

Råd om tandvård vid nutritionsbehandling

Vissa sjukdomstillstånd kräver individualiserad nutritionsbehandling som ibland kan vara svårförenliga med de matvanor som rekommenderas för att minimera risken för karies. Sjukdomar kan påverka kroppen så att energi- och näringsbehoven ändras. Detta medför att rekommendationer om maten för den friska och sjuka människan kan växla. Det som kan vara nyttigt när man är frisk kan vara mindre bra när man är sjuk. Därför är detta material framtaget.

Ökat energi- och näringsbehov vid sjukdom

Generellt kan man säga att när man blir sjuk får kroppen oftast ett ökat energibehov (kaloribehov). I kombination med att samtidigt kanske vara trött, ha nedsatt aptit och ändrade smak- och luktupplevelser gör att det ofta är svårt att få i sig tillräckligt just när kroppen behöver mer energi. Detta medför att maten bör ha hög energi- och näringsstäthet (ge mycket energi och näring på liten volym) och ofta bör vara mer lättuggad. Den som är sjuk och kanske har nedsatt aptit behöver äta lite och ofta vilket också ökar risken för att få karies. Likaså kan det vara svårt att tillföra tillräcklig mängd vätska. Om man förlorar mer vätska än man kan ta in så ökar risken för muntorrhet och därmed karies. Patienter som får enteral nutrition (sondnäring) kan ibland inta viss föda via munnen. Det är då extra viktigt att inte glömma munhålan och munhygien även om patienten bara kan inta små mängder mat eller dryck.

Att tillgodose energibehovet är den viktigaste åtgärden vid all nutritionsbehandling. Detta för att förhindra att muskelmassa bryts ner vilken kan bli fallet om patienten hamnar i svälttillstånd i kombination med sjukdom och/eller åldrande. Energitillgodose lättast med kolhydrater eftersom de är en lättillgänglig energikälla. Den söta saften eller juicen kan i de situationerna vara ett värdefullt energitillskott, framförallt om den berikas.

Specifika råd om tandvård

Det är mycket viktigt att få specifika råd om tandvård vid nutritionsbehandling så att tandhälsan försämras så lite som möjligt under dessa omständigheter. Se nästa sida.



Råd om tandvård vid nutritionsbehandling

Tandfällor vid nutritionsbehandling

- Måltidsfrekvensen. I vissa fall exponeras munnen ofta för mat.
- Drycker som serveras mellan måltiderna kan vara kolhydratrika för att höja energiintaget, t ex saft, juice, läsk
- Mellanmålen kan vara kolhydratrika, t ex godis, kaffebröd, kräm, nyponsoppa.
- Kolhydratrika kosttillskott
- Längden på måltiden
- Muntorrhet
- Nedsatt oral motorik

Förslag på åtgärder

Minska risken för försämrad tandstatus genom att:

- Styra kolhydratrika drycker till måltiderna. Viktigast ur tandvårdssynpunkt är att inte ”sippa” närings- eller energirika drycker under hela dagen.
- Använda mjölkprodukter till mellanmål t ex fil, yoghurt, mjölk, hårdost, mjölkbaserade näringsdrycker.
- Avsluta måltiden med ett glas vatten eller skölj munnen.
- Skölja dagligen med 0,2% Natriumfluoridlösning.
- Använda salivstimulerande tuggtablett eller tuggummi vid muntorrhet.
- Remittera till Tandvården för kariesförebyggande behandling.

Mer information?

Gå gärna in på Centrum för Äldretandvårdens hemsida. Där finns fler länkar, informationsmaterial och tips.

<http://www.vgregion.se/sv/folktandvarden/vastragotaland/Om-folktandvarden/Om-organisationen/Vart-halsoarbete/Centrum-for-aldretandvard/>

