

# dietisten.

#1/2026 Pris: 89 SEK

AKTUELLT

Hållbar hälsa utan  
målkonflikter

REPORTAGE

Dietisten i avancerad  
sjukvård i hemmet

FORSKNING I FOKUS

Sondnäring baserad  
på vanliga livsmedel

Får du  
Dietisten  
framåt?

Läs mer på sidan 15.

## Hon vill lyfta blicken från tallriken

FRIDA AXBERG SER MÅLTIDEN SOM MER ÄN NÄRING



# Mer frukt och grönt med Fortini näringsdrycker för barn\*



INNEHÅLLER FRUKT & GRÖNSAKER\*\*\*



Mild smak med **lägre socker**innehåll\*\*

Krämig och len konsistens, äts med sked

Smoothie-liknande med **frisk** och **syrlig** smak



Här hittar du mer information om Fortini näringsdrycker

Fortini livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring och tillväxthämning för barn över 1 år och används på inrådan av läkare, dietist eller apotekspersonal.

\* Jämfört andra näringsdrycker för barn på den svenska marknaden 2025.

\*\* Jämfört med andra Fortini näringsdrycker.

\*\*\* Fortini Creamy fruit innehåller **5,4% frukt** och fruktpuré och koncentrat.

Fortini Smoothie innehåller **15% frukt** från fruktpuré och koncentrat.

Fortini +Mix Multi Fibre innehåller **14% frukt & grönt** rekonstruerat från fruktpuré, fruktjuice, pulver och flingor.

# Fortini

## Ledare

# Från ”mormorskost” till molekylnivå i tarmen

**M**AG- OCH TARBESVÄR är bland de vanligaste orsakerna till nedsatt livskvalitet i befolkningen. Uppskattningsvis lever omkring 10–15 procent av vuxna med IBS, och inflammatoriska tarmsjukdomar som Crohns sjukdom och ulcerös kolit blir allt vanligare, inte minst bland barn och unga.

Samtidigt är mag- och tarmhälsa ett område där kunskapen ökar snabbt, men där tillämpningen i praktiken ofta är komplex. Här kan dietisten spela en nyckelroll.

Ett exempel är en nordisk variant av kostbehandlingen CDED för barn med inflammatorisk tarmsjukdom, som nu ska testas i en klinisk studie. Kajsa Asp Jonson har intervjuat forskaren och dietisten Nalleli Vivanco Karlsson, som beskriver hur en mer kulturellt och socialt hållbar ”mormorskost”, med bär, rotfrukter, fisk och naturligt glutenfria spannmål, kan göra behandlingen mer genomförbar i vardagen för både barn och familjer.

Åsa Doktär Wilén, dietist inom gastroenterologi, har fördjupat sig i kostbehandling vid hepatisk encefalopati och visar hur grenade aminosyror kan vara ett värdefullt, men ofta förbisett, verktyg i det kliniska arbetet. Artikeln sammanfattar kunskapsläget och fördjupar dietistens roll vid leversjukdom, där näringsbehandling kan vara avgörande för både kognitiv funktion och prognos.

På omslaget hittar du denna gång dietisten Frida Axberg. I det läsvärda porträttet, signerat Agneta Renmark, berättar hon om vikten av att lyfta blicken från tallriken och att se måltiden inte bara som näring, utan också som en del av omsorg och livskvalitet för våra allra sköraste.

Forskaren och dietisten Anna Stubbendorff disputerade nyligen med en avhandling som

visar att miljömässigt hållbar kost och långsiktig hälsa inte står i konflikt med varandra. Samtidigt understryker hon att vissa näringsfrågor kräver ett mer nyanserat dietistperspektiv – inte minst när hållbarhetsambitioner ska fungera i praktiken.

**I detta nummer** riktar vi också blicken mot dietister som kombinerar forskning och kliniskt arbete. Gerd Faxén Irving skriver om ett akademiskt nätverk för kollegialt stöd efter disputation. Karin Windahl, en av de första dietisterna som lyckats få en eftertraktad postdoktjänst, delar med sig av sina erfarenheter. ”Våga ta steget” uppmanar hon.

Till sist, håll utkik efter symbolen 🍌. Den visar vägen till fördjupande läsning på vår förbättrade webbplats dietisten.net – med dagliga nyheter, artikelarkiv och mycket mer. X

Nina Granberg  
Chefredaktör  
nina@creationinn.com



## Dietistens redaktionella råd

### Maria Andersson

Legitimerad dietist Äldreomsorg, Södermalms stadsdelsförvaltning.

✉ [maria.andersson.2@stockholm.se](mailto:maria.andersson.2@stockholm.se)



### Kajsa Asp Jonson

Legitimerad dietist, journalist, författare, föreläsare och moderator med fokus på frågor inom hälsa, mat och medicin.

Driver Kajsa Asp kommunikation AB.

🌐 [www.kajsaasp.se](http://www.kajsaasp.se)



### Gerd Faxén Irving

Dietist och docent i Klinisk Geriatrik, NVS (Neurobiologi, Vårdvetenskap och Samhälle), Karolinska Institutet. Specialområden: njurmedicin, geriatrik.

✉ [gerd.faxen.irving@ki.se](mailto:gerd.faxen.irving@ki.se)



### Anna Mellberg

Legitimerad dietist. Arbetar som matinspiratör och receptkreatör på Di Luca & Di Luca med fokus på medelhavssköket och dess hälsofördelar.

✉ [anna.mellberg@diluca.se](mailto:anna.mellberg@diluca.se)



### Kjell Olsson

Leg dietist och folkhälsovetare. Hälso- och sjukvårdstrateg, Region Skåne. Doktor i nutritionsepidemiologi, Lunds universitet. Ordförande, Dietisternas riksförbund.

✉ [kjell.olsson@drf.nu](mailto:kjell.olsson@drf.nu)



### Anna Ottosson

Legitimerad dietist, expert på mat och cancer, tidigare vice ordförande i DRF och delegat i EFAD. Grundare av Foodpower Cancerrehab. Väldigt kostexpert och har skrivit en bok som legat på topp-listor och lanserats i flera länder.

✉ [anna@foodpower.se](mailto:anna@foodpower.se)



### Maria Sitell

Legitimerad dietist, rådgivare inom hälsa, kommunikation och livsmedel. Driver Mat & Opinion AB. Tidigare kommunikationschef.

✉ [maria.sitell@matochopinion.se](mailto:maria.sitell@matochopinion.se)





## För kostbehandling av prematura spädbarn med låg födelsevikt

Nya PreNAN® Premie 1 och Discharge 2 är specialnäring som innehåller 2'-FL och LNnT HMOs\*, kliniskt dokumenterad som säker och väl tolererad hos för tidigt födda och spädbarn med låg födelsevikt.<sup>1-6</sup>



FÖR BARN &lt; 1800 g

FÖR BARN &gt; 1800 g

FÖR BERIKNING AV BRÖSTMJÖLK\*\*

Ny forskning visar att **HMO:er** (humana mjölkoligosackarider) kan ha **gynnsamma effekter** hos för tidigt födda spädbarn med låg födelsevikt:



Främjar tillväxten av **nyttiga bakterier** och hjälper till att **återställa balansen i tarmens mikrobiota**<sup>1</sup>



Förbättrar **tillväxtresultat** under den tidiga spädbarnstiden<sup>2,3</sup>

PreNAN produkterna är livsmedel för speciella medicinska ändamål som ska användas endast under medicinsk övervakning.

\*2'-Fukosyllaktos (2'-FL) och lakto-n-neotetraos (LNnT). Humana mjölkoligosackarider, inte från bröstmjölk.  
\*\*PreNAN Human Milk Fortifier innehåller inte HMO.

REFERENSER: 1. Berger B, et al. mBio. 2020;11(2):e03196–19. 2. Puccio G, et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64(4): 624–631. 3. Zembrani, et al. Abstract presentation. 12th International Conference on Nutrition & Growth. 2025. 4. Dogra SK, et al. Microorganisms. 2021;9(9):1939. 5. Slater A, et al. Frontiers in Immunology. 2025;15:1523829. 6. Walsh C, et al. Journal of Functional Foods. 2020;72:104074.

VIKTIGT: Vi anser att amning är den ideala näringssågsiga starten för spädbarn eftersom bröstmjölk ger barnet en balanserad kost och skydd mot sjukdomar. Vi stöder till fulla världshälsorganisationens rekommendation om exklusiv amning under de första sex månaderna av livet följt av introduktion av lämpliga näringsrika kompletterande livsmedel tillsammans med fortsatt amning upp till två års ålder. Vi är också medvetna om att amning kanske inte är ett alternativ på grund av vissa medicinska tillstånd. Föräldrar bör endast ge livsmedel för speciella medicinska ändamål för spädbarn under överinseende av sjukvårdspersonal efter att ha övervägt alla matningsalternativ, inklusive amning. Fortsatt användning måste bedömas av sjukvårdspersonal i förhållande till barnets framsteg och med hänsyn till eventuella sociala och ekonomiska konsekvenser för familjen. Livsmedel för speciella medicinska ändamål ska alltid beredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på etiketten för att undvika risker för barnets hälsa.

Nestlé  
**Baby & you**  
Medical

Nestlé Sverige AB  
Barnmatsforum  
Box 7173  
250 07 Helsingborg

[www.nestlenutrition-medical.se](http://www.nestlenutrition-medical.se)



### Nummer 1, 2026

3. **Ledaren.** Nina Granberg.
6. **Nytt & Noterat.**  
**AKTUELLT.**
10. USA:s nya kostråd väcker debatt.
12. Kollegor på distans stöttar varandra i nätverk.
14. Hållbar kost och hälsa utan målkonflikter.
- KOLL PÅ KOLLEGOR.**
17. Nytt forum för forskande dietister.
18. "Jag blir en bättre kliniker av att forska".
- MAG- OCH TARMHÄLSA.**
22. Från "mormorskost" till klinisk studie.
26. Grenade aminosyror.
31. Smörsyra stärker tarmens skydd hos personer med IBS.



10.

34. **Profilen.** Frida Axberg.
40. **Reportage.** Dietisten i avancerad sjukvård i hemmet.
42. **Fråga Experten.** Klimatsmarta kostråd i praktiken.
44. **Forskning i fokus.** Sondnäring baserad på vanliga livsmedel – vad visar forskningen?



26.



6.

## dietisten.

Utges av Branschmedia  
i Sverige AB  
dietisten.net

Utkommer med 4 utgåvor  
2026. Upplaga 5 000 ex.  
ISSN 2003-3958

**Ansvarig utgivare**

Rasmus Thomsen  
rasmus@anothermedia.se  
Tel: 070 855 15 13

**Chefredaktör**

Nina Granberg  
nina@creationinn.com

**Redaktion**

Agneta Renmark  
agneta@renmark.nu

**Layout**

Roy  
Linn Posse  
linn@roy.agency

**Omslagsfoto**

Emma Ingolf

**Tryckeri**

Stibo

**Annonsbokningar**

Adviser Sales Nordic AB  
Anna-Mari Klaavuniemi  
anna-mari@adviser.se  
Tel: 070 169 30 79

**Prenumerationer**

Teckna prenumeration  
på dietisten.net/prenumerera

© 2026 Branschmedia i  
Sverige AB.

Allt material som publiceras  
i Dietisten är skyddat enligt  
svensk och internationell  
upphovsrätt. Det är förbjudet  
att utan ansvarig utgivares  
tillåtelse vidarebefordra texter  
och bilder i såväl tryckt som  
digital media.



Foto: AdobeStock

## Ny rapport: Skolmåltiden kan bli en starkare lärmiljö

En ny förstudie från samverkansprojektet Policylabbet Offentlig Måltid pekar ut skolmåltiden som en av skolans mest underutnyttjade pedagogiska resurser.

Trots att alla elever nås varje dag används måltiden sällan i undervisningen. Förstudien rekommenderar därför att skolmåltiden skrivs in tydligare i läroplanen.

Bakgrunden är ökande kostrelaterad ohälsa bland barn, samtidigt som skolmåltiderna utgör en betydande samhällsinvestering. Enligt Skolverket uppgår kostnaden för skolmåltider i grundskolan till cirka 8,9 miljarder kronor per år, nästan sex procent av skolans totala kostnader.

Rapporten visar att dagens styrdoku-

ment främst fokuserar på näringsinnehåll, vilket ger begränsat utrymme för pedagogisk användning. Samtidigt lyfts skolmåltidens potential att stärka elevers lärande, matvanor och förståelse för hälsa och hållbar utveckling.

Som möjlig modell föreslås Matoteket, en ämnesövergripande lärmiljö där måltiden används som utgångspunkt för undervisning.

– Det är dags att ge skolmåltiden det mandat som krävs för att bidra till lärande, hälsa och likvärdighet, säger Anna Lindelöw Mannheimer, projektledare för förstudien.

Målet är att testa modellen i skolmiljö med start 2026, i samarbete med forskare vid Umeå universitet. X



Foto: AdobeStock

## Nationell kartläggning av obesitasläkemedel

Försäljningen av obesitasläkemedel tredubblades under 2025. Regeringen har därför nu gett Socialstyrelsen i uppdrag att kartlägga hur de används i praktiken, inklusive skillnader mellan regioner samt mellan offentliga och privata vårdgivare. Syftet är att skapa ett bättre kunskapsunderlag för framtida riktlinjer och regelverk inom obesitasvården.

4.4%

Illustration: AdobeStock

Så mycket ökade försäljningen av frukt och grönsaker under 2025. Uppgången innebär två år av ökande volymer. Men sett över tid är konsumtionen fortfarande lägre än 2021 och långt ifrån Livsmedelsverkets kostråd.

Källa: Dagligvaruindex Frukt & Grönt



Foto: AdobeStock

## Sökboost för ultraprocessad mat

Sökningarna på begreppet ultraprocessad mat ökade kraftigt i Sverige under hösten 2025. Enligt en analys av Google-sökningar från My Telescope, som rapporterats av Dagligvarunytt, noterades ett tydligt trendbrott i november, då sökningarna efter ultraprocessad mat var mer än dubbelt så många som sökningarna efter snabbmat.

# KOMJÖLKSALLERGI OCH MULTIPEL FÖDOÄMNESALLERGI – SYMPTOMFRI & MER<sup>1,2</sup>

FRÅN FÖDSELN

**NEOCATE® SYNEO**  
– den enda aminosyrabaserade  
specialnäringen med SYNBIOTIKA  
(prebiotika och probiotika)



Lindring  
av flera  
symtom inom  
3–14 dagar<sup>1,2</sup>

FRÅN 1 ÅR

**NEOCATE® JUNIOR**  
– aminosyrabaserad specialnäring  
för barn i behov av mjölkfritt  
kosttillskott eller sondnäring



Finns i tre  
goda smaker  
neutral, vanilj  
& jordgubb

HÄR HITTAR DU  
MER INFORMATION  
OM NEOCATE



<sup>1</sup> De Boissieu D, et al. J Pediatr. 1997;131(5):744–7. <sup>2</sup> Vanderhoof JA, et al. J Pediatr. 1997;131(5):741–4.

Neocate är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av komjölksproteinallergi och multipel födoämnesallergi och ska användas under medicinsk övervakning efter beaktning av övrig kostbehandling, inklusive amning.

# resource®

## NY FÖRPACKNING MED MINDRE PLAST!



**NYHET!**  
**FINNS NU I  
TETRA PAK®**

Med samma  
goda smak  
som alltid

Besök vår  
hemsida för  
recept, tips och  
mycket mer



### Resource® Protein, Ultra Fruit och Addera® Plus finns nu i Tetra Pak®-förpackning.

Att byta ut plastflaskorna mot Tetra Pak® är en del av vårt hållbarhetsinitiativ. För att ytterligare minska användningen av plast, har vi ersatt plasten i transportförpackningen med kartong. Den rektangulära formen sparar in på överflödigt material, vikt och utrymme utan att kompromissa vad gäller kvalitet och innehåll. Förpackningarna kan effektivt och enkelt staplas och på lastpallar, i transportcontainrar och på hyllan, vilket gör att fler produkter kan transporteras och förvaras på samma yta.

### Näringsdryckerna har fortfarande samma volym (200 ml) och samma goda smaker som alltid!

#### Information till hälso- och sjukvårdspersonal

Resource® näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning. Avsedd för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

www.nestlehealthscience.se

### Hallå där

## Kjell Olsson, ordförande för DRF!

Snart är det dags för DRF:s kongress som den här gången går av stapeln 13-14 april i Sollentuna. Varför tycker du att dietister bör delta?

Vi är mycket nöjda med programmet och jag tror att det kommer att tilltala många dietister, både utifrån bredden, variationen och aktualiteten. Vi har också satsat på att ge mycket utrymme och tid till att få träffas och umgås med kollegor från hela landet då vi ser ett väldigt stort värde i att ge möjlighet att knyta kontakter med varandra.

Finns det något speciellt tema i år eller något annat som du vill lyfta fram?

Vi har valt att inte fokusera på något särskilt tema, utan snarare satsa på en bredd och variation i programmet som vi tror kan tilltala så många som möjligt. Från styrelsens sida ser vi fram emot att både kunna presentera DRF:s nya strategiska plan och Sveriges första kompetensbeskrivning för dietister. Snarare än att lyfta fram en enskild programpunkt vill jag snarare lyfta just bredden i programmet. Jag har redan börjat få lite beslutsvända vad jag ska välja att lyssna på de tillfällen när vi har flera parallella programpunkter samtidigt.

3. Kommer det finnas möjlighet att delta online?

Nej, kongressen kommer denna gång enbart att vara fysisk. De två senas-



↑ Kjell Olsson.

te kongresserna har varit digitala och många av våra medlemmar ser fram emot att få träffas fysiskt igen. Medan vi förstår att en del medlemmar gärna önskat se en hybrid-kongress så innebär en sådan lösning bland annat betydligt större kostnader. Det riskerar också ge en del arbetsgivare en ursäkt för att inte tillåta sina dietister att delta fysiskt (även om vi har full förståelse för att det också medför att vissa inte kan delta alls). Vi har i styrelsen flera gånger diskuterat att varannan kongress kanske bör vara fysisk och varannan digital, samtidigt bör det vara upp till framtida styrelser att fatta beslut inför varje kongress. X

Ta del av hela programmet här:



### Kostlektioner för brittiska cancerpatienter

Gruppbaseade kostlektioner för cancerpatienter kan bli ett nytt inslag i Storbritannien. Upplägget har testats i en pilotstudie och pekas ut som ett sätt att stärka patientstödet och samtidigt minska trycket på dietistresurser inom vården.

Bakom initiativet står den brittiska cancerstiftelsen Maggie's, som tillsammans med Royal Marsden NHS Foundation Trust har genomfört satsningen. Efter positiva resultat planerar organi-



sationen nu att erbjuda kostlektionerna vid samtliga sina 27 center i Storbritannien, skriver The Guardian. X

Läs mer på dietisten.net



↑ Växande wellness-trend.

### Fiber marknadsförs som "naturligt Ozempic"

Kostfiber pekas ut som ett av de snabbast växande områdena inom wellness 2026, med starkt genomslag bland Generation Z. Enligt en analys i Business of Fashion driver sociala medier både ökat intresse för tarmhälsa och oro för tidigt insjuknande i kolorektal cancer, samtidigt som trenden "fibermaxxing" sprids. Parallellt växer marknaden för fiberberikade drycker och kosttillskott kraftigt, trots ökad konsumentskepis. Vissa aktörer marknadsför fiber som ett sätt att "öka GLP-1" eller som ett slags "naturligt Ozempic", formuleringar som väcker kritik.

- Fiber är det vi med säkerhet vet är viktigt för att stödja en hälsosam tarmflora. Men att kalla det "naturens Ozempic" är en överdrift i förhållande till vad data faktiskt visar, säger Suzanne Devkota, gastroenterolog och forskare vid Cedars-Sinai, sjukhus i Los Angeles.

### Hudceller ger nya insikter om tarm-hjärna-axeln

Forskare vid Örebro universitet har utvecklat en ny modell för att studera samspillet mellan tarm och hjärna, genom att använda hudceller som en förenklad version av blod-hjärnbarriären. Modellen gör det möjligt att undersöka hur ämnen från tarmen påverkar hjärnceller vid stress.

Enligt forskaren Julia Rode visar resultaten att ämnen som bildas i tarmen kan ha en skyddande effekt, och att en hälsosam kost kan bidra till ökad motståndskraft. På sikt kan modellen användas för mer personliga kostråd som tar hänsyn till både mage och hjärna.

Läs mer på dietisten.net

# USA:s nya kostråd väcker debatt

## Svenska experter: stå fast vid NNR

USA:s nya kostråd har fått stor uppmärksamhet. I sociala medier används råden som argument i debatter om allt från kött till klimat. Men svenska experter menar att dietister tryggt kan luta sig mot NNR och svenska kostråd när budskap krockar och förvirrar.

Text: Nina Granberg



↑ Mai-Lis Hellenius.

**S**ÄLLAN HAR RÅD om kost och hälsa fått så stor uppmärksamhet och skapat sådan internationell debatt som de nya amerikanska riktlinjerna. Åsa Brugård Konde, nutritionist på Livsmedelsverket, vill inte recensera dem.

– Vi kommenterar generellt inte andra länders kostråd.

Men hon konstaterar att de skiljer sig från de svenska, samtidigt som vissa punkter ligger nära varandra. En gemensam nämnare är att man lyfter fram att intaget av typisk skräpmat behöver minska.

– Vi ser att de har fokus på att man ska äta riktig mat och skipa onyttig snabbmat, sötsaker och snacks. Och det är råd som vi ger i Sverige också.

Skillnader mellan de amerikanska råden och de svenska är dock stora menar hon. Det gäller särskilt för rött kött och fett. Därför uppmanar hon dietister att stå stadigt i de nordiska och svenska rekommendationerna.

– Jag kan bara säga att vi har en stabil, vetenskaplig grund för våra råd här i Norden och Sverige.

### Köttmängderna är helt hälsobaserade

En återkommande fråga på sociala medier gäller påståenden om att svenska kostråd skulle vara mer styrda av klimatmål än hälsa.

– Det stämmer verkligen inte. Vi har tagit in miljöaspekter, men det har inte påverkat mättdrekommendationerna, säger Åsa Brugård Konde.

Hon betonar att nivån på till exempel köttintag i

svenska råd är hälsobaserad. Men vi ger också information om fördelarna med svenskt, särskilt naturbeteskött, som ett bra val ur miljösynpunkt och för djuren.

### Oro för folkhälsan

Mai-Lis Hellenius, professor i att förebygga hjärt-kärlsjukdom med fokus på mat och fysisk aktivitet på Karolinska Institutet, följer utvecklingen med oro. Hon beskriver tidigare amerikanska kostråd som tunga dokument som haft stor betydelse även internationellt, men menar att den nya versionen har tappat både tyngd och trovärdighet.

– Jag är bekymrad och tycker det är väldigt ledsamt.

Hon reagerar både på hur råden tagits fram och på delar av innehållet.

– Det har blivit mer av ett politiskt dokument och det undergräver förtroendet för forskare och myndigheter.

Enligt Mai-Lis Hellenius är det problematiskt att dokumentet blandar råd med tydlig evidens

med sådant som saknar vetenskapligt stöd.

– Själva innehållet är en blandning av bra och vetenskapligt baserade råd, men där man också sticker in råd som inte alls är baserade på vetenskap. Det kan försämra folkhälsan på sikt.

Hon pekar särskilt på att animaliska livsmedel med hög halt av mättade fetter lyfts i råden och att man rekommenderar ett högre proteinintag.

### När "processat" blir en fälla

De amerikanska riktlinjerna använder inte den ofta ifrågasatta NOVA-klassificeringen, utan i stället begreppet "highly processed foods". Men även det kan skapa missförstånd, menar Åsa Brugård Konde.

– Mycket av de processade livsmedel som man bör äta mindre av handlar om snacks, godis och läsk. Men det finns också processat som kan vara en del av en hälsosam kost, som yoghurt och fullkornsbröd.

Fokusera på individen

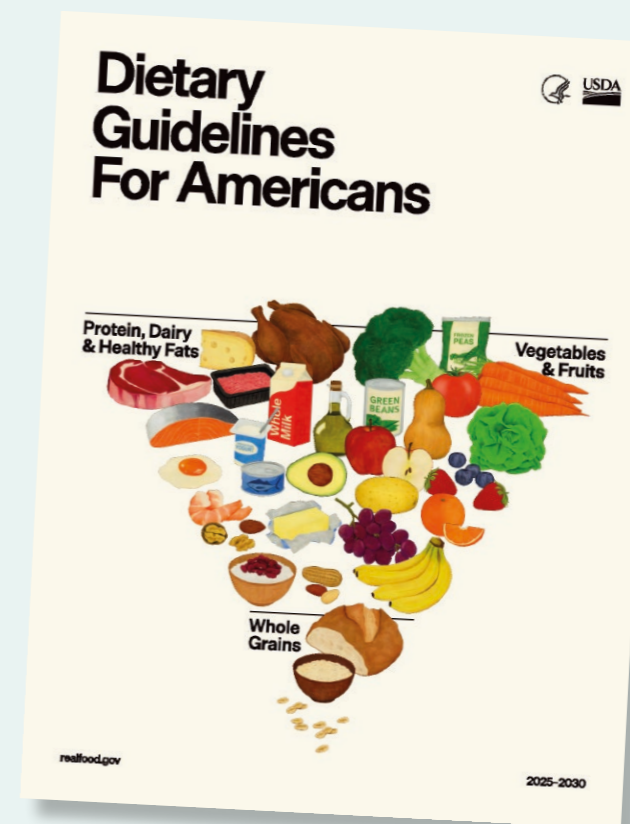
Mai-Lis Hellenius menar att turbulensen i USA gör det ännu viktigare att dietister i Sverige lutar sig mot den nordiska kunskapsbasen.

– I all den här röran nu, så framstår ju de nordiska näringsrekommendationerna och våra svenska uppdaterade kostråd som ännu bättre.

Hennes budskap till dietister är att hålla fast vid dessa, men att samtidigt fokusera på individen.

– Väga ta debatten och lita på att du har den samlade kunskapen, men glöm inte att se individens unika behov och situation. ✕

↑ De nya amerikanska kostråden har blivit bränsle i den globala kostdebatten.



# Kollegor på distans stöttar varandra i nätverk

Drygt 50 av Sveriges 290 kommuner har i dag dietist anställd. För de som arbetar som kommundietist innebär det ofta att vara ensam i sin yrkesroll. Därför har ett nationellt nätverk vuxit fram som stöd.

Text: Nina Granberg

**D**ET KOMMUNALA NÄTVERKET för dietister fungerar som en professionell mötesplats för erfarenhetsutbyte, gemensam kunskapsutveckling och kollegialt stöd.

– Många av oss sitter ju själva i våra kommuner och har i princip liknande frågor och utmaningar som vi jobbar med, säger Linnéa Nallgård, kommundietist i Rättvik som är med och driver nätverket.

Hon har haft sin dietisttjänst i drygt tio år och är placerad inom socialförvaltningen, med äldreomsorgen och verksamheter inom funktionshinder som huvudsakligt ansvarsområde.

I Rättvik handlar hennes roll främst om verksamhetsutveckling.

– Jag jobbar inte kliniskt, utan mer verksamhetsutvecklande. Det handlar om rutiner, utbildningar, matsedelplanering och måltidsmiljö.

## Bred och varierad roll

Att arbeta som kommundietist innebär ofta ett uppdrag med stor bredd och varierande innehåll. Rollen kan se olika ut, både vad gäller organisatorisk placering och arbetsuppgifter. Vissa arbetar kliniskt med individuella kontakter, andra har ett mer övergripande ansvar för verksamhetsutveckling, utbildning och rutiner. Det finns också skillnader i hur samarbetet mellan kommun och region är organiserat.

Samtidigt saknas det i många kommuner en tydlig funktion med ansvar för nutrition och utbildning inom området.

– Det finns ingen annan naturlig befattning som



Foto: Privat

↑ Linnéa Nallgård, kommundietist i Rättvik.

## Kommunala dietister i Sverige

I dag har drygt 50 av Sveriges 290 kommuner dietist anställd, oavsett tjänstgöringsgrad. Stockholm räknas här som en kommun och har cirka 12–15 dietister fördelade på stadsdelsförvaltningarna. Några kommuner har två eller fler dietister. Därutöver finns kommuner som har tillgång till kommundietist på konsultbasis. Nätverket är öppet för dietister som arbetar i kommunal verksamhet.

tar den typen av utbildning av personalen och driver nutritionsfrågorna. Om ingen gör det så hamnar det lätt längre ner på agendan, säger hon.

När dietistfunktionen saknas, eller är ottydligt definierad, riskerar nutritionsfrågorna att bli beroende av enskilda personers engagemang.

– Det finns dessutom ökande krav på att man ska ha fungerande rutiner för att upptäcka och förebygga undernäring. En dietisttjänst är inte det enda sättet att lösa det, men de kommuner som har dietist har ofta kommit längre i det arbetet.

För många kommundietister fyller nätverket en viktig funktion när kollegor saknas i den egna organisationen. Deltagarna kan diskutera både praktiska och organisatoriska frågor. I nätverkets digitala forum delas dokument, rutiner och exempel från olika kommuner, och deltagarna kan ställa frågor som rör både vardagliga och mer strategiska utmaningar.

– I stället för att alla ska uppfinna hjulet själva kan vi ta hjälp av varandra, berättar hon.

Utöver det löpande utbytet i forumet arrangeras gemensamma digitala möten där aktuella frågor diskuteras mer fördjupat. Det kan handla om uppdateringar inom kost- och nutritionsområdet, revideringar av styrdokument eller remisser där kommunala dietisters perspektiv efterfrågas.

– När det kommer nya uppdateringar eller när något är ute på remiss kan vi starta trådar eller styra upp möten för att diskutera innehållet tillsammans. Alla i nätverket är inte lika aktiva hela tiden, men för den som arbetar ensam i sin profession fungerar nätverket som en gemensam referenspunkt. X

modifast®



Fyra portioner täcker det dagliga näringsbehovet. LCD kan användas upp till 8 veckor utan vårdkontakt.

## Obesitas är en komplex sjukdom som behöver behandlas långsiktigt – utifrån patientens individuella förutsättningar

En behandlingsmetod passar inte alla och det kan finnas behov av flera eller olika typer av behandling i sjukdomens olika faser.

Low Calorie Diets (LCD) har i studier visat sig ge en bättre viktneigång jämfört med lågenergikost på kort och lång sikt. Behandlingen är effektiv och har god följsamhet.

Använd Modifasts breda och goda sortiment med LCD kost- och måltidsersättningar vid obesitasbehandling. Modifast kan användas för att uppnå viktneigång, viktkontroll samt förbättrad blodsockerkontroll.



Säljs på apotek och på [www.modifast.se](http://www.modifast.se)

Lean, Michael EJ et al. "Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DIRECT): an open-label, cluster-randomised trial." *Lancet*. 2018;391(10120):541-51. Astbury Nerys M et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev*. 2019 Apr;20(4):569-587. Look AHEAD Research Group. Eight-year weight losses with an intensive lifestyle intervention: the look AHEAD study. *Obesity (Silver Spring)*. 2014 Jan;22(1):5-13. Rossner S. Treatment: Diet; in Bjorntorp P (ed): *International Textbook of Obesity*. Sussex, Wiley & Sons, 2001, pp 441-449.

## Hållbar kost och hälsa utan målkonflikter

# ”Det handlar om att byta ut, inte ta bort”

Hur hänger miljömässigt hållbara matvanor ihop med långsiktig hälsa?

I sin doktorsavhandling visar dietisten och forskaren Anna Stubbendorff att det inte finns någon motsättning mellan hälsa och miljö. Däremot kräver frågor om vitaminer och mineraler ett mer nyanserat förhållningssätt.

Text: Nina Granberg

**A** NNA STUBBENDORFF är dietist och disputerade nyligen vid Medicinska fakulteten vid Lunds universitet. Hennes väg till doktorshatten började dock inte i nutritionen. Efter en utbildning i kommunikation arbetade hon i flera år med bistandsarbete i Indien, där intresset för sambandet mellan hälsa och miljö började ta form.

– Som kommunikatör vill man ha någonting att kommunicera om, säger hon.

Det ledde vidare till Köpenhamn och utbildning till dietist. Under flera år jobbade hon kliniskt och strategiskt, bland annat inom diabetesvård, sjukhusmåltider och hälsofrämjande arbete i Region Skåne. År 2019 påbörjade hon sitt avhandlingsarbete, med ett tydligt övergripande syfte: att undersöka hur miljömässig hållbarhet och hälsa faktiskt hänger ihop.

Avhandlingen bygger på data från Malmö Kost Cancer-studien och omfattar flera delstudier där kostens klimatpåverkan och följsamhet till hållbara kostmönster, som EAT-Lancet, kopplas till långsiktiga hälsoutfall.

– När det kommer till miljömässig hållbarhet och kopplingen till långsiktig hälsa, alltså risken att drabbas av kroniska sjukdomar och att dö i förtid, så är det inga konflikter mellan områdena, säger Anna Stubbendorff.

– Det som är hållbart för miljön är också det bästa för hälsan.

### Inga målkonflikter

Hon betonar att detta gäller oavsett om man studerar kostens klimatpåverkan i form av växthusgasutsläpp eller följsamhet till mer hållbara



### Om Anna Stubbendorff

**Yrke:** Leg dietist och forskare

**Arbetsplats:** Medicinska fakulteten, Lunds universitet

**Bakgrund:** Utbildad kommunikatör, därefter dietistutbildning i Köpenhamn.

**Tidigare erfarenhet:** Kliniskt och strategiskt arbete inom Region Skåne, bland annat med diabetesvård, sjukhusmåltider och hälsofrämjande arbete.

**Nuvarande roll:** Forskare på medicinska fakulteten, Lunds universitet.

**Aktuell med:** Doktorsavhandlingen *Environmentally sustainable diets and human health – Nutritional adequacy, disease risk, and mortality.*



Foto: Saeed Dabestani

### ↑ Järn kräver extra uppmärksamhet, menar Anna Stubbendorff.

kostmönster. I båda fallen pekar resultaten i samma riktning: synergier snarare än målkonflikter.

En viktig utgångspunkt i avhandlingen är att hållbar kost inte måste vara antingen-eller. Det handlar inte om att helt utesluta animaliska livsmedel, utan om gradvisa förskjutningar i kostmönster och om hur riktningen i det vi äter påverkar både hälsa och miljö.

En central fråga för många dietister är risken för näringsbrist när kosten blir mer växtbaserad. Här är bilden mer sammansatt, enligt Stubbendorff.

– Över lag ser vi ingen ökad risk, men det skiljer sig mellan olika näringsämnen. För vissa får vi i oss mer när vi äter hållbart, för andra ungefär lika mycket. Men för vissa näringsämnen är upptaget mer problematiskt.

Järn är ett näringsämne som kräver extra uppmärksamhet, något som också framkommer i

avhandlingen. Det handlar inte nödvändigtvis om ett lägre intag, utan om skillnader i biotillgänglighet och om hur kosten är sammansatt i sin helhet, vilket kan öka risken för järnbrist.

– Hemjärn är mer oberoende av andra faktorer i kosten. Icke-hemjärn påverkas däremot av både hämmande och främjande faktorer, och den kunskapen är inte alltid självklar.

Resultaten visar också att mer växtbaserade kostmönster ofta är förknippade med en bättre folatstatus. Däremot skiljer sig inte vitamin D-status nämnvärt mellan olika kostmönster.

### Metodval spelar stor roll

Ett av de budskap Anna Stubbendorff själv gärna lyfter är hur starkt resultaten påverkas av metodval, särskilt när miljö- och nutritionsforskning möts.

– Det här är ett relativt nytt forskningsfält, och det är inte självklart vilka metoder som är mest relevanta, säger hon och tillägger:

– Beroende på hur man analyserar kostens växthusgasutsläpp kan man faktiskt få helt motsatta resultat.

Om växthusgasutsläpp analyseras per dag, utan energijustering, ökar både utsläpp och intag av vitaminer och mineraler när energiintaget ökar. Det är intuitivt, menar hon. Inom nutritionsepidemiologi är det däremot vanligt att justera för energi, för att studera kostens sammansättning oberoende av mängd. Då kan sambanden se helt annorlunda ut.

– Det är inte alltid självklart vad de olika resulta-



### Läs mer

Praktiska råd om järn och klimatsmart kost – Fråga experten, sidan 42.

Läs avhandlingen genom att skanna qr-koden.



ten betyder eller hur de ska kommuniceras, och det är viktigt att vara medveten om detta när man tolkar forskningen.

### Dietistens roll i omställningen

Anna Stubbendorff menar att resultaten inte pekar mot ett nytt uppdrag för dietister, utan snarare mot ett tydligare användande av den kompetens som redan finns. I mötet med patienten har dietisten en central roll i att omsätta kunskap om både hälsa och hållbarhet till råd som fungerar i praktiken. Men ansvaret stannar inte där.

– Dietisten har också en viktig roll på arbetsplatsen, både gentemot kollegor och i frågor som rör till exempel sjukhusmåltider och informationsmaterial, säger hon.

Hon framhåller att hållbarhetsfrågan behöver integreras bredare i hälso- och sjukvårdens arbete med levnadsvanor. Omställningen kräver ett gemensamt ansvar, där flera professioner bidrar utifrån sina perspektiv, men där dietisten har särskilda förutsättningar att driva frågor som rör matens sammansättning och kvalitet.

– Det handlar inte om att ersätta ett perspektiv med ett annat, utan om att se hur de hänger ihop.

När vården i allt högre grad behöver förena individens hälsa med samhällets långsiktiga behov blir dietistens roll, enligt Anna Stubbendorff, snarare mer central än tidigare. För dietister innebär resultaten därmed ett starkt kunskapsläge, snarare än ett nytt dilemma. ✕

## Viktig information till dig som vill fortsätta läsa Dietisten

**D** IETISTEN ÄR EN fristående och oberoende tidskrift med fokus på kost, nutrition och dietistprofessionen. Tidskriften samarbetar med Dietisternas Riksförbund (DRF), bland annat genom att DRF finns representerat i redaktionsrådet, men Dietisten ges *inte* ut av förbundet och är inte en medlemsförmån.

Under många år har tidskriften kunnat erbjudas kostnadsfritt. För att långsiktigt säkerställa Dietistens fortsatta utveckling, kvalitet och utgivning tas nu nästa steg och tidskriften övergår till en prenumerationmodell.

### Vill du fortsätta läsa Dietisten – gör så här!

För att säkerställa att du har fortsatt tillgång till Dietisten behöver en prenumeration tecknas via tidskriftens webbplats: dietisten.net

Det innebär att alla tidigare kostnadsfria prenumerationer upphör. För att fortsätta ta del av Dietisten krävs alltså en aktiv prenumeration.

I samband med förändringen erbjuds ett introduktionspris för nya och befintliga läsare. Prenumerationen kostar 790 kronor per år och inkluderar både den tryckta tidningen och digital läsning.

För den som önskar fler exemplar, företagsprenumerationer eller betalning via faktura finns möjlighet att kontakta prenumerationssavdelningen via mejl.

Ambitionen är att även fortsättningsvis erbjuda fördjupande innehåll, aktuell forskning och relevanta perspektiv för dietistprofessionen.



↑ Teckna prenumeration för fortsatt läsning



## VÄXTBASERADE NÄRINGSPRODUKTER FÖR ALLA\*

Visste du att det nu finns växtbaserade alternativ för patienter som behöver näringsstöd i form av näringsdrycker eller sondnäringar?

De passar för alla, har mindre söta smaker och sondnäringarna är vältolererade.



LÄS MER HÄR

Endast för hälso- och sjukvårdspersonal.

Nutridrink och Nutrison är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall endast användas på inrådan av hälso- och sjukvårdspersonal. \* Ej för personer allergiska mot soja eller ärtprotein.

# Nytt forum för forskande dietister

Även om det länge har varit ovanligt att dietister disputerar, väljer i dag allt fler en forskarkarriär. I takt med detta har också behovet av kollegiala sammanhang efter disputationen blivit tydligare. Därför har ett akademiskt nätverk bildats.

Text: Gerd Faxén Irving

**E**N AV DE första dietisterna som disputerade vid Huddinge sjukhus/ Karolinska sjukhuset var Gerd Faxén Irving, som 2004 försvarade sin avhandling där. Hon var också den som drog i gång nätverket, som i dag består av sju disputerade dietister med anknytning till KI. Två gånger per termin träffas de över middag. Syftet är att dela erfarenheter, diskutera forskning och yrkesroll samt stötta varandra i frågor som rör karriär, ansökningar och finansiering.

De flesta i gruppen kombinerar forskning med klinisk tjänst, något som beskrivs som en fördel eftersom forskningsidéer ofta växer fram i den kliniska vardagen. Efter disputation har deltagarna gått vidare till bland annat docentur, postdoktorala tjänster, universitetslektorat samt handledning av studenter på olika nivåer.

Flera deltagare lyfter nätverkets betydelse för att hålla sig uppdaterad inom både forskning och utbildning, och för att få ett sammanhang utanför den egna forskargruppen där nutritionsrelaterade frågor kan diskuteras ur ett dietistperspektiv.

– Det är oerhört värdefullt att



Foto: Privat

↑ Ett kollegialt forum med högt i tak. Gerd Faxén Irving är initiativtagare till nätverket.

träffa kollegor som arbetar på liknande sätt, att stötta varandra i forskningsfrågor, få tips om hur man gör bra ansökningar, finansiering för studier, etikansökningar med mera. Vi är inte så många dietister som kombinerar forskning med klinisk tjänst, så det är bra att hitta gemenskap med varandra och peppa varandra i karriären, säger Karin Windahl.

– Förutom att det är mycket trevligt att ses i detta forum är det givande att få en inblick i andras forskningsprojekt. Det är högt i tak i diskussioner, vilket är positivt, tillägger Jessica Ericsson. ✕

### Deltagare i nätverket

- **Gerd Faxén Irving** – Nutritional status and cognitive function in frail elderly subjects (2004)
- **Kerstin Belqaid** – Smak- och luktförändringars betydelse för personer i olika skeden av utredning och behandling vid lungcancer (2017)
- **Vera Westin** – Nutritional intakes over time and perioperative nutrition in extremely preterm infants (2018)
- **Catarina Lindqvist** – Assessment and prognostic importance of nutritional status and body composition in liver transplantation (2020)
- **Evelina Liljeberg** – Oral nutritional supplements within the nutrition therapy. Prescription and adherence from a dietetic practice perspective (2021)
- **Jessica Ericsson** – Nutritional status and dysphagia in patients with oesophageal cancer - the impact of oncological and surgical treatment (2021).
- **Karin Windahl** – Nutritional status, body composition and diet in older adults with Chronic Kidney Disease (2022)

## När teori möter praktik

# ”Jag blir en bättre kliniker av att forska”

Karin Windahl är en av de första dietisterna som har lyckats få en eftertraktad postdoktjänst. Här delar hon sina erfarenheter av forskarlivet och vägen dit.

Text: Nina Granberg

### Hur blev du forskare?

– Jag har arbetat större delen av mitt yrkesliv som dietist på Danderyds sjukhus, främst med patienter med kronisk njursvikt. Intresset för forskning har alltid funnits, men vägen in kan vara svår. För mig blev det möjligt genom ett större europeiskt observationsprojekt där Danderyd deltog. Där såg jag att nutrition hade stor betydelse, och min avhandling bygger på delstudier inom det projektet. Jag påbörjade min doktorandutbildning 2016 och disputerade 2022, parallellt med kliniskt arbete.

### Var är du verksam i dag?

– Jag är postdoktor vid Karolinska Institutet i docent Carla Avesanis forskargrupp, och arbetar kliniskt på Danderyds sjukhus. Det är viktigt att skilja på Karolinska Institutet och Karolinska sjukhuset. Man kan forska vid KI utan att arbeta på Karolinska sjukhuset.

### Vad innebär det att ha en postdoktjänst?

– Postdok är en fas där man ska bli mer självständig som forskare, bygga egna forskningslinjer och visa att man inte bara fortsätter i sin handledares spår. I mitt fall finansierar postdoktjänsten halva min lön, resten arbetar jag kliniskt och med värdeutveckling.

### Vad forskar du om nu?

– Mitt postdokprojekt omfattar flera delstudier kring nutritionsbedömning hos dialyspatienter. Vi planerar också en interventionsstudie med växtbaserad kost för njursjuka, som ännu inte startat dialys.

### Om

#### Karin Windahl

**Yrke:** Legitimerad dietist, postdoktor.

**Forskningsområde:** Nutrition vid kronisk njursvikt.

**Arbetsplats:** Karolinska Institutet och Danderyds sjukhus.

**Bakgrund:** Disputerade 2022. Kombinerar kliniskt arbete med forskning.



Foto: Privat

### Hur lyckas man passera nålsögat och få en postdoktjänst?

– Man söker med ett tydligt projekt, och bedömare tittar mycket på ”novelty”, alltså om studien tillför något nytt och angeläget. Den måste också vara genomförbar. Klinisk förankring är central, man bör arbeta i en verksamhet där det finns möjlighet att rekrytera patienter. För dietister kan det vara klokt att skapa delprojekt inom ramen för redan pågående studier i stället för att starta från noll.

### Hur är det att kombinera forskning och kliniskt arbete?

– Jag blir en bättre kliniker av att forska. Jag får en djupare förståelse för patientgruppen och kan med säkerhet säga vad som faktiskt fungerar.

Samtidigt blir det lättare att föra tillbaka forskningen till klinisk vardag.

### Har forskningen också betytt något för dig på ett personligt plan?

– Ja, absolut. Det är inte bara en yrkesmässig utveckling utan också en personlig. Man får perspektiv, tränas i att tänka kritiskt och möter kollegor nationellt och internationellt som arbetar under helt andra förutsättningar. Det utvecklar en som människa, och det tar man också med sig in i mötet med patienter och kollegor.

### Vilka råd vill du ge till dietister som funderar på en akademisk bana?

– Nätverka, både med andra dietister och med andra professioner där forskning redan bedrivs. Välj ett område du verkligen brinner för. Och se till att ha stöd från din chef, utan det blir det väldigt svårt. Men framför allt: våga ta steget! Man klarar mer än man tror. X

## Dietister i fokus

**Erika Forssell och Charlotta Rubin** har erhållit specialistkompetens enligt Dietisternas Riksförbund (DRF) specialiserad i den andra dietisten i Sverige med specialistkompetens inom medfödda metabola sjukdomar. Charlotta Rubin är den allra första dietisten med specialistkompetens inom det nya området neurologi. Båda är verksamma vid Karolinska Universitetssjukhuset.

**Terese Torstensson**, barndietist och doktorand inom barnobesitas

vid Göteborgs universitet, har erhållit ett stipendium från Drottning Silvias Jubileumsfond för sin forskning ”Novel interventions in childhood obesity”.

**Maria Sitell**, dietist och tidigare kommunikationschef på Brödinstitutet, har startat Mat & Opinon Maria Sitell AB. Hon ska verka som rådgivare inom hälsa, kommunikation och livsmedel. ”Jag vill göra komplex kunskap begriplig”, säger hon. Sedan tidigare är Maria Sitell också en del av tidningen Dietistens redaktionsråd.

## Samma smak. Mindre natrium. Ett smartare saltval.

Vi äter för mycket salt i Sverige – eller rättare sagt: för mycket natrium. Att minska intaget är viktigt, men om smaken förändras avstår många – trots vetskap om hälsofördelarna – både hemma och i storkök.

**Falksalt Mineralsalt gör det enkelt.** Det innehåller naturligt **35% mindre natrium** men har **samma goda smak och sätta**, och kan därför ersätta vanligt salt i samma mängd. Dessutom är det rikt på kalium.

Ett enkelt byte till Falksalt Mineralsalt kan bidra till ett mer hälsosamt natriumintag\*, i linje med de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR).

Falksalt Mineralsalt finns i dagligvaruhandeln, samt hos Menigo, Martin & Servera och Svensk Cater.

\* Ett minskat natriumintag kan bidra till att bibehålla ett normalt blodtryck. Tänk på vikten av en mångsidig balanserad kost och en hälsosam livsstil.



Tips!  
Läs mer om natrium, maten och folkhälsan i Saltrapporten.

# Tema Mag- och tarmhälsa

I detta tema samlar vi aktuell forskning och kliniska exempel som belyser hur kost och nutrition används inom mag- och tarmhälsa. Forskaren och dietisten Nalleli Vivanco Karlsson berättar om en nordisk variant av kostbehandlingen CDED för barn med inflammatorisk tarm sjukdom, som nu ska testas i en klinisk studie.

Vi fördjupar oss också i kostbehandling vid hepatisk encefalopati samt i ny svensk forskning som för första gången visar hur smörsyra påverkar tarmens barriärfunktion direkt i människans tjocktarm.



# Från ”mormorskost” till klinisk studie

## – Nordisk variant av CDED testas för barn med IBD

Kostbehandlingen CDED (Crohn’s Disease Exclusion Diet) för barn med inflammatorisk tarmsjukdom är ingen nyhet, men den har använts begränsat i Sverige. Nu ska en nordisk variant testas i ett omfattande forskningsprojekt. Långsiktiga målet är att bidra med evidens till de nationella riktlinjerna och vårdprogrammet för IBD hos barn och unga.

Text: Kajsa Asp Jonson Foto: Privat

**C**DED ÄR EN strukturerad kostbehandling som inleds med total enteral nutrition. Därefter görs en försiktig övergång till en antiinflammatorisk specialkost som syftar till att minska tarmens inflammationsaktivitet och förbättra tarmfloran. Ultraprocessade livsmedel och tillsatser som kan trigga inflammation utesluts, och i stället bygger man upp på oprocessade råvaror som innebär låg risk för inflammation. Kostbehandlingen har påvisat effekt hos 70–80 procent av barnen med lindrig till måttlig Crohns sjukdom. Om tunntarmen eller första delen av tjocktarmen är drabbad är effekten som störst. Crohns sjukdom blir allt vanligare hos barn och unga. Orsaken tros vara ett komplext samspel mellan genetisk sårbarhet, immunsystemet, tarmmikrobiotan och miljöfaktorer, där kosten kan

spela stor roll. Total enteral nutrition har varit den rådande kostbehandlingen, men upplevs ofta som begränsande och är svår att genomföra i ett längre perspektiv. Med CDED kan man delta i måltider och sociala sammanhang, vilket är särskilt viktigt för barn.

### CDED i Sverige

Behandlingen designades ursprungligen för att användas i hela världen och tar inte hänsyn till olika matkulturer. Den variant som nu ska testas i en klinisk studie innebär både en kulturell anpassning och en klinisk individuell anpassning efter nutritionsstatus. Ansvarig forskare är Nalleli Vivanco Karlsson, dietist och barndietist från Mexiko, som numera arbetar på Barn- och ungdomsmedicin i Skövde. Hon beskriver CDED som ”mormorskost” lagad från grunden.

– Jag blev förälskad i behandlingen för fyra år sedan, men då

### Nordic CDED – klinisk studie

Studien om nordisk CDED startar i mars 2026 och pågår under tre år vid fem svenska barnsjukhus. Prover som följs är bland annat inflammationsmarkörer såsom F-kalprotektin och CRP. Kostrelaterade data samlas genom food frequency questionnaire och bedömning görs av följsamhet, risk för näringsbrist samt livskvalitet. Resultaten kommer att bidra till evidensläget för kostbehandling och individuell nutritionsbehandling vid inflammatorisk tarmsjukdom.

Om Nordic CDED visar goda resultat skulle den på sikt kunna bidra med evidens till de nationella riktlinjerna och vårdprogrammet för IBD hos barn och unga.



Foto: Adobestock

” Kunskap ger makt och man ska inte vara rädd för att äta.

ansågs den inte ha tillräckligt med evidens. Kostbehandlingen finns ännu inte med i riktlinjerna för IBD, men sedan 2020 har tolv barn i Skövde som inte klarat av total enteral nutrition behandlats med CDED.

Allt mer forskning har nu visat att kostbehandlingen är effektiv och säker samt minskar risken för näringsbrist. CDED ger i det korta perspektivet ofta samma effekt som kortisonbehandling, men det behövs mer forskning om hur den fungerar på längre sikt. Evidensläget behöver även stärkas kring vilka tillsatser som kan ingå och i vilken mängd.

Målet med projektet, som genomförs på fem

barnsjukhus i Sverige, är att anpassa och se hur behandlingen fungerar i svenska förhållanden, med nordiska livsmedel såsom bär, rotfrukter, potatis, fisk och naturligt glutenfria spannmål, svenska maträtter och skolmåltider. Genom att kosten blir mindre begränsande hoppas man öka följsamheten och därmed även förbättra klinisk effekt och livskvalitet.

### Dietisten stöttar mot ”nytt normalt”

CDED består av tre faser och inleds med minst två veckor av total enteral nutrition. Under de påföljande 12 veckorna introduceras successivt oprocessade livsmedel med fokus på stärkelse och pektin för att gynna tarmbakterierna. Tillsatser och ultraprocessad mat ska undvikas för att inte trigga inflammation. Under den sista perioden på sex veckor provar man sig fram med allt fler livsmedel, hittar sitt ”nya normala” utan att begränsa sig i onödan och lär sig mer om hur kosten kan anpassas vid skov eller ökad smärta.

– Kunskap ger makt och man ska inte vara rädd för att äta, säger Nalleli Vivanco Karlsson.

Behandlingen anpassas efter barnets nutritionsstatus, proteinbehov, tillväxt, utveckling och behov av enteral nutrition (EN). Den speciellt →



### Om Nalleli Vivanco Karlsson

Dietist, utbildad i Mexico City år 2003, specialiserad i pediatrik och med en doktorsexamen i klinisk epidemiologi. Hon har arbetat som barndietist i Sverige sedan 2018. Just nu kombinerar hon sin forskning med arbete som klinisk dietist i Skövde, inom gastroenterologi, neonatologi, obesitas och onkologi. I tidigare forskning har hon studerat undernäring hos barn med medfödd kardiopati och i sitt doktorandprojekt fördjupade hon sig inom D-vitamin, fysisk aktivitet, hudton och genetik.



Foto: AdobeStock

utformade EN som tidigare använts är i pulverform, med neutral smak. Nu har man valt ytterligare två produkter med motsvarande innehåll men annan konsistens och smak, för att underlätta i vardagen.

– Vi vill helst att barnen ska klara sig per os och undvika att sätta sond. Enkelhet bidrar också till ökad livskvalitet.

Dietisten har en avgörande roll för dessa patienter, både för att stötta familjerna genom behandlingens olika faser och för att individanpassa efter nutritionsstatus, preferenser och hur barnet mår. Kosten påverkar barnets liv på många olika plan, för barnet självt och även för familjen, kompisarna och i andra sociala sammanhang.

Föräldrar till barn med Crohns sjukdom har ofta många frågor kring maten och ibland skuldbelägger de sig och tänker att de gjort sitt barn sjukt genom att servera processad mat. Vissa tycker att kostbehandlingen tar mycket tid och unge-

↑ **Oprocessade råvaror som potatis, fisk och grönsaker utgör basen i CDED.**

får hälften av dem som Nalleli Vivanco Karlsson behandlat har fortsatt med CDED och återgår vid behov till rekommendationerna. Hennes erfarenhet är att skolpersonal ofta är positiva till att stötta barnen i behandlingen.

Kunskapsläget behöver stärkas om CDED och om mekanismerna som gör att behandlingen fungerar. Nalleli Vivanco Karlssons förhoppning är att studien ska bidra med kunskap om hur kosten kan förändra livet för barn med Crohns sjukdom. Hon hoppas att den även ska kunna lägga grunden för nya möjligheter att behandla och förebygga sjukdomar kopplade till inflammation.

– Att mat fungerar som medicin var anledningen till att jag blev dietist, säger hon och tillägger:

– Om vi med kosten lyckas stärka tarmen och minska förekomsten av inflammation kan det påverka många sjukdomar. Det finns jättemycket att bygga vidare på i framtiden. X

# Mage i balans

För kostbehandling av diarré vid inflammatorisk tarmsjukdom. Kan ges till barn och vuxna inklusive gravida och ammande kvinnor. Finns att köpa på apotek eller online och kan förskrivas av läkare och dietister på livsmedelsanvisning.



## SPC-Flakes

Specialbehandlade havreflingor för kostbehandling av diarré i samband med inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom samt symptom vid Ménières. SPC-Flakes används regelbundet för att stimulera kroppens egen produktion av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF).



## Salovum

För kostbehandling av diarré i samband med t.ex. inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom. Används vid akuta besvär och som inledande behandling vid skov. Salovum är baserad på ägg från svenska höns, helt utan tillsatser och med höga halter av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF).

För informationsmaterial eller prover, kontakta oss genom att scanna QR-koden



Lantmännen Functional Foods bildades för att utveckla och förädla naturliga ingredienser med en positiv hälsopåverkan för människor och djur. Vi ägs av svenska bönder och tar ansvar från jord till bord.



# Grenade aminosyror

## – en underskattad del av kostbehandlingen vid hepatisk encefalopati

Undernäring är vanligt vid levercirros och nutritionsbehandling är en självklar del av omhändertagandet. Mindre känt är att kostbehandling med grenade aminosyror kan ha en roll vid hepatisk encefalopati, ett tillstånd som drabbar en stor andel av dessa patienter. Här sammanfattas nuläget kring indikationer, dosering och dietistens ansvar.

Text: Åsa Doktár Wilén Foto: Privat

**LEVERCIRROS** ÄR EN kronisk leversjukdom där undernäring är vanligt. Nutritionsbehandling vid levercirros syftar i första hand till att behandla undernäring. Det finns dock en behandlingsmetod som är relativt ovanlig och som många dietister kanske inte känner till – behandling med grenade aminosyror (BCAA) mot hepatisk encefalopati (HE).

Prevalensen av levercirros i Sverige är cirka 67/100 000 invånare med en årlig incidens på mellan 14–45/100 000 invånare, beroende på kön och ålder (1). Av de som drabbas av cirros förväntas 35–40 procent utveckla overt HE och upp till 80 procent minimal HE (2). Dessa patienter bör följas på en specialistmottagning (1).

HE är en neuropsykiatrisk komplikation vid levercirros vid vilken man ser låga nivåer av BCAA (valin, leucin och isoleucin) och förhöjda nivåer av aromatiska aminosyror (AAA: fenyilalanin, tyrosin och tryptofan). Obalansen tros bero på ökad oxidation och minskad omsättning av BCAA i skelettmuskulaturen samt förändringar i nedbrytningen av AAA. Dessa förändringar tyder på ett ökat behov av BCAA hos personer med HE (3).

### Graden av HE bedöms enligt West Haven-kriterierna, inklusive minimal hepatisk encefalopati (1):

Minimal HE	Kovert (icke-observerbar) HE	Inga personlighets- eller beteendeförändringar. Minimala koncentrations- och minnesrubbnings som endast kan detekteras med psykometriska tester.
Grad I		Eufori, aggressivitet eller irritabilitet. Omvänd sömnrhyth, försämrad koncentrationsförmåga. Asterixis (flappingtremor) kan förekomma.
Grad II	Overt (observerbar) HE	Långsamma reaktioner (kontaktbar vid tilltal), apati, desorientering i tid, personlighetsförändring, asterixis.
Grad III		Somnolent, men svarar på stimuli (kontaktbar vid kraftig stimulering), desorienterad i tid och rum, asterixis.
Grad IV		Koma med eller utan smärtreaktion

### Kostbehandling vid HE

#### Energi- och proteinrekommendationer

Rekommenderat energiintag vid HE är 35 kcal/kg kroppsvikt och proteinintag 1,2–1,5 g/kg kroppsvikt/dygn (1). Proteinrestriktion vid HE rekommenderas inte då risken ökar för malnutrition och sarkopeni, vilket kan leda till minskad muskelmassa. Låg mängd muskelmassa ger högre

nivåer av ammoniak eftersom musklerna fungerar som ett upptagsorgan för ammoniak (4, 5).

### Proteinkällor

Det har länge diskuterats om en kost med hög andel vegetabiliskt protein kan vara av nytta vid HE. Vegetabiliska proteinkällor är rika på arginin, vilket via ureacykeln simulerar urea produktionen och därigenom minskar blodets ammoniaknivå. Kostens fiberinnehåll bidrar dessutom till ökad fecesvolym och därigenom utsöndringen av kvävehaltiga avfallsprodukter.

Tarmens mikrobiota bryter ner icke-absorberbara disackarider från fibrerna och sänker pH i kolon, vilket gynnar utsöndringen av ammoniak. Vegetabiliskt protein innehåller generellt mindre tryptofan än animaliskt protein, vilket kan bidra till de gynnsamma effekter som observerats vid HE.

Flera mindre studier har visat positiva eller neutrala effekter på HE när proteinkällorna byts till främst vegetabiliska källor. Dock är det få deltagare i studierna, interventionstiderna korta och proteinsammansättningen varierande, vilket gör det svårt att dra några slutsatser och mer forskning behövs innan en vegetarisk kost kan rekommenderas som behandlingsmetod vid HE (5, 6).

### Grenade aminosyror vid HE

#### Indikationer

Tillägg av BCAA kan övervägas hos patienter med återkommande episoder av HE, i samråd med ansvarig läkare. Innan insättning bör patienten ha optimerad medicinsk behandling och inga samtidiga läkemedelsjusteringar planeras, för att möjliggöra korrekt utvärdering av effekten (5).

Det saknas standardiserade verktyg för utvärdering av behandling med BCAA, i kliniken är patientens subjektiva upplevelse en viktig parameter. Klinisk bedömning av symtom så som trötthet, koncentration eller kognitiv påverkan, tillsammans med stöd av till exempel VAS-skalan kan användas. Mer avancerade metoder som bland annat psykometriska tester finns, men det används sällan i klinik.

#### Dosering

Studier har använt både fasta doser (5,5–30 gram/dag) och viktbaserade doser (0,104–0,29 g/kg kroppsvikt/dygn), med doseringsfrekvenser på en till fyra gånger dagligen (3). Även förhållandet mellan de olika aminosyrorna varierar mellan studierna. Svenska riktlinjer anger 0,25 g BCAA/kg



Foto: AdobeStock

↑ Dietistens roll är central vid hepatisk encefalopati.



**Om Åsa Doktár Wilén**

Legitimerad dietist. Verksam vid Dietistenheten, Paramedicinska sektionen, Danderyds sjukhus.

kroppsvikt/dag, fördelat på tre doser, som rekommenderad dos (1). Durationen av behandlingen varierar mycket mellan studier (1–168 veckor), men en duration på minst tolv veckor verkar behövas för störst effekt (7). Det saknas idag studier på dosering av BCAA vid samtidig övervikt, varför rekommendationen är att använda samma kliniska praxis som vid beräkning av energibehov vid övervikt: vikten vid BMI 25 plus 25 procent av överskjutande vikt. För optimal effekt är det viktigt att patienten täcker sitt proteinbehov.

### Följsamhet

Smaken av BCAA kan påverka följsamheten till behandling. På den svenska marknaden finns det två produkter: en med bättre smak men med sämre löslighet och en med bättre löslighet men något sämre smak, den sistnämnda finns även med limesmak vilket kan öka toleransen för vissa individer, men innehåller mindre dos av aminosyror att beakta vid dosering. Pulvret bör blandas i kall dryck, så som vatten, saft eller juice, med eller utan fruktö, men inte i varm eller kolsyrad dryck. Ordinera dosen med hjälp av hushållsmått och skoppan som följer med paketet för att göra det så tydligt och enkelt som möjligt för patienten. →



## Digital kostregistrering i praktiken

# ”Sparar tid och ger trygghet i samtalen”

När kostregistreringar, analyser och individuella rekommendationer behöver gå hand i hand krävs verktyg som både sparar tid och säkrar kvaliteten. Två dietister berättar här hur de använder programmet Nutrition Data i sin kliniska vardag.

**Text och foto:** I samarbete med Nutrition Data

**På Barnkliniken** i Halmstad möter dietisten Stina Grönevall barn och familjer i både slutenvård och öppenvård, bland annat vid ätsvårigheter, selektivt ätande och mag-tarmproblematik. Hon använder framför allt Nutrition Datas funktion för digital kostregistrering i hemmet, till exempel vid tillväxtutredningar eller när man behöver fånga kvalitet och mängd i ett selektivt ätande.

– Appen är lätt att använda, både för mig och familjerna. När föräldrar registrerar barnets intag hemma får jag snabbt en helhetsbild av energi- och näringsintag. Det sparar tid och ger trygghet i samtalen.

De digitala matdagböckerna påverkar ofta dialogen med oroliga föräldrar.

– För barn med selektivt ätande kan resultaten visa att näringsintaget faktiskt är tillräckligt. Det kan lugna föräldrar och göra stor skillnad i barnets ätutveckling. Och när intaget verkligen är för lågt kan vi använda analysen för konkret rådgivning om berikning och livsmedelsval.

**Hon använder också** Nutrition Data i arbetet med barn som har typ 1-diabetes. Genom att jämföra kostregistreringar med blodsockerkurvor över tid blir samtalen om kolhydratmängd och kolhydratkvalitet mer konkreta och behandlingen kan justeras för bättre blodsockerkontroll.

– I stället för att sitta och mata in



▲ Dietisterna Maria Isaksson och Stina Grönevall använder digital kostregistrering för att arbeta mer effektivt.

### Fakta

Nutrition Data är ett svenskt evidensbaserat digitalt verktyg utvecklat för dietister. Programmet används för näringsberäkning och jämförelse av medicinska näringsprodukter som till exempel kosttillskott och parenteral nutrition. Verktöget gör det möjligt att samla in kostregistreringar och genomföra näringsanalyser. Det kan också ge stöd vid individanpassade kostrekommendationer utifrån patientens behov.

**Vill du veta mer** och testa Nutrition Data gratis? Gå in på: [www.nutritiondata.se](http://www.nutritiondata.se)

skriftliga matdagböcker i datorn kan jag använda tiden till att träffa patienter. Utskrifterna blir dessutom väldigt bra samtalsunderlag vid återkoppling.

**Även Maria Isaksson**, kommundietist med fokus på folkhälsa, får stöd av Nutrition Data på flera sätt. Hon arbetar med barn och ungas hälsa, personer inom LSS och kliniskt inom äldreomsorgen.

– Behöver jag göra en näringsberäkning är programmet guld värt. Det är pedagogiskt, lätt att använda och ger mig bra översikt – oavsett om jag arbetar med ungdomars matvanor eller näringsanpassning för äldre.

Först använder hon Nutrition Data för näringsberäkning av mat- och vätskeregistreringar samt när hon tar fram recept. Beräkningarna används både för att kunna ta fram informationsmaterial och som en del av den individuella nutritionsbehandlingen.

– Om jag haft en patient med till exempel behov av proteinreducerad kost behöver jag ha ett bra underlag för att ta fram en individanpassad nutritionsbehandling.

### Grenade aminosyror utan samtidig HE

Det kan finnas värde i att testa behandling med BCAA även vid andra tillstånd hos patienter med levercirros. En metaanalys och en systematisk översikt har visat att tillskott av BCAA kan öka muskelstyrkan, muskelmassan och minska förekomsten av ascites och ödem vid levercirros. Däremot har ingen tydlig effekt kunnat påvisas på biokemiska markörer, ammoniaknivåer, livskvalitet, vårdtid eller progressionsfri överlevnad (3, 7). För framtida forskning kan metoder för att mäta muskelmassan behöva optimeras, tillsammans med duration, frekvens och total dos av BCAA.

Sammanfattningsvis tyder litteraturen på att BCAA kan ha ytterligare fördelar för patienter med levercirros, men kunskapen är ännu begränsad och i dagsläget används BCAA enbart inom ramen för kostbehandling av HE i Sverige.

### Dietistens roll

Behandling med BCAA vid HE är ett område med stor potential där dietisten spelar en central roll i bedömning, behandling och utvärdering. Malnutrition förekommer hos cirka 75 procent av patienter med levercirros med förlust av muskelmassa som följd,

↑ **Vid hepatisk encefalopati kan dietistens insatser vara avgörande för både nutritionsstatus och symtom.**

vilket är en riskfaktor för att utveckla HE (8). Dietisten behöver säkerställa att proteinbehovet täcks från vanlig mat och/eller kosttillskott innan behandlingsstart, tillsammans med optimal måltidsfördelning och frekvens utifrån gängse kostråd vid levercirros. Utvärdering av antropometriska mått och mätning av muskelstyrkan rekommenderas för bedömning av nutritionsstatus (8). Kunskap om denna behandlingsmetod bör finnas på alla specialismottagningar där

patienter med levercirros och HE förekommer.

### Framtid

Flera frågor återstår att besvara, bland annat den optimala dosen och fördelning över dagen, samt om proportionerna mellan de olika grenade aminosyrorna kan optimeras ytterligare. Frågan är också hur länge behandlingen ska pågå. Större, välkontrollerade studier skulle också vara av värde för att tydligare undersöka effekterna av vegetabiliskt protein vid HE. ✕

## Referenser

1. Levercirros – Nationellt vårdprogram, 2022. Svensk Gastroenterologisk Förening.
2. Wahlin S. Hepatisk encefalopati – det akuta omhändertagandet. Läkartidningen. 2016;113:DPCL: Läkartidningen; 2016.
3. Ooi PH et al. Effects of branched chain amino acid supplementation on patient care outcomes in adults and children with liver cirrhosis: A systematic review. Clin Nutr ESPEN. 2018;28:41–51.
4. Bischoff SC, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in liver disease. Clin Nutr. 2020;39(12):3533–62.
5. Singal AK, et al. ACG Clinical Guideline: Malnutrition and Nutritional Recommendations in Liver Disease. Am J Gastroenterol. 2025;120(5):950–72.
6. Iqbal U et al. A Comprehensive Review Evaluating the Impact of Protein Source (Vegetarian vs. Meat Based) in Hepatic Encephalopathy. Nutrients. 2021;13(2).
7. Konstantis G et al. Efficacy of branched chain amino acids supplementation in liver cirrhosis: A systematic review and meta-analysis. Clin Nutr. 2022;41(6):1171–90.
8. Hepatic encephalopathy in chronic liver disease: 2014 practice guideline by the European Association for the Study of the Liver and the American Association for the Study of Liver Diseases. J Hepatol. 2014;61(3):642–59.

# Compleat®

## The Compleat® Story

Vår vision, att förena näringsmässigt komplett medicinsk nutrition med råvaror som många känner till och vanligtvis äter.

Vår passion, att erbjuda innovation och ta fram lösningar som inte bara bidrar till bekvämlighet och livskvalitet, utan också ger fler valmöjligheter.



### Till hälso- och sjukvårdspersonal

Varumärket **Isosource® Mix** har bytt namn till **Compleat® Mix**.

**Compleat®** är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål. Den är avsedd för kostbehandling av patienter med eller i risk för malnutrition. Ska användas under medicinsk övervakning.

\*Compleat® Mix sondnäringar innehåller rehydrerat kycklingkött, rehydrerade grönsaker, persikopuré, apelsinjuice från koncentrat och oljor (raps, sojor/soja, fisk).

Nestlé Health Science,  
Box 6026, 102 31 Stockholm  
www.nestlehealthscience.se

## Smörtsyra stärker tarmens skydd hos personer med IBS

Smörtsyra har länge pekats ut som en nyckelspelare i tarmens hälsa. Nu har forskare vid Örebro universitet för första gången kunnat studera hur ämnet påverkar tarmbarriären direkt i människans tjocktarm. Resultaten visar att smörtsyra kan göra tarmen mer motståndskraftig mot stress hos personer med IBS.

Text: Nina Granberg Foto: Björn Sundin

**F**ORSKARE VID ÖREBRO universitet har tagit ett viktigt steg framåt i förståelsen av irritable tarm. I en ny studie har man kunnat visa hur smörtsyra påverkar tarmens barriärfunktion direkt i människans tarm – något som tidigare främst har studerats i cellmodeller och djurförsök.

– Vi såg en lucka i forskningen: man hade visat effekter i cellstudier och djurförsök, men den direkta påverkan i människans tarm var mindre utforskad, säger Rebecca Wall, forskare i mikrobiologi vid Örebro universitet.

### En central metabolit i tarmen

Smörtsyra är en kortkedjig fettsyra som bildas när tarmbakterier bryter ner kostfiber. Den fungerar som den främsta energikällan för cellerna i tjocktarmen och bidrar till att stärka tarmväggens barriärfunktion. Låga nivåer av smörtsyra har i studier kopplats till ökad genomsläpplighet i tarmen, ibland benämnt som ”läckande tarm”, vilket →



→ Tatiana Marques och Rebecca Wall.



Foto: AdobeStock

↑ Forskarna kunde följa förändringar i tarmens genomsläpplighet före och efter lokal exponering för smörsyra.

## Förhoppningsvis gör denna studie att medicinforskningen kommer längre och hittar ett botemedel mot tarmsjukdomen IBS

kan vara en av flera mekanismer bakom mag-tarmbesvär.

### Studerade förändringar i realtid

I den aktuella studien undersöktes hur smörsyra påverkar tarmens barriär hos både friska personer och patienter med IBS. Forskarna använde en koloskopisk modell där ett avsnitt av tjocktarmen isolerades med hjälp av uppblåsbara ballonger. En kontrollerad mängd smörsyra tillfördes lokalt, och vävnadsprover togs före och efter exponeringen.

– Det var en väldigt svår studie att genomföra. Vi är tacksamma för att frivilliga ställde upp och låg still i många timmar medan de blev undersökta.

### Fakta

Irritabel tarm (IBS) är en vanlig funktionell mag-tarmsjukdom som kan ge diarré, förstoppning, buksmärta och uppblåsthet. För många påverkar symtomen både livskvalitet och vardag, och effektiva behandlingsalternativ saknas ofta.

Tillgången till sjukhusets utrustning har också varit helt avgörande för den här studien, säger Tatiana Marques, forskare i mikrobiologi vid Örebro universitet.

Efter exponeringen utsattes vävnadsproverna för en stressor i laboratoriemiljö för att undersöka hur genomsläppligheten i tarmväggen påverkades.

### Minskad genomsläpplighet vid stress

Resultaten visade att smörsyra gjorde tjocktarmen mer motståndskraftig när den utsattes för stress. Hos personer med IBS minskade den stressutlösta ökningen i genomsläpplighet efter exponering för smörsyra, jämfört med före. Effekten sågs däremot inte i alla delar av barriärfunktionen, vilket tyder på att smörsyra kan påverka vissa mekanismer mer än andra.

Samtidigt är det viktigt att understryka att resultaten ger stöd åt tidigare hypoteser om smörsyrans roll i tarmbarriären, men ännu inte kan ligga till grund för kliniska kostråd eller behandling. Studien undersökte akuta effekter i en experimentell modell, inte långtidseffekter eller symtom hos patienter i deras vardag.

– Förhoppningsvis gör denna studie att medicinforskningen kommer längre och hittar ett botemedel mot tarmsjukdomen IBS, som för-sämrar så många människors liv, säger Rebecca Wall. ✕

# FRUKTIGA SKATTER FÖR SMÅ HJÄLTAR

Från 1 år



Näringsmässigt komplett kosttillskott särskilt utformat för den pediatrika patienten med högt energibehov.

## Compleat® paediatric Oral Blends

✓ **NOGA UTVALDA RÅVAROR**  
Innehåller >50 % frukt (banan-mango eller banan-blåbär) tillsammans med honung, rapsolja och extra virgin olivolja.

✓ **VEGETARISK**  
Växtbaserat protein berikat med aminosyrorna L-cystin och L-lysin för att uppnå komplett proteinkvalitet (PDCAAS\* 1).<sup>1</sup>

✓ **KLÄMMISFORMAT**  
För att bidra till ökad acceptans hos barn med selektivt ätande och för barn med lukt-och smakkänslighet. Enkel hantering av påsen kan öka barnets självständighet och ge en positiv matupplevelse. Kan även ätas med sked.



FÖR HÄLSO- OCH SJUKVÅRDPERSONAL

\*PDCAAS: Protein digestibility-corrected amino acid score. 1 är det högsta möjliga kvalitetsbetyget på denna skala. Compleat® paediatric Oral Blends är avsedda för kostbehandling av barn med eller i risk för malnutrition. Livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning.

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Report of an FAO Expert Consultation, 2013.

Nestlé HealthScience®  
**Compleat**

Nestlé Health Science,  
Box 6026, 102 31 Stockholm  
www.nestlehealthscience.se

# Hon simmar mot strömmen

En matsmart dietist och kreativ företagare som brinner för god nutrition. Frida Axberg vill öka kunskapen om hur man förebygger och behandlar undernäring och demenssjukdom med hjälp av en holistisk syn på måltiden.

*Text:* AGNETA RENMARK

*Foto:* EMMA INGOLF

**PROFILEN**  
FRIDA AXBERG



# ” Det viktigaste är att maten inte bara är en arbetsuppgift som ska stökas undan.

**A**TT KOMMA HEM till Frida Axberg är att kliva rätt in i hennes kök. Just den här dagen är hon i full färd med att laga en mellanösterninspirerad lunch med ugnstek blomkål, aubergine och lök, varma pitabröd och en helt ljuvlig sås av rostad röd paprika och vitlök.

– Hoppas att ni gillar chili, säger hon till Dietistens ut-sända skribent och fotograf medan hon plockar ut ugnsplåtarna – och berättar att inspirationen till rätten kommer från en matbloggande kock på en krog i London som hon följer.

Känslan för mat och måltid är en viktig del i allt Frida Axberg gör, vare sig det handlar om att behandla svårt sjuka cancerpatienter på en vårdavdelning i Lund (där hon just nu arbetar) eller att främja hälsa och livskvalitet för äldre via sitt företag Livsnäring. Här utbildar hon vård- och omsorgspersonal i såväl kommuner som privata vårdföretag inom nutrition och matglädje. Målet är att använda maten som ett verktyg för att förebygga och behandla flera sjukdomar och tillstånd som är vanliga bland äldre, men även för att säkerställa ett värdigt liv.

Livsnäring startade Frida Axberg redan 2016, parallellt med att hon jobbade som kommundietist i Skåne. Under de senaste tio åren har hon varit eget företagande med föräldraledighet och en rad olika deltidjobb som dietist.

– Det är nog mitt bästa tips till andra dietister som funderar på att starta eget: man måste inte säga upp sig, det går att göra både och.

Frida Axberg har vetat att det var just dietist hon ville bli ända sedan i gymnasiet. Intresset

för undernäring började i samband med att hon under den sista terminen på dietistutbildningen i Umeå fick möjlighet att åka till Kamerun för att skriva en C-uppsats om spädbarnsnutrition.

– Att vara där, mitt bland alla svårt undernärda barn, slog verkligen an en sträng i mig. Jag kände att det var det här jag ville arbeta med i framtiden.

Efter examen fick hon jobb på ett äldreboende i Göteborg – och mötte exakt samma undernäringssituation som hon sett hos barnen i Kamerun.

– Då tänkte jag om och insåg att det finns väldigt mycket kvar att göra för att minska undernäringen här hemma i Sverige.

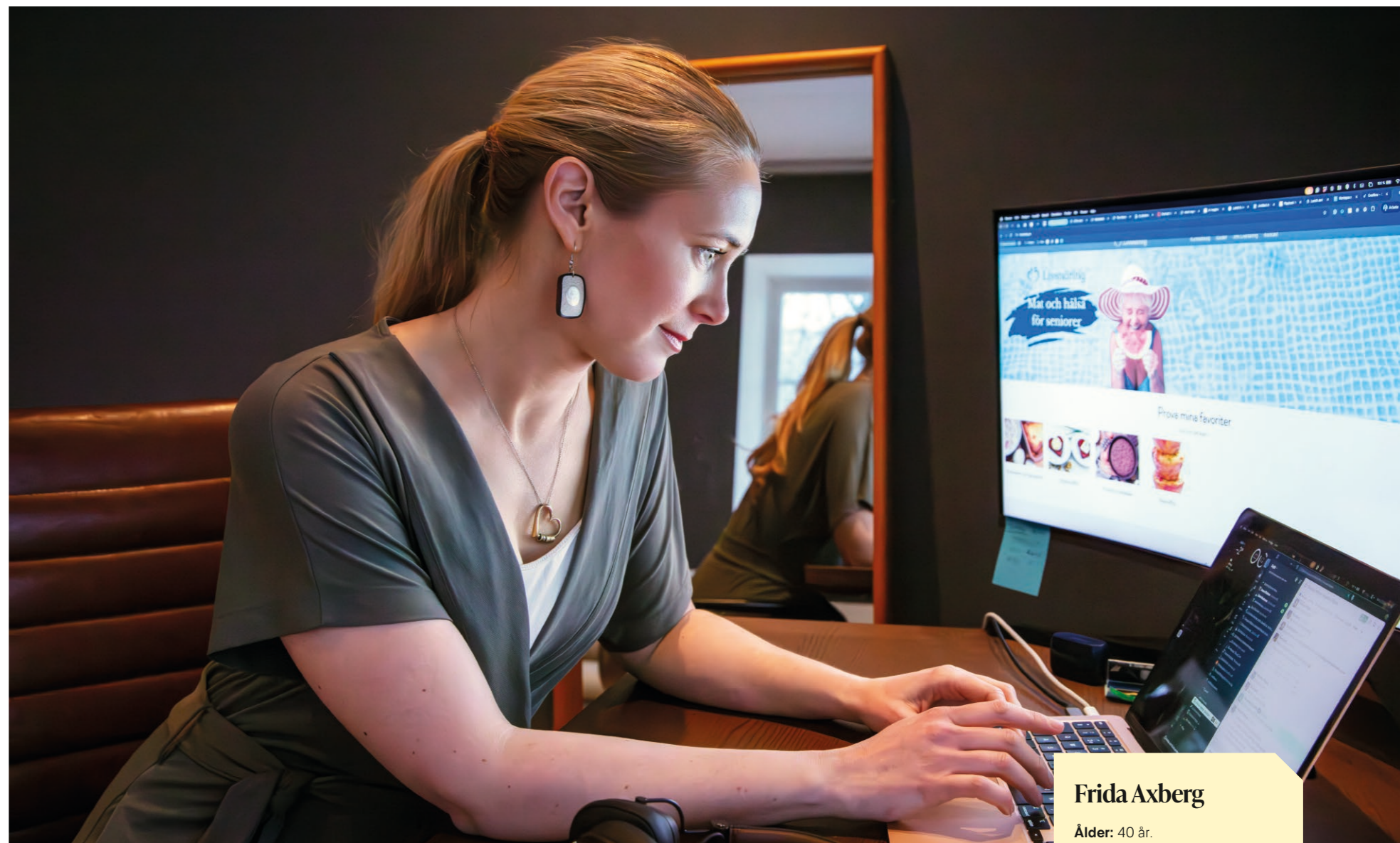
**Genom Livsnäring vill Frida Axberg sprida kunskap om hur mat och måltider kan göra stor skillnad för äldre.**

– God och näringsriktig mat kan inte bara förebygga och minska effekterna av undernäring och demenssjukdom. Det stärker även immunförsvaret, främjar sårhäkning, minskar risken för fall, återställer tarmflora efter behandling med antibiotika, behandlar förstoppning och diarre och en rad andra hälsoproblem.

Hittills har hon föreläst i ett 30-tal kommuner runt om i Sverige och har ofta återkommande uppdrag.

– Det viktigaste är att maten inte bara är en arbetsuppgift som ska stökas undan. Mat är inte bara näring till kroppen utan njutning, en del av vår kultur och det sociala runt omkring. Det innebär att man behöver förbereda för måltiden med dukning och lugn och ro, säger hon och fortsätter:

– Det betyder något om du är glad när du ställer fram maten och att du berättar om vad som serveras. Och sedan inte bara fråga ”vill du ha



## Frida Axberg

**Ålder:** 40 år.

**Bor:** Hus strax utanför Eslöv.

**Familj:** Maken Per samt tre barn: Erland, 8 år; Ivar, 6 år; Iselin, 3 år. ”Nej, vi har inga husdjur men vill gärna skaffa höns!”

**Utbildning:** Dietistexamen vid Umeå universitet 2010. Har även läst globala utvecklingsstudier inom Folkhälsovetenskap vid Göteborgs universitet samt har en högskoleexamen i demenskunskap från KI.

**Karriär:** Första jobbet var på ett äldreboende i Göteborg 2010. Därefter kommundietist i Karlshamn, dietist och projektledare i Hässleholms kommun samt kommundietist i Malmö. Har arbetat deltid på vårdcentral samt på Universitetssjukhuset i Lund. Parallellt med detta har hon drivit företaget Livsnäring sedan 2016.

**Tränar:** Helst hemma, i simbas-säng med motströmsaggregat.

**Tre beskrivande ord:** Öppen, kreativ och frihetstörstande. ”Jag vill hellre ha nya utmaningar än alltför tryggt och förutsägbart”.

## Matfilosofi

”Jag befinner mig mellan mina två världar: Spanien och Sverige. Så det blir ofta en blandning av nordiskt och medelhavskost!”

## Framtidsdröm

Att bo i några år med familjen i Spanien och jobba därifrån.

efterrätt” utan ”I dag serverar vi äppelpaj med vaniljsås till efterrätt, det blir väl gott?”

Att vara i farozonen för att bli undernärmd kan handla om att den som bor ensam kvar hemma inte tycker att det är roligt med mat längre. Men det kan även handla om väldigt praktiska saker, som sittställning eller att man har ont någonstans.

– Man måste lyfta blicken från tallriken, förklarar Frida Axberg.

I samband med handledningar gör hon ofta måltidsobservationer, vilket ger värdefulla insikter.

– Ett område jag nästan alltid återkommer till är belysning. Jag har därför ofta med mig en luxmätare som stöd i dialogen kring måltidsmiljön, säger hon och ex-

↑ **Engagerad.** Det är aldrig för tidigt – men heller aldrig för sent – att förändra matvanor för att förebygga och behandla demenssjukdom, enligt Frida Axberg.

emplifierar med en äldre man på ett boende som alltid somnade efter halva frukosten.

Efter att ha ökat ljusstyrkan orkade han äta mer och blev märkbart piggare.

**Kylskåpsinventering är en annan metod som Frida Axberg använder när hon besöker äldreboenden.**

– Det jag vill hitta är goda källor till berikning, som smör, gräddde, ägg, olivolja och rapsolja med extra D-vitamin. Det jag inte vill hitta är grapefrukt, inte i någon form eftersom det ökar effekten av läkemedel och därmed ökar risken för biverkningar.

Resultatet av handledningar och observationsstudier blir en rapport med konkreta tips utifrån vad →

hon sett på plats. Syftet är att uppmärksamma vad som redan görs med mat och måltider men också vad som kan göras bättre.

– Jag tänker lite som när man gör en veckotidning. Det ska vara lättamt med många bilder och ingångar för ögat. Man ska vilja plocka upp den och läsa – det är då den gör skillnad på riktigt.

Frida Axberg lägger stor vikt vid teamet runt den äldre och vill att fler yrkesgrupper ska känna ett gemensamt ansvar för måltiderna. Därför har hon tagit fram en checklista för undernäring, som kan användas av hela teamet för att skapa goda förutsättningar för ett bra matintag.

Detta för oss över på diskussionen som blossat upp under de senaste veckorna kring att många kommuner sparar in på matvaror, såsom lax och feta mejeriprodukter i äldreomsorgen.

– Med tanke på att ett enda vårdtyg på en geriatrisk avdelning inom slutenvården kostar 10 000 kronor för skattebetalarna är det verkligen dumsnålt att spara in pengar på kommunala matbudgetar, säger Frida Axberg bestämt.

#### Vad kostar undernäringen för samhället?

– Jag har inga exakta siffror på det, men i en studie i Storbritannien har man sett att undernäringen kostar mer än dubbelt så mycket som övervikt och fetma.

Dessutom håller befolkningspyramiden på att vändas upp och ned, där antalet äldre stadigt ökar. Det innebär i sin tur att både demenssjukdom och undernäring kommer att bli en snabbt accelererande utmaning – och kostnad.

Frida Axberg har en särskild förkärlek till Spanien, det gäller både maten och människorna, klimatet och kulturen. Hon berättar hur hon direkt efter gymnasiet flyttade till Spanien i ett år för att plugga spanska, och även under dietistutbildningen tog chansen att läsa en termin på ett spanskt universitet.

– Det var enormt lärorikt. Matkulturen är integrerad på ett helt annat sätt i allt man gör, även

”  
Det spelar  
liksom ingen  
roll hur mycket  
du kan om  
biokemi och  
citronsyre-  
cykeln om  
du inte kan  
översätta  
kunskapen till  
god mat.

i undervisningen. Det spelar liksom ingen roll hur mycket du kan om biokemi och citronsyrecykeln om du inte kan översätta kunskapen till god mat.

En annan skillnad hon såg är att vi i Sverige förlitar oss på system medan man i Spanien förlitar sig mer på familjen och skattar det sociala väldigt högt.

– Att sitta ensam och äta en måltid i Spanien är helt otänkbart, vare sig du är ung eller gammal. ”Att äta ensam är att äta som ett djur”, sade min lärare i matkultur.

**Frida Axberg** är bra på att säga ja till nya möjligheter. Så var hon till exempel den första dietisten som läste en uppdragsutbildning om demenssjukdom via Stiftelsen Silviahemmet och Karolinska institutet – och blev diplomerad av Drottningen.

– Vi dietister har ju inte samma upptrampade vägar som exempelvis sjuksköterskor har. Vi får stampa upp våra vägar själva, säger hon och berättar om kursen som startade på cellnivå och slutade med hur man bygger demensvänliga samhällen.

– Jag läste ihop med arbets- och fysioterapeuter, en audionom och en tandläkare. Det var väldigt mycket fokus på teamet och vad man kan göra tillsammans.

I arbetet för en god kognitiv hälsa och för personer med demenssjukdom spelar dietisten en mycket viktig roll, enligt Frida Axberg, som allt oftare får förfrågningar om att föreläsa om mat i enighet med den så kallade Fingermodellen, som tar upp fem olika områden för att senarelägga och begränsa demenssjukdom.

– Det är för att man inser vilka vinster det ger, både för den enskilda och ekonomiskt.

I april börjar hon en helt ny tjänst, som nationell dietist inom LSS på Attendo – en deltidstjänst som ska kombineras med företagandet.

– Jag gillar att vara min egen men samtidigt är det skönt att ingå i ett sammanhang. På det här viset får jag det bästa av två världar! ✕

→ **Matglad.** I Frida Axbergs kök blandas färska örter med stora dunkar med olivolja, egensyrad vitkål i vackra glasburkar och groddar på tillväxt. ”Jag älskar mat och har nyligen gått en kurs i självhushållning”, säger hon.



## Dietisten i avancerad sjukvård i hemmet

# ”Målet är inte alltid förbättring, utan lindring”

När vården flyttar hem till patienter med stora medicinska behov förändras också dietistens uppdrag. I avancerad sjukvård i hemmet (ASIH) arbetar dietisten Kimia Tidashti med svårt sjuka patienter, ofta med fokus på att lindra symtom snarare än att nå traditionella nutritionsmål.

Text: Nina Granberg

**S**EDAN 2024 ARBETAR Kimia Tidashti som dietist inom ASIH hos Familjeläkarna i Stockholm. Uppdraget är patientnära och krävande, med ett tydligt fokus på patientens situation här och nu.

– Fokus ligger framför allt på livskvalitet och symptomlindring.

Patienterna hon möter har komplexa behov, ofta med sjukdomar som påverkar både aptit och förmåga att få i sig mat under lång tid. Majoriteten är personer med cancer, men variationen är stor både i ålder och livssituation.

– Patienterna kan vara allt från unga vuxna och nyblivna föräldrar till äldre personer med långvarig cancersjukdom.

Arbetet är organiserat i sex multiprofessionella team, där dietistresursen delas mellan dem. Här ingår läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeuter, fysioterapeuter och kuratorer. Kimia Tidashti ansvarar för omkring 140

patienter och arbetar över ett stort geografiskt område som omfattar hela norra Stockholm.

### Olika faser, olika mål

Hur nutritionsarbetet ser ut beror i hög grad på var patienten befinner sig i sjukdomsförloppet. I tidiga skeden kan fokus ligga på att förebygga undernäring inför behandling. Under pågående behandling handlar arbetet oftare om att lindra symtom som illamående, aptitlöshet och smakförändringar. Efter avslutad behandling kan målet i stället vara återhämtning.

– Det är stor skillnad från patient till patient, säger Kimia Tidashti.

I palliativa skeden blir perspektivet tydligare. Då handlar nutritionsarbetet inte nödvändigtvis om förbättring, utan om att bevara det som fortfarande fungerar.

– Då är målet inte alltid att man ska gå upp i vikt, utan att bevara funktion, ork och livskvalitet.

Att arbeta som dietist inom ASIH innebär, enligt Kimia Tidashti, att acceptera att målet

ibland inte är förbättring, utan lindring.

### När maten blir en konflikt

När aptiten sviker påverkas ofta även de närstående. Nutrition kan bli en laddad fråga, där patientens vilja och anhörigas oro inte alltid sammanfaller.

– Svårast är när patient och anhöriga har olika uppfattningar om hur viktigt det är att äta.

En del av arbetet blir därför att stötta de närstående och hjälpa dem att hitta lösningar som fungerar i stunden.

– Det är ofta små insatser, men de kan göra stor skillnad för patientens välbefinnande.

I vissa situationer handlar arbetet också om att finnas där i samtal.

– Man behöver ibland ge samtalstöd. Då är det viktigt att ha erfarenhet och vara trygg i sin roll.



Foto: AdobeStock



Foto: Privat

↑ Små justeringar kan göra stor skillnad för patientens välbefinnande, menar Kimia Tidashti.

### Om Kimia Tidashti

**Yrke:** Dietist  
**Arbetsplats:** Familjeläkarna, Stockholm

**Bakgrund:** Utbildad dietist i Iran. Verksam som dietist i Sverige sedan 2005.

**Tidigare erfarenhet:** Sjukhusvård, primärvård och avancerad sjukvård i hemmet.

**Nuvarande roll:** Arbetar som dietist inom ASIH med ansvar för omkring 140 patienter.

### Praktiskt arbete nära patienten

Kontakten med patienterna kan se olika ut beroende på ork och önskemål. Ibland sker bedömningen via telefon, ibland genom hembesök. Vid hembesöken anpassas råden efter patientens symtom, preferenser och vardag.

Uppföljningarna kan behöva vara täta, särskilt i samband med behandling, när patientens intag kan förändras snabbt.

### Ensamroll och behov av stöd

Trots att ASIH bygger på multiprofessionellt teamarbete arbetar dietisten ofta självständigt och behöver fatta snabba beslut i komplexa situationer. Vid frånavaro kan dietister täcka upp för varandra, ibland i team och patientgrupper man inte känner sedan tidigare, vilket kan vara en utmaning.

– Man arbetar ofta självständigt och i vissa situationer är det bra om man kan ringa en kollega och bolla.

Det kollegiala stödet finns i dag främst genom informella nätverk.

– Det vi saknar är någon form av mer strukturerat samarbete och nätverk.

### Mer än näringsdrycker

Kimia Tidashti menar att dietistens närvaro i hemmet ger möjlighet till mer individanpassade lösningar än standardiserade rekommendationer.

– Näringsdrycker är inte alltid förstahandsrekommendation. Man kan göra mycket med vanlig mat.

När maten anpassas efter patientens vanor och kulturella preferenser kan det bidra till ökat välbefinnande och bättre förutsättningar att orka med vården. ✕

### Avanceradsjukvård i hemmet (ASIH)

Avancerad sjukvård i hemmet (ASIH) innebär att patienter med stora medicinska behov kan få kvalificerad vård i sitt eget hem som alternativ till sjukhusvård. Vården ges av multiprofessionella team och är vanlig vid cancer och palliativ vård, men kan även omfatta andra avancerade sjukdomstillstånd.

ASIH finns i samtliga regioner i Sverige, men organisationsformen varierar. Verksamheten kan vara regiondriven eller upphandlad och bedrivs i offentlig eller privat regi.

Hur många patienter som vårdas inom ASIH redovisas oftast regionalt eller per utförare, och det finns ingen lättillgänglig nationell totalsiffra. Dessutom används begreppen avancerad sjukvård i hemmet och specialiserad palliativ vård i hemmet delvis överlappande, vilket försvårar jämförelser av patientvolym.

Källa: Socialstyrelsen, Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) samt regionernas beskrivningar av ASIH.

## Fråga Experten

# Klimatsmarta kostråd i praktiken

Många dietister möter i dag patienter som vill äta mer växtbaserat av klimat- eller hälsoskäl. Samtidigt finns en oro för att näringsintaget ska bli otillräckligt eller att råden ska upplevas som svåra att genomföra.

Anna Stubbendorff, dietist och forskare, delar här sina reflektioner kring vanliga fallgropar och hur dietister kan vägleda på ett sätt som är både näringsmässigt tryggt och motiverande.

**?** Hur ger vi patienter råd som är både hälsosamma och mer klimativänliga, utan att det blir för krävande i vardagen?

– Det viktigaste är att inte se hållbar kost som något som kräver stora eller snabba förändringar. För de flesta patienter handlar det om att justera kostmönstret stegvis och att fokusera på helheten, snarare än på enskilda livsmedel eller perfekta lösningar.

**?** Vilka är de vanligaste fallgroparna när patienter ställer om mot mer växtbaserat?

– Den vanligaste fallgropen är att animaliska livsmedel tas bort utan att ersättas. Då försvinner ofta proteindelen av måltiden, samtidigt som intaget av ris, pasta eller andra energikällor ökar, vilket kan påverka både mättnad och näringsintag.

**?** Hur kan dietister säkra proteinintaget i praktiken utan att göra råden krångliga?

– Fokus bör ligga på utbyte snarare än utslutning. Att hjälpa patienten att identifiera fungerande proteinkällor som baljväxter, tofu eller tempeh är ofta mer relevant än att diskutera exakta mängder, eftersom risken för proteinbrist i befolkningen generellt är låg.



**Experten**  
Anna Stubbendorff

Leg dietist och forskare. Disputerade 2026 vid Medicinska fakulteten, Lunds universitet, med en avhandling om sambanden mellan hållbar kost, klimatpåverkan och långsiktig hälsa.

**?** Järn lyfts ofta som ett problem vid minskat köttintag. Hur bör dietister resonera kring det?

– Järn är ett näringsämne som kräver särskild uppmärksamhet, men det är inte alltid intaget som är avgörande utan upptaget. Skillnaden mellan hemjärn och icke-hemjärn, och hur andra kostfaktorer påverkar absorptionen, är central i rådgivningen.

**?** Vilka enkla, konkreta råd kring järn kan göra skillnad?

– Att säkerställa järnrika livsmedel i måltiden är grundläggande, liksom att uppmärksamma faktorer som hämmar upptaget, till exempel kaffe eller te i direkt anslutning till måltid. Samtidigt kan små tillägg, som C-vitaminrika livsmedel eller matlagning i järngryta, bidra utan att göra kosten mer komplex.

**?** Hur kan dietister prata om hållbar kost utan att samtalet upplevs som moraliserande?

– Genom att utgå från individens drivkrafter. För vissa patienter är hälsa den främsta motivationen, för andra hållbarhet. Att anpassa språket efter detta och fokusera på vad patienten kan vinna, snarare än på restriktioner, underlättar förändring. ✕

dietisten 01/2026

# resource®

## NY FÖRPACKNING MED MINDRE PLAST!

**FINNS NU I TETRA PAK®**

Med samma goda smak som alltid

Besök vår hemsida för recept, tips och mycket mer

**resource ULTRA fruit**  
Äppelsmak | Äblesmak | Eplesmak | Omenans smak

**resource addera plus**  
Hallon-Svarta vinbär\* | Hindbær-Solbær\* | Bringebær-Solbær\* | Vadelma-Mustaherukka\*

**resource protein**  
Chokladsmak | Chokoladesmag | Sjokoladesmak | Suklaan maku

\*Med fruktjuice från koncentrat och arom/aroma.  
\*Hedelmämehua tiivisteistä ja aromeja.

**Resource® Protein, Ultra Fruit och Addera® Plus finns nu i Tetra Pak®-förpackning.**

Att byta ut plastflaskorna mot Tetra Pak® är en del av vårt hållbarhetsinitiativ.

För att ytterligare minska användningen av plast, har vi ersatt plasten i transportförpackningen med kartong. Den rektangulära formen sparar in på överflödigt material, vikt och utrymme utan att kompromissa vad gäller kvalitet och innehåll. Förpackningarna kan effektivt och enkelt staplas och på lastpallar, i transportcontainrar och på hyllan, vilket gör att fler produkter kan transporteras och förvaras på samma yta.

**Näringsdryckerna har fortfarande samma volym (200 ml) och samma goda smaker som alltid!**

Information till hälso- och sjukvårdspersonal

Resource® näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning. Avsedd för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

www.nestlehealthscience.se

**Nestlé**  
HealthScience

# Sondnäring baserad på vanliga livsmedel – vad visar forskningen?

Allt fler patienter och anhöriga visar intresse för att använda sondnäring baserad på vanliga livsmedel. Utvecklingen öppnar för nya arbetssätt där dietister kan bidra med kunskap, trygghet och utveckling av praxis.

**F**ÖRE UTVECKLINGEN av de kommersiella sondnäringarna tillagades sondmaten i sjukhusköken. I dag ser vi ett växande intresse från patienter och anhöriga som vill återgå till den typen av lösningar, ofta med önskan om större delaktighet, ökad normalitet och färre biverkningar. Allt fler väljer därför att själva blanda sina sondmåltider (1).

Artikeln ger en inblick i varför intresset för hemlagad och naturlig sondmat ökar, vilka för- och nackdelar som finns, och varför det är viktigt att dietister känner till området och kan stödja dem som vill prova.

## En växande trend

Studier visar fördelar med sondmat gjord på vanliga livsmedel, och utvecklingen väntas fortsätta. I USA ligger man långt före Norden. I en amerikansk studie bland vuxna som fick sondnäring i hemmet uppgav över 50 procent att de använde hemlagad sondmat i någon omfattning, och cirka 80 procent önskade börja eller öka användningen – om de fick professionell vägledning (1).

Särskilt föräldrar till barn med sond uttrycker en önskan om att ge samma typ av mat som resten av familjen – mat som känns naturlig, luktar gott och upplevs som bekant i magen. Andra vill



**Skribent**  
**Pia Overgaard Bjørn**

klinisk dietist och medgrundare av Bellyfood som erbjuder färdiglagade sondmåltider av ekologiska råvaror.



Åsikterna som framförs i artikeln är skribentens egna och delas inte nödvändigtvis av redaktionen.

byta ut kommersiell sondnäring mot något mer naturligt i hopp om att minska symtom som illamående, kräkningar och diarré (1,2,3).

I flera studier har man sett en signifikant minskning av diarré hos personer som fått sondmat baserad på vanliga livsmedel. I en studie på 118 neurologiskt kritiskt sjuka patienter (exklusive *Clostridium difficile*) minskade förekomsten av vattnig avföring (typ 7 på Bristolskalan) med 61 procent jämfört med kommersiell sondnäring (3). Övergång till naturlig sondmat har också kopplats till ökad tarmbakteriell mångfald (4).

## Dietistens roll och utmaningar

Dietister är centrala i vården av patienter med gastrostomi, men forskning visar att många känner osäkerhet inför området. I en kanadensisk enkät bland sjukhusdietister ansåg få att de hade tillräcklig kompetens för att utforma eller undervisa om hemlagad sondmat (5). Liknande resultat kan vara relevanta även i Skandinavien.

Osäkerheten rör bland annat risk för bakteriekontaminering, tilltappade sonder samt frågor om energitäthet och näringsbalans. I kombination med tidsbrist och praktiska utmaningar gör detta att dietister ibland avstår från att rekommendera hemlagad sondmat.

↑ **Konsistens och näringsstäthet är centrala vid sondnäring baserad på vanliga livsmedel.**

## Vad säger forskningen om risker?

Oro för bakterietillväxt och tilltappade sonder är vanliga skäl till att avråda från hemlagad sondmat, men forskningen ger inte stöd för att dessa problem är vanligare vid korrekt hantering. Studier som jämfört bakterietillväxt i olika sondmåltider visar att god hygien och genomtänkt beredning ger lika säker sondmat som kommersiella produkter (6).

Även i varmare klimat har man inte sett någon koppling mellan högre bakteriehalt och ökad förekomst av infektioner hos sondanvändare (7–9). Som vid all livsmedelshandling krävs försiktighet, men maten behöver inte vara steril. Naturliga bakterier bidrar till en fungerande tarmflora, och den naturliga födoämnesmatrisen i många livsmedel innehåller bioaktiva ämnen som kan stödja tarmhälsan (10,11).

En genomgång av 43 studier fann heller ingen evidens för att gastrostomier skulle tappas igen vid hemlagad sondmat jämfört med kommersiell (11).

## Fördelar och begränsningar med konventionell sondnäring

Konventionella sondnäringar är utvecklade för att vara fullvärdiga avseende energi och näringsämnen. De är praktiska, lätta att dosera →



och säkra vid korrekt hantering. Samtidigt är diarré den vanligaste komplikationen vid sondnäring hos vuxna, med en rapporterad frekvens på 2–95 procent beroende på definition (12). Hos barn rapporteras även kräkningar, uppstötningar och minskad aptit (13).

Sondnäring tillverkas ofta av isolat av råvaror som maltodextrin, vassleprotein och oljor, med tillsatta vitaminer och mineraler. Trots näringsmässig fullvärdighet kan långvarig användning leda till brist på vissa mikronäringsämnen (15,16).

#### Varför dietistens stöd är avgörande

Dietister har en nyckelroll i att informera och stödja patienter och anhöriga, särskilt när besvär uppstår eller önskemål om mer naturliga lösningar uttrycks. Studier visar att sondmat baserad på vanliga livsmedel kan kopplas till förbättrade symtom, ökad patientnöjdhet och minskad belastning på sjukvården (1,2,4,17).

Av dessa skäl är det rimligt att patienter med gastrostomi, eller familjer till barn med gastrostomi, får saklig information om olika alternativ –

#### Fakta

Fördelar med sondmat av vanliga livsmedel jämfört med kommersiell sondnäring

- Signifikant mindre illamående och kräkningar (1,2,11,16)
- Signifikant mindre diarré (1,2,3)
- Färre magsmärtor (1,2)
- Ökad bakteriell diversitet i tarmmikrobiomet (11)
- Snabbare övergång till oral kost (11,16)
- Positiva känslor kopplade till sondmaten (2,11)
- Färre sjukvårdskontakter och minskade kostnader (2)

## ” För dem som vill blanda själva krävs både tid och kunskap.

oavsett om de väljer att laga själva eller använda färdig sondmat av naturliga råvaror. För dem som vill blanda själva krävs både tid och kunskap, där dietistens stöd är avgörande för säker och balanserad näring.

I Storbritannien har The British Dietetic Association redan tagit steg i denna riktning. Deras policydokument från 2019 uppmanar en öppen, tvärprofessionell hållning till hemlagad sondmat (18). Ett liknande initiativ i Sverige och Norden skulle kunna ge dietister bättre verktyg och gemensamma riktlinjer. X



## Enago lanserar välling för vuxna!

### Drivs av dietister

Enago är ett svenskt företag som i över 20 år tillverkat mjölkfri gröt & välling till barn. Vi har produktion i Skåne och svenska bönder förser oss med råvaror. Vi som driver Enago heter Jennie & Agneta och är båda leg. dietister.



### Nyhet – Välling för vuxna!

Många vuxna, framför allt äldre, är i behov av näringsrika, trygga och enkla måltidslösningar att komplettera med. Det är enkelt – vispa ihop pulver och uppvärmt vatten, alternativt mjölk – kanske med lite kardemumma - och du har en värmande mugg full av näring.

**Mustig Fullkornsvälling Original** – en mild och god välling som både värmer och berikar – tillsatt endast vatten.

**Mustig Havrevälling Extra** – en välling som tillreds med valfri mjölk och ger ett extra tillskott för den som önskar lite mer.

Finns nu på ICA!

### Referenser

1. Hurt R. et al. Blenderized Tube Feeding Use in Adult Home Enteral Nutrition Patients. *Nutr Clin Pract* 2015; 30: 824–29.
2. Hron B. et al. Health Outcomes and Quality of Life Indices of Children Receiving Blenderized Feeds via Enteral Tube. *J Pediatr* 2019;211:139-45.
3. Schmidt S. et al. The effect of a natural food based tube feeding in minimizing diarrhea in critically ill neurological patients. *Clin Nutr* 2019;38: 332-40.
4. Gallagher K. et al. Blenderized Enteral Nutrition Diet Study: Feasibility, Clinical, and Microbiome Outcomes of Providing Blenderized Feeds Through a Gastric Tube in a Medically Complex Pediatric Population. *J Parent Nutr* 2018;42:1046–60.
5. Kariya C. et al. Blenderized Tube Feeding: A Survey of Dietitians' Perspectives, Education, and Perceived Competence. *Canadian J of Dietetic Pract Res*. 2019;80:190-94.
6. Johnson T.W. et al. Comparison of Microbial Growth Between Commercial Formula and Blenderized Food for Tube Feeding. *Nutr Clin Pract* 2019;34:257-63.
7. Jalali M. et al. Bacterial contamination of hospital-prepared enteral tube feeding formulas in Isfahan, Iran. *J Res Med Sci*. 2009;14:149-156.
8. Sullivan MM. et al. Bacterial contamination of blenderized whole food and commercial enteral tube feedings in the Philippines. *J Hosp Infect*. 2001;49:268-73.
9. Mokhalalati JK. Et al. Comer GM. Microbial, nutritional and physical quality of commercial and hospital prepared tube feedings in Saudi Arabia. *Saudi Med J*. 2004;25:331-41.
10. Jacobs DR, Tapsell LC. Food, not nutrients, is the fundamental unit in nutrition. *Nutr Rev* 2007;65:439-50.
11. A Breaks, C. et al. Blended diets for gastrostomy fed children and young people: A scoping review. *J Hum Nutr Diet* 2018;31:634-46.
12. Jack L. et al. Diarrhoea risk factors in enterally tube fed critically ill patients: a retrospective audit. *Intensiv Crit Care Nurs* 2010;26:327-34.
13. Krom H. et al. Prevalence and side effects of pediatric home tube feeding. *Clin Nutr* 2019;38:234-39.
14. Brown, B. et al. Enteral Nutrition Formula Selection: Current Evidence and Implications for Practice. *Nutr Clin Pract* 2014;30:72–85.
15. Gottrand, M. et al. Micronutrient status of children receiving prolonged enteral nutrition. *Ann Nutr Metab* 2013;63:152–58.
16. Pentiuik S. et al. Pureed by Gastrostomy Tube Diet Improves Gaggling and Retching in Children With Fundoplication. *J Par Enter Nutr*. 2011;35:375-79.
17. Batsis, I. et al. Efficacy and Tolerance of Blended Diets in Children Receiving Gastrostomy Feeds. *Nutr Clin Pract* 2020;35:282-88.
18. The British Dietitian Association. Policy Statement. The use of Blended Diet with Enteral Feeding Tubes. 2019 bda.uk.com.

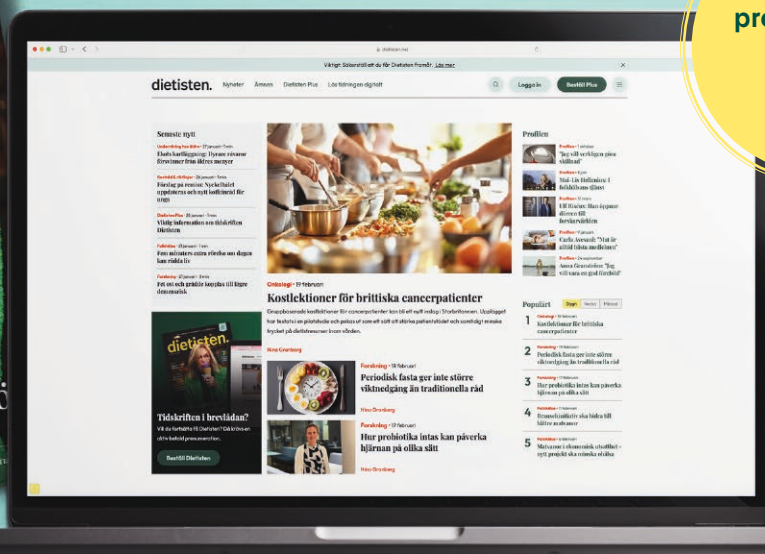
# Dietisten blir nu helt prenumerationsbaserad

Från och med nu krävs en aktiv, betald prenumeration för att få tidningen.

Kontrollera i adressfältet på tidningen om det står "Aktiv prenumeration" eller "Prenumeration saknas". Om det står "Prenumeration saknas" behöver du teckna en prenumeration för att fortsätta få tidningen.

Gå in på [dietisten.net/prenumerationer](https://dietisten.net/prenumerationer) för att starta din prenumeration.

För lösningar för företag och större avdelningar, mejla [prenumeration@dietisten.net](mailto:prenumeration@dietisten.net).



Börja prenumerera

