

Beräkning av energi-och vätskebehov

Mät alltid patientens längd och vikt vid inskrivning i slutenvården och räkna ut Body Mass Index (BMI). $BMI = \text{vikt i kg} / (\text{längd x längd i m}^2)$. För vägledning se [praktiska redskap för BMI och nutrition](#). När längd och vikt registreras under respektive sökord i Cosmic räknas BMI ut automatiskt.

Om risk för undernäring identifieras inom slutenvården hos vuxna, 18 år och äldre ska kost- och vätskeregistrering genomföras under tre på varandra följande dygn. Vid kortare vårdtid registreras intaget för den tid det är möjligt. Vid beräkning av energi- och vätskebehov måste hänsyn tas till sjukdom eller annat tillstånd som kan påverka individens behov av nutrition.

Energibehov:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Om sängliggande | vikten x 25 kcal |
| Om uppegående | vikten x 30 kcal |
| Vid återuppbyggnad | vikten x 35-40 kcal |

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 2. Justera för undervikt: | |
| Om under 70 år och BMI är under 20 | plus 10 % |
| Om över 70 år och BMI är under 22 | plus 10 % |

- | | |
|-----------------------|------------|
| 3. Justera för ålder: | |
| Om under 30 år | plus 10 % |
| Om över 70 år | minus 10 % |

- | | |
|--|--|
| 4. Justera för övervikt: | |
| Den kroppsvikt som motsvarar BMI 25 för personens längd används + tillägg av 25 % av den överskjutande vikten. | |

Exempel:

- Om patienten väger 80 kg och är 165 cm lång är BMI 29.
- Ta reda på den kroppsvikt som motsvarar BMI 25 vid längden 165 cm i en BMI tabell = 68 kg.
- Räkna ut den överskjutande vikten $80 - 68 = 12$ kg.
- Ta 25 % av 12 kg = 4 kg.
- Addera 4 kg med 68 kg = 72 kg.
- Energibehov för en sängliggande patient är $72 \text{ kg} \times 25 \text{ kcal/kg} = 1800 \text{ kcal}$.

[Kalkylator för energiberäkning](#)

Vätskebehov:

Normalt vätskebehov är 30 ml/ kg kroppsvikt oavsett ålder och BMI. Behovet ökar vid feber, diarré, höga stomiflöden och kräkningar. Vid feber ökar vätskebehovet med 10 % för varje grad.