

ERNÆRINGSUTFORDRINGER, MULIGE ÅRSAKER OG TILTAK

MOTORISKE PROBLEMER

Mulige årsaker

- Skjelvinger, langsomme bevegelser og muskelstivhet som følge av nedsatt dopaminproduksjon i hjernen.

Tiltak

- Mat som krever lite bearbeiding på tallerkenen og som lett holder seg på skje eller gaffel mens den føres til munnen.
- Tilrettelegg måltidssituasjonen. Bruk bestikk med bedre gripeskraft, uknuselige kopper og glass med hank på begge sider, tallerken med kant og antiskliunderlag til tallerkenen.
- Sørg for å sitte godt oppreist og ikke for langt vekk fra bordet.
- Fyll kopper og glass halvfulle, slik at drikken ikke skvulper over og tilpass konsistensen.

FORSTOPPELSE

Mulige årsaker

- Bivirkning av medikamenter.
- Svekkelse i det autonome nervesystemet grunnet PS.
- Lavt inntak av væske eller kostfiber og lav fysisk aktivitet.

Tiltak

- Egnede medikamenter mot forstoppelse (konsulter lege) i kombinasjon med tilstrekkelig vann og kostfiber.
- Vann, kostfiber og fysisk aktivitet.

MUNNTØRRHET

Mulige årsaker

- Som regel bivirkning av medikamenter.

Tiltak

- Ta medisinen med litt mat eller juice (OBS! Kan gi nedsatt virkning av medisinen).
- Sukkerfrie pastiller, vann med sitron, sitrusfrukter, suge på fryste bær eller bitre druer.
- Matvarer som kan moses, for eksempel fisk og oppmalt kjøtt.
- Sørg for nok saus og nok drikke til måltidet.
- Skyll munnen med saltvann (kok opp 1 ts salt i 1 l vann), puss tennene ofte og bruk tannskyll med fluor.
- Tørstedrikker med kullsyre, alkohol og sigaretter irriterer munnslimhinnen.

NEDSATT LUKT OG SMAK

Mulige årsaker

- Bivirkninger av enkelte medikamenter.
- Naturlig del av aldringsprosessen.

Tiltak

- Krydder i form av hvitløk og forskjellige urter kan øke smaksopplevelsen.
- Varm mat som fremhever matens aroma.
- Ved forvrengt smak eller forsterket smak kan det hjelpe å unngå mye krydder og å spise kald eller romtemperert mat.
- Unngå matvarer som fremkaller aversjon eller som gjør spisingen vanskeligere.

SVELGEPROBLEMER

Mulige årsaker

- Muskulaturen i munnen og svelget svekkes.
- Den normale svelgeprosessen kan bli forsinket.

Tiltak

- Sitt godt oppreist.
- Bøy hodet lett fremover under svelging, spesielt når du drikker.
- Tykkere drikkekonsistens under måltidet, f.eks. Biola-konsistens
- Spis mat med konsistens som er lett å svelge, f.eks. findelt kost eller geleringskost.
- Svelg to ganger for hver munnfull.

VEKTTAP

Mulige årsaker

- Lavt energiinntak grunnet generelle ernæringsproblemer.
- Økt energibehov.
- Bivirkninger av medikamenter (kvalme, uvelhet, munntørrehet, nedsatt lukt og smak, nedsatt appetitt).
- Motoriske plager.

Tiltak

- Berikning av maten.
- Spis lite og ofte.
- Ta medisinen med litt mat eller juice (kan gi nedsatt virkning av medisinen).
- Tilrettelegging, hjelpemidler.

PROTEIN-MEDISIN- KONKURRANSE

Mulige årsaker

- Proteinene (aminosyrer) i maten konkurrerer med medisiner om opptak i hjernen.

Tiltak

- Proteinomfordelt kost. Innta lite proteiner før kl. 17 for å ha best mulig funksjon på dagtid.

