



## BÄTTRE MAT TILL SVÅRT SJUKA

För sjuka som ligger på sjukhus länge kan maten vara en av få ljuspunkter i dagsrutinerna. Maten är mycket viktig för att hämta kraft och få näring, men sjukdomen kan ge olika svårigheter att äta. Ylva Orrevall, dietist och medicine doktor vid Karolinska institutet har i flera år undersökt mat och matvanor bland svårt sjuka.

TEXT MALIN OTTOSSON FOTO MICHAEL HJELT

### Du anser att maten till svårt sjuka behöver bli mycket bättre. Varför?

– De som ligger på sjukhus idag är mycket sjukare än tidigare. Det ställer helt andra krav på maten. Som det fungerar nu planeras maten utifrån en genomsnittspatient. Svårt sjuka är ofta mycket känsliga och behöver få välja mat individuellt. Huvudfrågan när det gäller cancerpatienterna är "hur ska vi få dem att äta?" Många av dessa patienter har problem med aptitlöshet, illamående, eller smak- och luktförändringar. Det ställer förstås väldigt speciella krav på maten för att den ska vara lockande. Samtidigt är det hos de svårast sjuka vi kan se de största vinsterna med att undvika nutritionsproblem.

### Hur skulle du vilja att det fungerade?

– Den individuella valfriheten måste bli bättre. Man kanske tycker om köttbullar, men absolut inte sås, man kanske mår illa om portionen på tallriken är alldeles för stor. Det kan vara väldigt viktigt att det blir rätt. Jag tycker dessutom att det är jättetråkigt att svårt sjuka serveras mat i plastlådor. Vi borde fundera mer på hur maten presenteras för att locka patienterna.

Hvidovre Hospital i Danmark är ett bra exempel på hur man kan organisera. Där finns en à la cartemeny och ett restaurangtänk. Patienterna kan beställa och komponera själva.

### Men hur ska man ha råd med detta? Det låter som om det skulle bli kostsamt.

– Ekonomi är inte mitt område alls, men det borde ju vara god ekonomi i att ha välnärda

patienter. Jag tycker att man måste tänka lite längre på vad det ger i form av kortare vårdtider, färre komplikationer, färre näringsdrycker och mindre artificiell nutrition på sikt. Man bör inte bara titta på kostnad per måltid utan se till helheten.

### Hur kan kostchefer och måltidspersonal bidra till en förbättring för de svårt sjuka?

– Jag tror att man måste titta mer på alternativ redan vid upphandlingarna. Att locka patienterna att äta måste vara lika viktigt som matens näringsinnehåll. Matens presentation glöms helt bort i dagens upphandlingar och det finns oftast minst att välja på för den som har svårast att äta. Måste det vara så?

Vi borde ta in mer influenser från restaurangsidan och fundera på vad som stimulerar aptiten i restaurangmiljön. Sjukhusmiljön är ju inte kul i sig själv. Man kan till exempel fundera över miljön i matsalen, sittställning i sängarna, att brickorna är trevliga och presentationen av maten är lockande. 🍷

” Jag tycker att man måste tänka lite längre på vad bra mat ger i form av kortare vårdtider, färre komplikationer, färre näringsdrycker och mindre artificiell nutrition på sikt.

### YLVA ORREVALL

**ARBETE** Leg. dietist och med. dr. Arbetar bland annat på Dietistkliniken på Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm.

**ÅLDER** 51 år

**BOR** Stockholm

**FAMILJ** Två barn.

**FRITID** Friskis och svettis, film och böcker.

**LÄSTIPS** Rapporten: [www.dio-nutrition.se/arkiv.php](http://www.dio-nutrition.se/arkiv.php), och Ylvas kokbok "Råd och recept vid cancer-sjukdom", läs mer om boken på sidan 9.