

BORGER: PREBEN

Preben

Alder: 65 år

Bor på bosted

Vægt: 45 kg

Højde: 157 cm

BMI: 18

Dagligt energibehov

ved vægtstabilitet: :

6000 kJ

Dagligt proteinbehov:

55 g

Dagligt energibehov

ved vægtøgning:

7800 kJ

Dagligt proteinbehov:

55 g

OM PREBEN

Preben har gennem hele sit liv boet på bosted, men har i løbet af de seneste tre måneder haft et markant vægttab på 10 kg. Det har resulteret i, at Prebens søvn er stærkt forringet, og han har en kraftig reduceret appetit.

Preben opholder sig meget i egen lejlighed, men kommer ud i fællestuen efter aftensmad.

DAGSRYTME

Preben arbejder fra mandag-torsdag på et dagtilbud, og her spiser han frokost, men både morgenmad og aftensmad spises i eget hjem.

Når Preben er hjemme, opholder han sig mest i egen lejlighed, hvor han læser avis.

MADVANER

Til morgenmad spiser Preben en skive franskbrød med smør og ost, og til frokost er det meget varierende, hvad han spiser af pålæg. Det er altid varm aftensmad som bliver serveret.

Når personalet rydder op i lejligheden om aftenen, har de fundet madrester forskellige steder i lejligheden.

Undervægtig og underernæret

BORGER: PREBEN

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvad har ændret sig ved Prebens spisevaner de sidste tre måneder?
- 2) Hvad kan han med fordel spise mere af for at komme op i vægt igen?
- 3) Hvad kan han med fordel spise mindre af, når han nu har tabt sig?
- 4) Hvor mange måltider vil være passende for Preben?
- 5) Hvordan kan personalet hjælpe ham til at tage på igen?

BORGER: POUL

Poul

Alder: 70 år

Hjemmeboende

Vægt: 90 kg

Højde: 170 cm

BMI: 31

Dagligt energibehov

ved vægtstabilisering:

9150 kJ

Dagligt proteinbehov:

99 g

Dagligt energibehov

ved vægttab:

7000 kJ

Dagligt proteinbehov:

99 g

OM POUL

Poul kan ikke huske præcis, hvornår han fik konstateret type 2-diabetes og får endnu ikke medicinsk behandling. Den nærmeste indkøbsmulighed for ham er en tank. Hvis han skal i Netto, hvilket han kommer en gang om ugen, skal han gå tre km længere, hvilket er hårdt for ham.

DØGNRYTME

Poul bor alene. En gang om ugen kommer hans kammerat Ove på besøg for at se en film. Poul går sent i seng og står sent op.

MADVANER

Poul kan ikke rigtig mærke forskel på at føle sult og mæthed. Han spiser ét stort måltid om dagen og får derudover snacks i løbet af hele dagen og især om aftenen. Han kan godt lide salte og søde snacks. Han slukker sin udtalte tørst i sodavand.

Svært overvægtig

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvorfor føler Poul sig meget tørstig?
- 2) Hvad bør Poul vælge af drikkevarer?
- 3) Hvilket måltidsmønster er bedst i forhold til Pouls type 2-diabetes og vægttab?
- 4) Hvilke næringsstoffer og madvarer er bedst i forhold til Pouls type 2-diabetes og vægttab?
- 5) Hvilke sunde snacks kan Poul vælge, der også passer til hans smag?

BORGER: MIMI

Mimi

Alder: 45 år

Hjemmeboende

Vægt: 85 kg

Højde: 160 cm

BMI: 33

Dagligt energibehov

til vægtstabilisering:

9000 kJ

Dagligt proteinbehov :

68 g

Dagligt energibehov

til vægttab:

6900 kJ

Dagligt proteinbehov:

68 g

OM MIMI

Mimi har begyndende slidgigt. Hun har især smerter i knæene i perioder.

Hun er meget glad for mad og spiser store portioner. Hun er også glad for at være social med vennerne, som hun tit er på cafe/restaurant med. Det er livskvalitet for hende. Hun vil gerne tabe sig, men har svært ved at se, hvordan hun skal gribe det an.

DØGNRYTME

Mimi bor alene. Hun er ude og være social de fleste dage. I den forbindelse får hun gået en del med pauser undervejs. Hun sover kl. 22 og vågner ca. kl. 7.

MADVANER

Mimi føler sig tit sulten. Hun spiser meget ude med vennerne og drikker to cafe latte hver dag. Morgenmad spiser hun hjemmefra. Hun kan godt lide ristet brød med ost og marmelade og et stort glas juice.

Svært overvægtig

BORGER: MIMI

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvad kan motivere Mimi til at komme igang med et væggtab?
- 2) Hvad kan Mimi vælge at spise, når hun er på farten eller er ude, så hun kan blive mæt og samtidig tabe sig?
- 3) Hvad kan hun spise til morgenmad for at hjælpe vægttabet på vej? Hvilke madvarer er gode at have i hjemmet i det hele taget?
- 4) Hvad drikker Mimi i løbet af dagen?
- 5) Hvor mange måltider om dagen passer bedst til Mimis behov og kommende væggtab?

BORGER: MARIANNE

Marianne

Alder: 68 år

Dagligt energibehov ved vægtstabilisering: 7200 kj (øget pga. feber)

Hjemmeboende

Dagligt proteinbehov: 65-70 g

Vægt: 50 kg

Dagligt energibehov ved vægtøgning: 8500 kj (uden feber)

Højde: 170 cm

BMI: 17

Dagligt proteinbehov: 65-70 g

OM MARIANNE

Marianne bor alene med sin lille hund. Hun er småtspisende og har for tiden lungebetændelse. Nu hvor hun er syg, føler hun slet ikke sult eller tørst. Hendes veninde kommer og lufter hunden, mens hun er syg.

DØGNRYTME

Marianne sover meget, mens hun har lungebetændelse. På en almindelig dag har hun faste sengetider, hvor hun går i seng kl. 22.30 og står op kl. 7. Hun er ret aktiv i lejligheden med rengøring og div. Hun går med hunden tre gange dagligt af ca. 45 min. varighed.

MADVANER

Marianne kan bedst lide mad med tyktflydende eller knasende konsistens. Hun spiser meget knækbrød med kyllingepålæg og mange gulerødder samt drikker 1 L sødmælk eller koldskål dagligt.

Undervægtig, underernæret og akut syg

BORGER: MARIANNE

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvordan kan du sikre, at Marianne får nok væske? Hvor meget skal hun have om dagen?
- 2) Hvornår skal Marianne holde vægten, og hvornår skal hun vægtøge?
- 3) Hvordan er næringsindholdet i det, hun spiser til daglig?
- 4) Hvilke fødevarer passer bedst til Mariannes smag samtidig med, at hun får nok næring?
- 5) Hvor lange ture bør Marianne gå med hunden, når hun ikke får nok at spise? Og når hun får nok at spise?

BORGER: EGON

Egon

Alder: 65 år

Dagligt energibehov

ved vægtvedligeholdelse: 7700 KJ

Hjemmeboende

Dagligt proteinbehov:

105 g

Vægt: 74 kg

Højde: 180 cm

BMI: 23

OM EGON

Egon fik konstateret spiserørskræft for to måneder siden og er begyndt på kemo- og stråleterapi for en måned siden. Det gør, at han er ret afkræftet og derfor ligger det meste af dagen i sengen. Han kan selv gå rundt, men det bliver kun ved toiletbesøg, og når han skal til og fra hospitalet. Hans appetit er blevet mindre, men han kan godt spise dagens tre hovedmåltider, som han disse dage spiser i sengen. Hans kone, Anne, tilbereder og anretter måltiderne lige efter Egons ønske og præferencer.

DØGNRYTME

Egon sover typisk fra kl. 22 til kl. 8. Han sover dårligt om natten, efter han er startet på sin kræftbehandling og vågner en til to gange i løbet af natten - oftest fordi han er sulten. Egon og Anne sover i samme seng. Hver anden dag i hverdagene tager de begge sammen til og fra Egons behandlinger.

MADVANER

Egon kan lide al slags mad. Dog er bittersmag og smagen af rødt kød begyndt at smage ham dårligt. Han har en sød tand, men har svært ved at smage sødt. Han kan sagtens drikke og spise alle konsistenser.

Normalvægtig

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvor mange måltider bør/kan Egon spise?
- 2) Hvilke næringsstoffer skal han have meget af i sin mad?
- 3) Hvad skal man være opmærksom på, når Egon skal spise i sengen?
(anretning, siddestilling mm.)
4. Hvad kan Anne ellers gøre ved den mad, Egon spiser?

BORGER: BENT

Bent	Alder: 55 år	Dagligt energibehov:	8500 KJ
Bor på bosted		Dagligt proteinbehov:	90 g
Vægt: 75 kg		Dagligt energibehov ved vægttab:	6500 kJ
Højde: 165 cm		Dagligt proteinbehov:	90 g
BMI: 31			

OM BENT

Bent har siden han var 15 år boet på bosted for autister. Bent har meget svært ved måltidet, og det skal foregå på samme måde hver dag. Derudover har Bent svært ved at aflæse sine kropslige signaler, og dette påvirker hans appetitregulering. Dette betyder, at Bent spiser meget ad gangen. Bent er begyndt at tage på i vægt. Bent er fysisk fuldt funktionsdygtig og kan godt lide at gå tur rundt om bygningen, men gør det kun en gang om dagen, og resten af dagen sidder han for det meste ned.

DØGNRYTME

Bent har generelt en dårlig søvnrytme og vågner mange gange om natten. Til daglig arbejder Bent på sit dagtilbud fra mandag til fredag.

MADVANER

Bents dårlige søvnrytme resulterer ofte i, at han står op om natten og spiser usunde fødevarer. Bent spiser både morgenmad, frokost og aftensmad hjemme. Autismen hos Bent gør også, at maden helst skal have ens farve under de forskellige måltider. Det behøver ikke have samme farve under hvert enkelt måltid, men hvis han får rugbrød til frokost, skal pålægget også være brunligt i farven. Ligeledes hvis aftensmaden har gul farve, så skal det hele have en gullig farve.

Svært Overvægtig

BORGER: BENT

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvad kan personalet gøre for at støtte Bent i forhold til sit madindtag?
- 2) Hvordan kan Bent blive mere fysisk aktiv?
- 3) Hvad kan personalet gøre for at sikre, at Bent ikke overspiser?
- 4) Hvordan kan fremgangen monitoreres?
- 5) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mere i dagskosten for at øge mætheden?

BORGER: HANS PEDER

Hans Peder

Alder: 45 år

Dagligt energibehov:

8600 KJ

Bor på bosted

Dagligt proteinbehov:

95 g

Vægt: 90 kg

Dagligt energibehov

ved vægttab:

6600 kJ

Idealvægt: 87 kg

Dagligt proteinbehov:

95 g

Højde: 170 cm

BMI: 30

OM HANS PEDER

Hans Peder har siden han var 10 år boet på bosted for udviklingshæmmede. Hans Peder lider af Prader-Willi Syndrom, hvoraf søgen efter mad og en umættelig appetit er styrende for hans liv.

Hans Peder har ikke forståelse for, at det han spiser påvirker hans vægt og kan derfor heller ikke selv administrere måltidssituationerne. Hans Peder er fuldt ud funktionsdygtig, men har generelt et lavt aktivitetsniveau.

DØGNRYTME

Hans Peder arbejder til dagligt på et dagtilbud sammen med de øvrige beboere. Men både morgenmad, frokost og aftensmad spises hjemme.

Alle måltider er planlagt, og Hans Peder kender til de præcise tidspunkter, hvor han skal spise, men deltager ikke selv i tilberedningen.

Personalet er gennem den senere tid blevet bevidst om, at Hans Peder vågner om natten og går rundt og leder efter mad.

MADVANER

Hans Peder er ikke en kræsen mand - han spiser alt, hvad der bliver serveret for ham. Måltiderne er meget struktureret opbygget. Han får, hvad der svarer til én portion, men som er delt op på to tallerkner og serveres med lidt tids mellemrum. Dette gøres for at skabe en falsk illusion, som kan bidrage til, at Hans Peder får en oplevelse af, at han har fået mere, end hvad han egentlig har.

Svært Overvægtig

BORGER: HANS PEDER

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mere i dagskosten for at øge mætheden?
- 2) Hvilke fødevarer bør begrænses?
- 3) Hvordan kan personalet yderligere støtte Hans Peder i forhold til undgå overspisning?
- 4) Hvordan kan Hans Peder blive mere fysisk aktiv?
- 5) Hvordan monitoreres fremgangen?

BORGER: KURT

Kurt

Alder: 75 år

Dagligt energibehov

til vægtstabilisering: 7800 kj

Hjemmeboende

Dagligt proteinbehov: 95 g

Vægt: 68 kg

Dagligt energibehov

ved vægtøgning: 10.000 Kj

Højde: 166 cm

BMI: 25

Proteinbehov: 95 g

OM KURT

Kurt fik konstateret KOL sidste år og har tabt sig seks kilo siden da. Han får stadig mindre appetitfølelse og har svært ved at få luft. Derfor spiser han nu kun et til to måltider om dagen, selvom hans kone, Anne, forsøger at servere hans yndlingsretter flere gange i løbet af dagen.

DØGNRYTME

Kurt sover med CPAP (iltmaske) fra kl. 23 til kl. 7. Han er vågen hele dagen og laver hjemlige sysler sammen med Anne. Kurt kan gå langsomt rundt i lejligheden. Nogle dage går de en tur sammen.

MADVANER

Kurt har stadig lidt appetit i løbet af dagen. Han vil gerne hjælpe med at lave mad. Hans yndlingsretter er god, dansk mad. Han har ikke lyst til at drikke vand, men ellers kan han lide at drikke og spise langt det meste, når det er muligt i forhold til vejtrækningen.

Normalovervægtig, underernæret & kronisk syg

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Om Kurts ernæringstilstand er optimal i forhold til hans KOL?
- 2) Om Kurt skal tage de tabte kilo på igen? Hvis ja, hvilke faktorer er her så vigtige at overveje ift. øgning af fedtmasse og muskelmasse?
- 3) Hvad det bedste måltidsmønster for Kurt er?
- 4) Hvilke mad- og drikkevarer er bedst i Kurts nuværende tilstand?
- 5) Om det kunne være gavnligt, at Kurt deltager i madlavningen eller ej?
- 6) Hvad Anne kan gøre yderligere for at støtte op om Kurts måltider?

BORGER: SEBASTIAN

Martin

Alder: 19 år

Dagligt energibehov

ved vægtvedligeholdelse: 8500 k

Bor på bosted

Vægt: 68 kg

Dagligt proteinbehov: 95 g

Højde: 175 cm

BMI: 22

OM SEBASTIEN

Sebastian flyttede ind på bosted da han fyldte 18 år, ellers har han boet hjemme hos sine forældre. Sebastian er udviklingshæmmet og har, siden han var lille, siddet i kørestol. Sebastian har i løbet af dagen mange epilepsianfald, som består af rysten og muskelsammentrækninger, og gennem de seneste tre måneder har anfaldene taget yderligere til. Derfor har Sebastian et øget energibehov for at kunne holde vægten.

DØGNRYTME

Sebastian spiser morgenmad og aftensmad hjemme. Frokost spiser han på sit dagtilbud, hvor han er fra mandag til fredag.

MADVANER

Sebastian er ikke en kræsen mand, men grundet hans udviklingshæmning har han tygge-/synkebesvær, så alt Sebastians mad skal være af cremet konsistens.

Morgenmaden består af havregrod med yoghurt, frokosten består af varmemad fra gårsdagens retter og gratinrugbrød med pålæg og varm mad til aften.

Normalvægtig

BORGER: SEBASTIAN

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvordan Sebastians øgede energibehov kan tilgodeses?
- 2) Hvor mange måltider vil være passende for Sebastian?
- 3) Hvordan kan personalet bedst støtte Sebastian?
- 4) Er der fødevarer, som Sebastian med fordel kan spise flere af?
- 5) Hvordan kan personalet monitorere, at Sebastian får nok energi?

BORGER: KARIN

Karin

Alder: 92 år

Dagligt energibehov:

5200 KJ

Bor på plejecenter

Dagligt proteinbehov:

51 g

Vægt: 42 kg

Højde: 172 cm

BMI: 14

RISIKOFAKTORER

Karin har altid haft proteser, og disse passer dårligt, fordi Karin gennem de sidste mange år har tabt sig 20 kg. Hun har derfor svært ved at tygge kød og rugbrød. Inden for de sidste par måneder er det gået hurtigt med vægttabet og hun har tabt 0,5 kg hver uge de sidste 6-7 uger. Grunden til dette er dårlig appetit og hyppig diarre, som lægerne ikke kan finde en årsag til.

DAGSRYTME

Karin står op omkring kl. 8 og bliver hjulpet i tøjet, herefter sidder hun og spiser sin morgenmad mens hun læser avisen. Det kan godt tage op til to timer at komme igennem morgenmaden. Herudover sover Karin en lang middagslur og kommer i seng omkring kl. 22.30.

MADVANER

Karin drikker ikke mælk, da det giver hende ondt i maven. Hun har det dog fint med at drikke kærnemælk. Herudover er hun ekstremt småtspisende. Hun har en sød tand og er glad for is og flødeskumska-ger.

Underernæret

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mere i dagskosten hvis Karin føler sig sulten?
- 2) Hvilke energifattige fødevarer kan Karin vælge for at stille lækkersulten?
- 3) Hvordan kan Karin være mere aktiv?
- 4) Hvem kan inddrages for at støtte op om Karins nye vaner?
- 5) Hvordan monitoreres det at det går fremad for Karin?

BORGER: TOM

Tom Alder: 84 år Dagligt energibehov: 7150 KJ

Bor på plejehjem Dagligt proteinbehov: 71 g

Vægt: 65 kg

Højde: 184 cm

BMI: 19

RISIKOFAKTORER

Tom vejer i dag 65 kg. I sine unge dage var hans kampvægt 76 kg. Tom tabte sig ned til 70 kg i forbindelse med en prostataoperation for 10 år siden og har herefter ligget stabilt i vægt. De sidste 3-4 måneder er Toms appetit blevet tiltagende dårligere og maden smager ikke længere som den gjorde i gamle dage, og han har tabt 5 kg. Tom har proteser, som er begyndt at sidde lidt løst, hvilket giver ham problemer med at tygge, særligt kød.

DAGSRYTME

Tom er i den seneste tid blevet mere træt end han plejer. Han sover derfor til kl. 9, får en lur på 1 1/2 time fra kl. 13-14.30 og bliver hjulpet i seng kl. 21, hvor han ligger og ser fjernsyn til kl. 22-23. Om formiddagen og eftermiddagen/aften deltager Tom i de aktiviteter, der bliver arrangeret og er ikke kognitivt påvirket af hverken alder eller sygdom.

MADVANER

Tom er meget småtspisende og lever ofte en stor del af de meget store portioner han får serveret. Tom er glad for chokolade og søde sager, men bryder sig ikke om at spise for meget smør.

Underernæret

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mindre i dagskosten ved manglende appetit?
- 2) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mest i dagskosten ved manglende appetit?
- 3) Hvordan kan flere af døgnet timer inddrages til måltider?
- 4) Hvem kan inddrages for at støtte op om ændringerne?
- 5) Hvordan monitoreres det at det går fremad?

BORGER: LONE

Lone	Alder: 76 år	Dagligt energibehov:	7250 KJ
Hjemmeboende		Dagligt proteinbehov:	75 g
Vægt: 75 kg			
Højde: 170 cm			
BMI: 26			

RISIKOFAKTORER

Lone vejer i dag 75 kg. I sine yngre dage vejede hun 85 kg. For 3 måneder siden vejede Lone 80,2 kg. I de sidste tre måneder har Lone haft gentagende urinvejsinfektioner og en enkelt omgang lungebetændelse. Hendes energi og appetit har været kraftigt reduceret. Lige nu er hun rask og appetitten er vendt en smule tilbage. Lone er ikke så social og nyder at spise alene.

DAGSRYTME

Lone er A-menneske og har altid været det. Hun vågner allerede kl. 6, men bliver først hjulpet op og får morgenmad omkring kl. 9. Lone får besøg af hjemmeplejen til morgen og eftermiddag.

MADVANER

Lone spiser små portioner og kan lide det meste. Hun har aldrig haft en sod tand, men sætter pris på en ostemad. Det eneste hun ikke kan lide er at drikke mælk.

Overvægtig og underernæret

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mindre i dagskosten ved manglende appetit?
- 2) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mest i dagskosten ved manglende appetit?
- 3) Hvordan kan flere af døgnets timer inddrages til måltider?
- 4) Hvem kan inddrages for at støtte op om ændringerne?
- 5) Hvordan monitoreres det at det går fremad?

BORGER: BENTE

Bente

Alder: 80 år

Dagligt energibehov ved vægtstabilisering:

6900 KJ

Hjemmeboende

Nuværende vægt: 85 kg

Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering:

69 g

Idealvægt: 53 kg

Dagligt energibehov ved vægttab (ca. 1 kg om ugen):

5900 KJ

Højde: 155 cm

BMI: 35

OM BENTE

Bente er en rask dame. Bentes funktionsniveau er dog påvirket af hendes overvægt, og hun kan kun flytte sig over korte afstande, som f.eks. fra sengen til sin kørestol og fra sin kørestol til toiletstol. Bente har stadig sine egne tænder og hun oplever ikke nogen udfordringer med dem.

DAGSRYTME

Bente får besøg af hjemmeplejen 4 gange om dagen - morgen, mid-dag, eftermiddag og aften. Resten af tiden sidder Bente typisk i sin kørestol og ser fjernsyn. Bentes søn er på besøg hver onsdag, hvor han medbringer de indkøbsvarer han har handlet ind for Bente.

MADVANER

Bente er glad for sødmælksyog-hurt til sin morgenmad. Derudover spiser hun chokolade og chips i løbet af dagen. Bente får den varme mad udefra. Bente er rigtig glad for sukkerholdig saftvand og drikker det til alle måltider. Bente har fået for vane at smide grønsagerne til den varme mad ud, og hun spiser ikke andet frugt og grønt i løbet af dagen.

Overvægtig

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mere i dagskosten for at øge mætheden?
- 2) Hvilke energifattige fødevarer kan vælges for at stille lækkersulten?
- 3) Hvordan kan der komme mere fysisk aktivitet ind i hverdagen?
- 4) Hvem kan inddrages for at støtte op om ændringerne?
- 5) Hvordan monitoreres det at det går fremad?

BORGER: KASPER

Kasper

Alder: 28 år

Dagligt energibehov ved vægtstabilisering:

12.000 KJ

Bor i bofællesskab

Aktuel vægt: 100 kg

Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering:

80 g

Idealvægt: 60 kg

Højde: 165 cm

Dagligt energibehov ved vægttab (ca. 1 kg om ugen):

11.000 KJ

BMI: 41

OM KASPER

Kasper lider af Downs syndrom. I de 10 år Kasper har boet i bofællesskabet har han øget sin vægt markant. Kasper har dog det sidste stykke tid ligget fast på 100 kg. Kasper har svært ved at forstå at det han spiser påvirker hans vægt, og at en høj vægt er risikofyldt, og også gør det sværere at være fysisk aktiv.

DAGSRYTMEN

Kasper går på arbejde fra mandag til torsdag og står på de dage op kl. 7.30 og spiser morgenmad. Fredag har Kasper hjemmedag og handler sammen med en af pædagogerne. Kasper spiser frokost på hans arbejde, typisk varm mad. Kasper har svært ved at komme op om morgenen, men han kan til gengæld være vågen en stor del af natten, gerne sammen med chips og cola.

MADVANER

Kasper kan ikke lide rå grønsager der knaser, da han er bange for at hans tænder går i stykker. Kasper kan nemt drikke 2 liter sukkerholdig cola og spise to poser chips om dagen.

Overvægtig

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarergrupper kan med fordel fylde mere i dagskosten for at øge mætheden?
- 2) Hvilke energifattige fødevarer kan vælges for at stille lækkersulten?
- 3) Hvordan kan der komme mere fysisk aktivitet ind i hverdagen?
- 4) Hvem kan inddrages for at støtte op om ændringerne?
- 5) Hvordan monitoreres fremgang?

BORGER: MARTIN

Preben

Alder: 65 år

Dagligt energibehov

ved vægtstabilitet: :

6050 kJ

Bor på bosted

Vægt: 53 kg

Dagligt proteinbehov:

64 g

Højde: 170 cm

BMI: 18,5

OM MARTIN

Martin har størstedelen af sit liv boet på bosted sammen med andre beboere. Martin lider af Fragilt X syndrom og har derfor brug for struktur i sin hverdag. For seks måneder siden endte Martin i kørestol grundet et fald og har ikke kunne genvinde styrken i sine ben. Derfor er det heller ikke relevant, at Martin øger sin vægt, da han vil have svært ved at øge sin muskelmasse samtidig. Martin har ingen forståelse for madens betydning for kroppen og

spiser kun den mad, han kan lide. Gennem de sidste to uger har Martin ikke spist sin aftensmad.

DAGSRYTME

Martin går på arbejde på et dagtilbud fra mandag til torsdag. Han spiser både morgenmad, frokost og aftensmad hjemme, og det foregår i fællesstuen sammen med de øvrige beboere. Martin kan godt lide at spille og bygge puslespil sammen med personalet i fællesstuen.

MADVANER

Morgenmaden består af to skiver franskbrød med smør og ost. Frokosten består af to hele skiver rugbrød med fedt og forskellige typer pålæg. Aftensmaden består altid af varm mad, hvoraf kød, sauce og kartofler er Martins favorit.

I løbet af dagen kan Martin drikke to kander kaffe. Martin spiser ikke grøntsager og til aftensmaden får han enten cola eller light-øl.

Undervægtig og underernæret

BORGER: MARTIN

HAR DU OVERVEJET...

- 1) Hvilke fødevarer kan med fordel fylde mere i Martins dagskost?
- 2) Hvilke fødevarer kan med fordel fylde mindre for undervægtige personer?
- 3) Hvad kan plejepersonalet servere for Martin, mens han lægger puslespil?
- 4) Hvordan kan personalet finde ud af, hvad Martin bedst kan lide?
- 5) Hvordan kan det monitoreres, om Martin får nok?

BORGER:

Navn: Dagligt energibehov:

Alder: Dagligt proteinbehov:

Hjem: Dagligt energibehov ved vægtstabilisering:

Vægt: Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering:

Højde: Dagligt energibehov ved vægtstab (ca. 1 kg om ugen):

BMI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BORGER:

Navn: Dagligt energibehov:

Alder: Dagligt proteinbehov:

Hjem: Dagligt energibehov ved vægtstabilisering:

Vægt: Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering:

Højde:

BMI: Dagligt energibehov ved vægttab (ca. 1 kg om ugen):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BORGER:

Navn: Dagligt energibehov:

Alder: Dagligt proteinbehov:

Hjem: Dagligt energibehov ved vægtstabilisering:

Vægt: Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering:

Højde: Dagligt energibehov ved vægtstab (ca. 1 kg om ugen):

BMI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BORGER:

Navn: Dagligt energibehov:

Alder: Dagligt proteinbehov:

Hjem: Dagligt energibehov ved vægtstabilisering:

Vægt: Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering:

Højde: Dagligt energibehov ved vægtstab (ca. 1 kg om ugen):

BMI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

