

Vurdere energi- og proteinbehov

Energi:

Hvilestoffskiftet er den energimengden kroppen trenger til fordøyelse, varmeproduksjon, vedlikehold av kroppens celler og funksjon av organene. Grad av fysisk aktivitet, sykdom og alder vil påvirke hvilestoffskiftet og sammen utgjøre det totale energibehovet.

Når inntaket av energi tilsvarer forbruket av energi, er man i energibalanse og kroppsvekten vil da holde seg stabil. Når matinntaket er større enn forbruket, vil vekten øke. Motsatt vil et vekttap oppstå når energiinntaket er lavere enn forbruket.

Tommelfingerregel:

Energibehovet for voksne med lavt aktivitetsnivå: 30 kcal/kg kroppsvekt/døgn

Energimål hos pasienter med BMI over 30 kg/m²

Voksne kvinner ved BMI>30: 2200 kcal

Voksne menn ved BMI>30: 2500 kcal

Proteiner:

Proteiner er kroppens byggesteiner og inngår i viktige signalsubstanser som hormoner og enzymer. Musklene er kroppens proteinlager. Proteiner trengs til å danne nye celler og for å reparere de gamle. Hvis kroppen får for lite energi, vil den bruke protein som energikilde fremfor å vedlikeholde muskulatur. Proteinmangel opptrer oftest som følge av at energiinntaket er for lavt, som under sykdom, slik at kroppen bruker proteiner som energikilde. Proteinmangel kan føre til blant annet muskelsvakhet, ødemer, hud- og hårforandringer.

Tommelfingerregel:

Proteinbehovet for voksne:
1 g/kg kroppsvekt/døgn.



Tabell for beregning av energibehov for voksne

Sengeliggende	30 kcal/kg/døgn
Oppegående	35 kcal/kg/døgn
Oppbygningsfase (vektoppgang)	40 kcal/kg/døgn

Beregning over justeres hvis pasienten er:

Mager	Øk med 10 %
Alder 18-20 år	Øk med 10 %
Alder >70 år	Reduser med 10 %
Feber	Øk med opptil 10 % for hver grad forhøyet temperatur

Tabell for beregning av proteinbehov for voksne

Friske	0,8-1,0 g/kg/døgn
Syke	1,0-1,5 g/kg/døgn
Kritisk syke	1,3 g/kg/døgn