



Nasjonal strategi for god ernæring i sykehjem og omsorgstjeneste - Rep.forslag 83 (S) (2015-2016)

Legeforeningen støtter forslaget om en nasjonal strategi for godt kosthold og sunn ernæring for eldre som mottar tjenester i sykehjem og hjemmetjenestene. I tråd med forslaget, støtter også Legeforeningen at regjeringen må skaffe en oversikt over ernæringsstatus hos eldre som mottar kommunale omsorgstjenester for å motvirke under- og feilernæring. I Legeforeningens statusrapport "Godt å bli gammel i Norge? Fra ord til handling i eldreomsorgen"¹, er det godt dokumentert og beskrevet at riktig ernæring er avgjørende for god helse, for å helbrede og forebygge sykdom og for å opprettholde god funksjonsevne hos eldre.

Legeforeningen mener:

- Kommunene bør i sine planer ha økt oppmerksomhet på underernæring og dehydrering blant eldre
- Kartlegging av ernæring og måling av vekt er en viktig del av fastlegens medisinske oppfølging av eldre
- Ernæring bør være tema når eldre utskrives fra sykehus, slik at kommunehelsetjenesten kan legge forholdene til rette for et passende næringsinntak

Gode matvaner og sunt kosthold gir bedre helse

For lite mat og drikke gjør at eldre blir trøtte, slappe, nedstemte og forvirret. Det fører også til redusert mental funksjon, redusert lungefunksjon, økt infeksjonshyppighet, forlenget liggetid i sykehus og økt dødelighet². Det er naturlig å miste appetitten som følge av blant annet sykdom og fysisk inaktivitet. Eldre må derfor ta andre forholdsregler enn yngre når det gjelder kosthold. Ofte orker de bare små porsjoner, og maten bør derfor inneholde godt med proteiner og gjerne være energitett. Måltidenes sosiale funksjon er også viktig. Studier har vist at eldre som spiser sammen, spiser merkbart mer enn om de spiser alene³.

Underernæring blant eldre må møtes med kunnskap og konkrete tiltak

Underernæring og dehydrering blant eldre skyldes flere faktorer. Hovedsakelig handler det om vansker med å klare innkjøp og matlaging, dårlig matlyst, bivirkninger av medisiner, mistriivsel og depresjon. En del eldre har vansker med å spise på grunn av lammelser, skjelving eller dårlig syn. Noen vegrer seg for å drikke fordi det er krevende for dem å komme seg på toalettet, eller fordi de ikke liker å be om hjelp. Mange eldre bor alene, og synes det er vanskelig å finne god og sunn mat for enmannshusholdninger. Matkulturen og vareutvalget har endret seg fra det de er vant med, og bl.a. internasjonalt mat kan virke fremmed for mange eldre.

Helsedirektoratets anslag om at mellom 20 og 60 prosent av brukerne i eldreomsorgen er underernærte eller står i fare for å bli det, er alarmerende. At variasjonen i ressursinnsatsen for å sikre eldre et sunt og godt kosthold varierer sterkt, gjør at det er nødvendig med både en kartlegging av ernæringsstatusen blant eldre og en nasjonal strategi med målrettede tiltak.

¹ <http://legeforeningen.no/PageFiles/91693/Stausrapport-2012-Gammel%20i%20Norge.PDF>

² Mowè M. Behandling av underernæring hos eldre pasienter. Tidsskr Nor Lægeforen 2002;122:815-8

³ Eldre spiser mer sammen. www.forskning.no (26.4.2012)