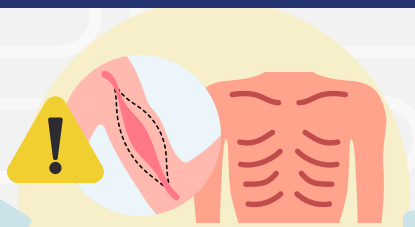
ESPEN FACT SHEETS

VARFÖR SKA UNDERNÄRING UPPMÄRKSAMMAS?

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

undernäring är vanligt

på sjukhus (1 av 4)

1 av 3 inlagda äldre patienter och patienter med cancer

i primärvården (1 av 10)

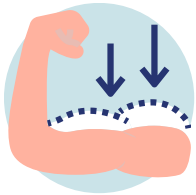
Vilka är tecknen på undernäring?



OFRIVILLIG VIKTNEDGÅNG



KÄNSLA AV TRÖTTHET ELLER ORKESLÖSHET



FÖRLUST AV MUSKELSTYRKA



DÅLIG APTIT

MINSKAD FÖRMÅGA ATT KLARA AV VARDAGLIGA AKTIVITETER



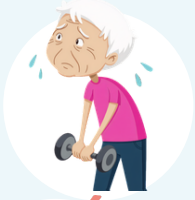
Varför bör jag vara uppmärksam?

Undernäring kan:

Göra det svårare att återhämta sig från sjukdom och kan leda till sämre hälsa



Förlust av muskelmassa och annan vävnad kan minska fysisk styrka och funktion och ork



Undernäring kan också påverka förmågan att **koncentrera** sig och tänka klart



Det kan också försvaga immunförsvaret och öka risken för sjukdomar och infektioner



Hur kan jag få hjälp?



Prata med din läkare om du tror du får i dig för lite näring.

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

Vad kan jag göra själv?

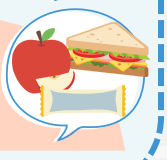
Se till att äta tillräckligt så att kroppen får den energi och näringsämnen den behöver



Väg dig regelbundet för att kunna tidigt upptäcka ofrivillig viktnedgång



Om du har dålig aptit, försök att äta små måltider och mellanmål flera gånger om dagen i stället för några få stora måltider.



ESPEN The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism