

VAD GÖR EN DIETIST?

En lektion om kost och hälsa



Den här uppgiften handlar om kost och hälsa. Inom hälso- och sjukvården finns det ett yrke som arbetar med just de sakerna, nämligen dietist. En dietist förebygger, utreder och behandlar olika tillstånd som är relaterade till kost, hälsa och sjukdom. Dietisten informerar till exempel om hur olika sjukdomar påverkar näringsbehovet och näringsupptaget i kroppen, samt ger förslag på vilken typ av mat som är bra att äta eller att undvika.

Denna övningen är framtagen av en dietist för att ge lite exempel på arbetsuppgifter en dietist kan ha. Läs exemplen och lös uppgifterna nedan.

A. Exempel Olle

Olle är 65 år och frisk förutom att han vid en hälsokontroll förra året fick veta att han har lätt förhöjda kolesterolvärden i blodet. Olle är överviktig och skulle behöva gå ner några kilon för att må bättre och orka röra sig mer.

En kväll får Olle svåra bröstsmärtor som strålar ut i armarna. Han ringer ambulans och blir körd till akutmottagningen. Läkaren på akutmottagningen konstaterar att Olle har högt blodtryck och att han har fått en hjärtinfarkt. Olle blir inlagd på sjukhuset för behandling.

Som en del i behandlingen får Olle träffa en dietist för att få hjälp att förbättra sina matvanor. När dietisten frågar hur Olles matvanor ser ut berättar Olle att han gillar mat men att han inte är så bra på att laga mat. Han berättar att han ofta äter hamburgare och pizza på restaurang. Olle gillar även choklad, läsk, glass, bullar och kakor och äter det som mellanmål nästan varje dag. Olle har inget emot frukt och grönsaker men äter sällan det. Olle jobbar på kontor och sitter stilla hela dagarna. På helgerna går han korta promenader. Olle väger 85 kg och är 1,70 cm lång.

Dietisten konstaterar att Olle äter mat som innehåller mycket fett, framförallt mättat fett, mycket snabba kolhydrater och mycket salt.

1. Varför är det viktigt för Olle att minska på mat som innehåller mättat fett, snabba kolhydrater och salt?
2. Tänk dig att du jobbar som dietist och ska hjälpa Olle att välja bättre maträtter och mellanmål. Vad skulle du föreslå? (Ge minst tre förslag).
3. Olle äter mat som innehåller mycket energi, mer än han förbrukar. Hur mycket energi behöver Olle ungefär för att inte gå upp mer i vikt?
4. Extra uppgift: Energin i de energivande näringsämnen fett, protein och kolhydrater mäts i enheten kilokalorier, kcal eller kiloJoule, kJ. Ta reda på mer om enheterna kcal och kJ.

B. Exempel Evan

Evan är 16 år och han har haft ont i magen en längre tid och gått ner i vikt. Nu har han fått veta av läkaren att han är glutenintolerant (eller har celiaki som det heter på latin).

När man är glutenintolerant och äter gluten så skadas tarmslemhinnan så näringsupptaget i tunntarmen minskar. Man får ont i magen, får ofta diarré och går ner i vikt. När man har fått sin diagnos och sedan utesluter livsmedel som innehåller gluten så läker tarmslemhinnan och alla symtom försvinner. Glutenfri kost är en livslång behandling.

Evan tränar innebandy 5 dagar i veckan. Hans lag tävlar ofta och Evan behöver vara stark och uthållig och bygga upp sina muskler igen. Evan och hans familj äter laktovegetarisk kost vilket innebär att man inte äter kött, fisk och ägg. Idag ska Evan och hans föräldrar till vårdcentralen och träffa en dietist för att få veta vad han kan äta för att må bra.

1. Gluten är ett protein som finns i de flesta sädeslag. Vilka sädeslag kan Evan äta och vilka måste han utesluta?
2. För att bygga upp sin kropp igen efter att ha varit sjuk och gått ner i vikt och för att orka träna behöver Evan äta en balanserad kost som innehåller både kolhydrater, protein och fett. Vilka proteinrika livsmedel känner du till? Nämn minst fem.
3. Vilka proteinrika livsmedel kan Evan äta?
4. En elitidrottande kille som är 16 år behöver mellan 1,4–1,8 gram protein per kg kroppsvikt och dag. Hur mycket protein behöver Evan som väger 65 kg?
5. I tabellen ser du proteininnehåll i olika livsmedel. Välj ut och räkna på livsmedel som kan motsvara en dags behov för Evan. Vad blir det för mat och hur mycket?
6. Extra uppgift: Dietisten lär Evan och hans föräldrar att läsa innehållsdeklarationen som finns på alla förpackade livsmedel i butiken. Det är jätteviktigt att de kan det så de inte köper något som Evan blir sjuk av. Gluten kan finnas i t.ex. smågodis, pålägg, köttbullar och annat som man kanske inte tänker på. I innehållsdeklarationen måste det framgå om livsmedlet innehåller sådant som man kan reagera mot om man är allergisk eller har intolerans, det kallas allergener. Allergener ska skrivas med fet stil så de syns ordentligt. Nästa gång du är i en mataffär, leta efter allergener i innehållsförteckningarna.

C. Vore dietist ett jobb för dig?

Att ge konkreta kostråd är ett exempel på vad dietister gör i sitt jobb. Läs mer om yrket här: www.vgregion.se/jobba-i-vgr/yrkesguide-for-unga/yrken-inom-halso--och-sjukvard/dietist/

Att fundera på: Vad skulle vara det bästa med att arbeta som dietist, tror du?

Genomsnittligt energibehov för:

Sängbundna	25 kcal/kg kroppsvikt
Icke sängbundna	30 kcal/kg kroppsvikt
Återuppbyggnad	35–40 kcal/kg kroppsvikt

Livsmedel 100 gram**Proteininnehåll per 100 gram livsmedel**

Sojaböner kokta	10,87 g
Tofu (sojabönsost)	7,80 g
Sojabönsbiff	7,24 g
Gröna ärtor, kokta	5,19 g
Broccoli	4,31 g
Vita bönor i tomatsås	5,06 g
Glutenfritt bröd	2,62 g
Glutenfri pasta, kokt	2,97 g
Ris, kokt	3,11 g
Potatis, kokt	2,28 g
Mjök 0,5 %	3,60 g
Yoghurt 3 %	3,37 g
Kvarg	9,97 g
En ostskiva (15 g)	4,54 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. www.slv.se