARFÖR ÄR UNDERNÄRING ETT PROBLEM?

Information för patienter och närstående

Vad är undernäring?

Undernäring uppstår när kroppen får för lite näring eller inte kan använda energi och näringsämnen på rätt sätt.



Detta kan leda till förlust av muskelmassa och annan vävnad i kroppen.

undernäring är vanligt

på sjukhus (1 av 4)

1 av 3 inlagda äldre patienter och patienter med cancer

i primärvården (1 av 10)

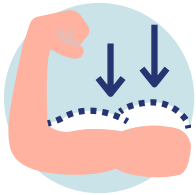
Vilka tecken finns på undernäring?



OAVSIKTLIG VIKTMINSKNING



KÄNNA SIG TRÖTT ELLER ORKESLÖS



FÖRLUST AV MUSKELSTYRKA



DÅLIG APTIT

MINSKAD FÖRMÅGA ATT KLARA AV VARDAGLIGA AKTIVITETER



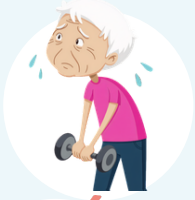
Varför bör jag vara orolig?

Undernäring kan:

göra det svårare att återhämta sig från sjukdom



minska fysisk styrka och funktionsförmåga



påverka den mentala förmågan, till exempel koncentration och tänkande



försvaga immunförsvaret och öka risken för sjukdomar och infektioner



Hur kan jag få hjälp?



Kontakta din läkare om du tror att du är undernärd.

En **dietist** kan ge **individuella råd** och vid behov rekommendera **näringstillskott** för att hjälpa dig att täcka ditt näringsbehov.

Vad kan jag göra själv?

Se till att kroppen får tillräckligt med energi och andra viktiga näringsämnen.



Väg dig regelbundet eftersom det kan hjälpa till att upptäcka oavsiktlig viktminskning tidigt.



Om aptiten är dålig, försök att äta mindre måltider och mellanmål oftare under dagen i stället för några få stora måltider.

