

# Rutin för nutritionsbehandling vid Covid-19

Rutinen gäller för patienter som bor på kommunens vård- och omsorgsboende och boenden inom handikappomsorgen.

Patienter i ordinärt boende omfattas till viss del av rutinen, med hänvisning till primärvårdsdietist inom region Västerbotten eller privat. Remiss sänds av ansvarig sjuksköterska eller läkare efter bedömning av sjukdomsrelaterad undernäring och behandling enligt rutin.

## Bakgrund

COVID-19 pandemin medför oförutsedda utmaningar och hot för såväl patienter som vården världen över. Patienter som rapporteras ha sämst utfall och högre dödlighet är personer med nedsatt immunförsvar, nämligen äldre och multisjuka samt undernärda personer över lag. Intensivvård, multisjuklighet samt hög ålder är vanligen associerat med hög risk för undernäring. Att förebygga, diagnostisera och behandla undernäring ska därför rutinmässigt inkluderas i vården av äldre multisjuka COVID-19 patienter.

## Tidig bedömning och behandling av undernäring är avgörande för utfallet

Undernäring medför minskad mobilitet, katabola förändringar speciellt i skelettmuskulatur, liksom reducerat matintag. Inflammatoriskt påslag i och med SARS-Cov-2 infektion utöver detta bidrar till att förvärra effekterna ytterligare. Tidig nutritionsbedömning och nutritionsbehandling reducerar effektivt komplikationerna och förbättrar det kliniska utfallet vid SARS-Cov-2 infektion. Kom ihåg att även en överviktig person kan vara undernärdd, vilket vanliga screeningverktyg ofta kan missa.

## Syfte

Med anledning av detta har det tagits fram praktisk vägledning för nutritionsbehandling till äldre multisjuka (med två eller fler kroniska sjukdomar) i risk för eller med COVID-19. Vägledningen baseras på ESPENs sammantagna expertis och praktiska vägledning för nutritionsbehandling av individer med SARS-CoV-2 infektion.

Datum för antagande av dokument: 2020-12-18  
Dokumentansvarig: Susann Engström, kommundietist

## Åtgärder

Personer med SARS-Cov-2 som inte är i behov av IVA-vård ska behandlas så att undernäring förebyggs eller förbättras.

Samtliga med risk för negativt utfall eller högre dödlighet efter SARS-Cov-2 infektion, det vill säga äldre multisjuka individer ska **bedömas avseende undernäring** med hjälp av bedömningsinstrument, förslagsvis MNA. Att identifiera risk för samt faktisk undernäring ska vara ett tidigt steg i behandlingen av samtliga drabbade. Identifierade med risk för undernäring samt undernärda ska ha tidiga insatser. Nutritionalstatus ska bedömas innan generell behandling sätts in.

Hos identifierade med risk för eller med undernäring ska **nutritionalstatus försöka optimeras genom berikning av den vanliga maten samt kostrådgivning** av personal med erfarenhet av nutritionalstatusbehandling. Restriktioner som riskerar att begränsa intaget ska undvikas. Rådgivning bör ske telefonledes för att minska risken för smittspridning. Patienten bör uppmanas att äta lite och ofta under dagen och om möjligt/vid behov även under kvällen/natten.

## Energibehov

- 27 kcal/kg kroppsvikt och dag för att beräkna total energiförbrukning för multisjuka över 65år.
- 30 kcal/kg kroppsvikt och dag för att beräkna totala energiförbrukningen för undernärda multisjuka.
- 30 kcal/kg kroppsvikt och dag är referensvärde för äldre personer, justering kan behövas utifrån nutritionalstatus, fysisk aktivitetsnivå, sjukdomsstatus och toleransnivå.
- Vid BMI  $\geq 30$  beräknas energibehovet på BMI 25 + 25 % av överskjutande vikten. Viktstabilitet eftersträvas vid övervikt.
- Energinivån för undernärda multisjuka ska uppnås succesivt med viss försiktighet för att undvika risk för refeeding syndrome.

## Proteinbehov

- 1 gram protein/kg kroppsvikt och dag för äldre, individuell variation utifrån status, fysisk aktivitet, sjukdomsstatus och toleransnivå.
- $\geq 1$  gram protein/kg kroppsvikt och dag för multisjuka individer med mål att motverka vikt förlust, komplikationer, försämring samt för att förbättra efterförloppet.

**Maten bör supplementeras** med vitaminer och mineraler vid behov. Individuell bedömning efter kontakt med läkare eller dietist.

**Kosttillägg/näringsdrycker ska användas** när det inte är möjligt att tillgodose behoven, när kostrådgivning och berikning av maten inte räcker till för att öka intaget och tillgodose dessa. Tillskottet ska bidra med minst 400 kcal per dag inklusive minst 30 gram protein och komplettera kosten under minst en månads tid.

Datum för antagande av dokument: 2020-12-18  
Dokumentansvarig: Susann Engström, kommundietist

**Patienter utan diabetes:** Resource 2,0 fiber eller Fresubin protein energy, 100ml x 4 per dag om inget annat anges.

**Patienter med diabetes:** Resource 2,0 fiber eller Diben, 100ml x 4 per dag om inget annat anges.

Patienter med njursvikt eller medfödda metabola sjukdomar kan ha en annan rekommendation för proteinintag, kontakta dietist för individuell bedömning och val av kosttillskott.

Förslagsvis kan måltiderna under dagen planeras på följande sätt:

- Morgonmedicin + 100ml näringsdryck
- Frukost + 100ml näringsdryck
- Lunch, välj gärna mjuk, lättuggad eller flytande mat
- Mellanmål eftermiddag+ 100 ml näringsdryck
- Middag, välj gärna mjuk lättuggad eller flytande mat
- Kvällsfika + 100ml näringsdryck

Näringsdrycker är energitäta alternativ till vanlig mat som är berikade för att möta behov av protein, vitaminer och mineraler. Behandlingen ska utvärderas minst en gång i månaden. Vid dålig följsamhet krävs tätare uppföljning och utvärdering, förslagsvis veckovis. Nutritionsbehandling efter sjukhusvistelse bör fortgå med en kombination av kosttillskott och en individuell nutritionsvårdsplan. Generella rutiner för prevention och behandling av undernäring via kosttillskott är fullt acceptabelt vid COVID-19 infektion.

Enteral nutrition rekommenderas om det orala intaget inte möter behovet, vidare parenteral nutrition om enteral nutrition inte möter behovet.

## **Nutritionstöd på boende/korttidsvård vid rehabilitering**

Bedöm eventuell dysfagi/sväljsvårigheter efter extubation och konsistensanpassa mat och dryck vid behov. Om oralt intag är möjligt, optimera maten samt komplettera med näringsdrycker enligt rutinen. Öka proteinintaget samt utöka fysisk aktivitet. Vid förändringar av smak- och luktsinnet är det extra viktigt att maten lockar alla sinnen, särskilt synen, kontakta dietist.

## **Referenser**

Journal Pre-proof, Rocco Barazzoni, Stephan C. Bischoff, Zeljko Krznaric, Matthias Pirlich, Pierre, Clinical Nutrition, mars 2020. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>

## **Bilagor**

1. Enkla sätt att öka proteinet och energin i maten
2. Råd om mat och dryck vid covid-19 infektion, för vård i hemmet

Datum för antagande av dokument: 2020-12-18  
Dokumentansvarig: Susann Engström, kommundietist

### **Dokumenthistorik**

Originaldokument: Rutiner hälso-och sjukvård, Nutritionsbehandling vid covid-19, Vård-och omsorgsavdelningen Katrineholms kommun.

Delvis omarbetad av: Kommundietist Susann Engström, Skellefteå kommun  
Agneta Persson, Primärvårdsdietisterna Region Västerbotten

## Bilaga 1

### Enkla sätt att öka proteinet i maten

#### Tumregel: säkerställ att protein finns i alla måltider (dagtid)

- Erbjud proteinrika frukostar, mellanmål och kvällsmål som exempelvis:
  - Smörgåsar/snittar med: ost, sill, skinka, leverpastej, kalkon, hummus, köttbullar, makrill, tonfisk
  - Ägg i olika former: äggröra, omelett, kokt, stekt
  - Mjolkprodukter: mjölk, filmjök, yoghurt, ost, Kesella (kvarg), keso, rätter som ostkaka, kesokaka, pannkakor, våfflor, plättar, smoothie, citronfromage
- Servera dubbelpålägg på smörgåsar
- Servera ost i bitar/rullar som "snacks" eller aptitretare, alternativt riven över maten (exempelvis på pastarätter och soppor)
- Tillaga gröt och välling med mjölk istället för vatten
- Baka med baljväxter i bröd och bakverk
  
- Berika fil, yoghurt, smoothies, bröd, vispgrädde mm med naturell Kesella (kvarg)
- Använd proteinpulvret Fresubin protein powder eller Resource instant protein som ett komplement för att höja proteininnehållet i mellanmålen.

#### Proteinpulver fungerar bland annat bra i

Mjolkprodukter (grädde, mjölk, fil, yoghurt, välling, gräddfil, crème fraiche, chokladdryck), kaffe, vaniljsås eller vispgrädde till kaka, nyponsoppa, bakning (kakor/bröd). Det går även bra att göra proteinsmör för att använda på smörgås och som fett och proteinberikning i maten.

## Enkla sätt att öka energin i maten

### Tumregel: Fett ger mest energi per gram

- Erbjud aptitretare och olika tillbehör till maten, gärna som standard vid både lunch och middag.
- Tillsätt extra olja, smör eller grädde till grönsaker, lagad mat och gröt.
- Erbjud majonnäs som tillbehör till maten eller som pålägg på smörgås.
- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett.
- Använd generöst med smörgåsfett och dubbelpålägg på smörgåsar. Gärna feta pålägg som leverpastej, korv och ost.
- Servera rikligt med sås.
- Erbjud andra drycker än vatten, exempelvis mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft.
- Servera dessert dagligen, exempelvis kräm med kvargrädde, fruktsoppa med keso eller glass.
- Servera kaffegrädde i kaffet och honung i te.

### Addera extra fett om energibehovet inte täcks

|   |                         |          |
|---|-------------------------|----------|
| ○ | 1 msk olja              | 130 kcal |
| ○ | 1 msk flytande margarin | 108 kcal |
| ○ | 1 msk smör              | 108 kcal |
| ○ | 1 msk honung            | 70 kcal  |
| ○ | 1 msk grädde            | 55 kcal  |
| ○ | 1 msk socker            | 50 kcal  |
| ○ | 1 msk sylt              | 45 kcal  |

## Bilaga 2

### Råd om mat och dryck vid covid-19 infektion, för vård i hemmet

I samband covid-19 infektion kan det bli svårare att få i sig tillräckligt med vätska och mat. Olika symptom kan påverka matlusten och orken att äta och dricka.

Det kan vara:

- Förändrad smak och lukt
- Illamående, kräkningar, magsmärtor och diarré.
- Trötthet, andnöd och utmattning som kan göra det svårt att orka laga mat och äta.

#### Vätska

Drick regelbundet under dagen och om möjligt/ vid behov under hela dygnet, lite och ofta. Vatten är bra. Drycker som juice, saft, läsk och fruktsoppa ger vätska och en del energi. Mjök innehåller både energi och protein. För friska personer brukar 1,5–2 liter vätska per dag vara lagom. Vid feber ökar vätskebehovet.

Vätskeersättning kan användas vid kräkning och/ eller diarré. Drycker som innehåller stor mängd laktos eller socker samt kaffe kan ge ytterligare diarré.

#### Mat

Ät regelbundet och ofta under dagen, flera mindre måltider är ofta lättare än få större måltider. Vila före och efter maten, höj upp huvudänden på sängen. Om det är svårt att klara större mängder kan man undvika att dricka i samband med måltid. Kall mat brukar vara lättare att äta än varm mat vid illamående. Ät måltider och livsmedel som innehåller bra energi och näring och som samtidigt är enkla att ha hemma, göra ordning och lätta att äta, exempelvis:

- Flingor, gryn och müsli, havregryn, mannagryn eller risgryn, välling, gröt
- Fukt och bär, färsk eller frusen t.ex. banan och blåbär
- Frön, nötter och torkad frukt
- Mjök, fil/ yoghurt, keso/ kvarg och ost
- Soppa på pulver, konserv eller kylvara, blåbärs- eller nyponsoppa
- Ägg, kokt och stek med olika tillbehör, omelett, färdiga pannkakor, crêpes
- Färdiga rätter, fiskbullar, kalvsylta, kokt skinka

Datum för antagande av dokument: 2020-12-18  
Dokumentansvarig: Susann Engström, kommundietist

## Berikning

När portionerna är små och behovet stort behöver innehållet berikas med extra energi och protein. Undvik så långt det är möjligt viktnedgång i samband med sjukdom. Tips på berikning:

- Tillsätt flytande margarin, rapsolja, crème fraiche eller grädde i t ex gröt, välling, fil och yoghurt
- Koka gröt, välling och soppa på mjölk istället för vatten
- Ta extra bordsmargarin och pålägg på smörgås
- Tillsätt grädde och ost till omelett och soppor
- Använd majonnäs, dressingar eller crème fraiche i eller tillbehör till olika måltider.

Be om hjälp att handla mat. Bra mat att ha hemma är livsmedel som har lång hållbarhet i kyl, frys och skafferi, exempelvis:

- I kylan: ägg, ost, bordsmargarin, mjölk/ fil/ yoghurt, grädde och crème fraiche, frukt och grönsaker.
- I frysen: färdiga rätter, frysta pannkakor, köttbullar, fiskpinnar, glass, mjukt skivat bröd, bär och grönsaker.
- I skafferi: flingor, gryn och müsli, vällingpulver, frön, nötter och torkad frukt, hårt bröd och skorpar, konserver med tex soppa, tonfisk, makrill, fiskbullar och grönsaker, pasta, ris och nudlar, rapsolja.

## Tugg och sväljsvårigheter

Anpassa konsistens på mat efter behov. Flytande och mjuk mat kan fungera bättre än fast mat. Viktigt att berika maten och ofta finns behov av näringstillskott. Kontakta dietist för bedömning.

## Glöm inte tänderna

Tänder behöver tas om hand när man äter ofta. Varje gång man äter eller dricker något annat än vatten startar ett syraangrepp på tänderna. Saliven neutraliserar syran efter cirka 30 minuter.

- Skölj gärna munnen med vatten efter måltid.
- Borsta tänderna med fluortandkräm 2-3 gånger per dag.
- Komplettera med extra fluor i form av 0,2 % sköljning (Flux eller Dentan).

Materialet i bilagorna kommer ursprungligen från dietisterna i Region Sörmland.