Hur fungerar nutritionsvård i smärtvården egentligen?

IASP INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN

God näringsstatus för smärtlindring

1. Färgrika frukter & grönsaker

Rik på antioxidanter som skyddar kroppen.

2. Hälsosamma fetter

Omega-3 från fisk och omättade oljor stärker immunförsvaret.

3. Varierad kost

Fullgott intag av D-vitamin, B12 och magnesium.

4. Vatten som dryck

Välj vatten för att hålla vätskebalansen.

5. Fibrer & fullkorn

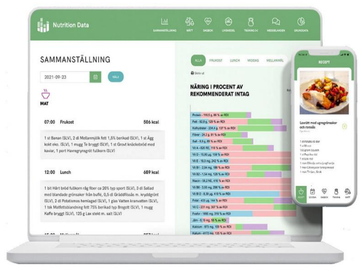
Gynnar tarmhälsa och ger mättnad.

6. Begränsa näringsfattiga livsmedel

Läsk, godis och snabbmat kan öka inflammation.

Nutritionsvård med digitalt verktyg

Nutrition Data

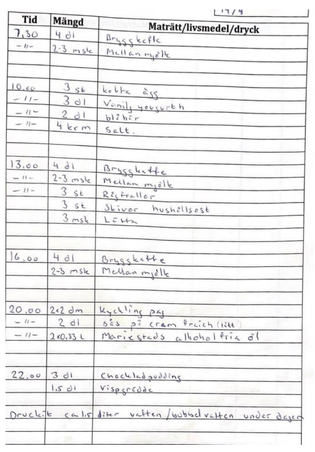


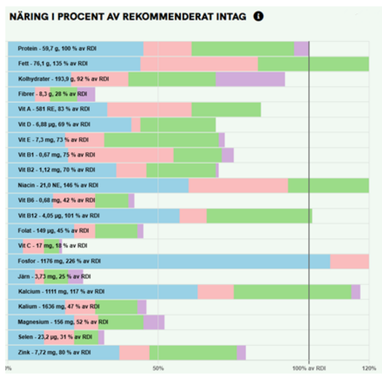
Nutrition Data Diet4painrelief

- IASP riktlinje för god näringsstatus
- Svensk matkultur
- Personens preferens
- Dietistens erfarenhet

Syfte: att undersöka om personer under pågående multimodal rehabilitering (MMR) kan ta till sig kostråd.

Metoder: individuell nutritionsbehandling med dietist



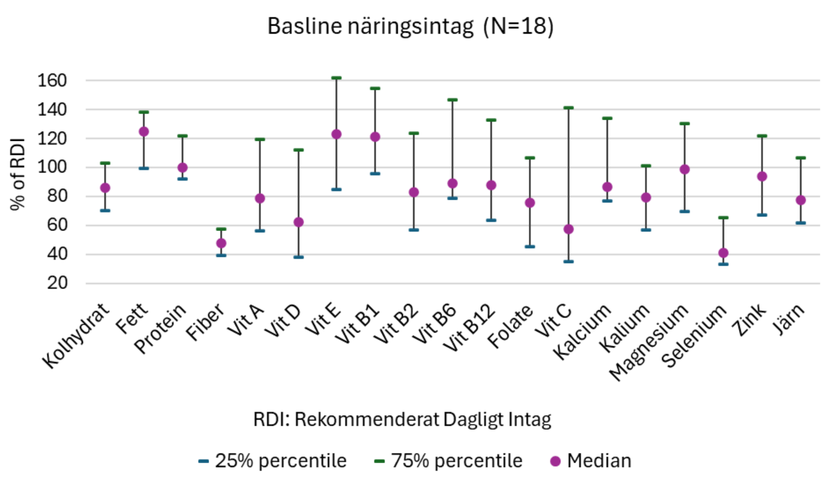


Exempel på vilka råd som gavs. Ofta krävdes planering för att bryta och byta vanor.

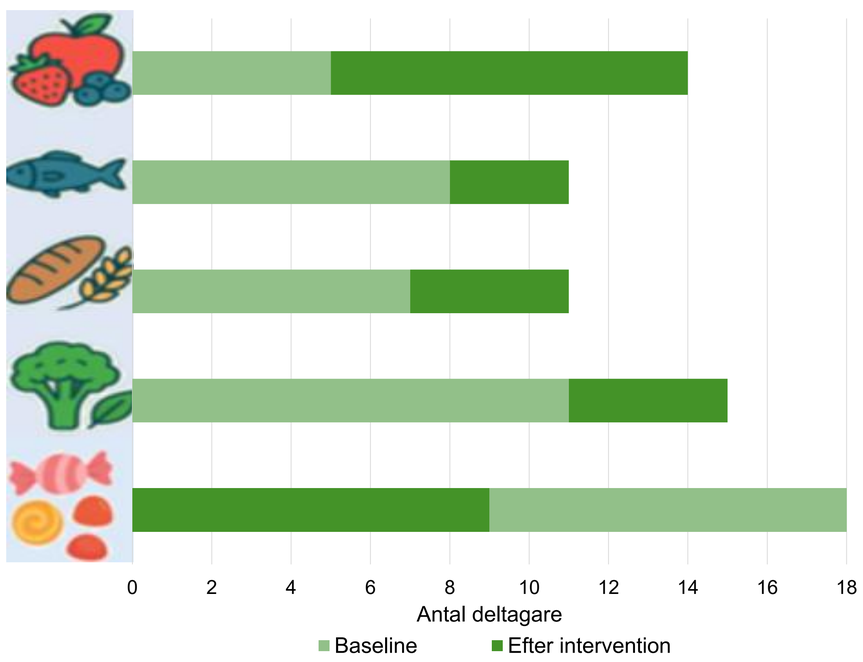
- **Individuellt anpassad frekvens på kontakt fysiskt, digitalt och per telefon.**

Resultat:

- **≥ 1/3 deltagare i MMR (18/49, 37%) dokumenterade sin kost.**



- **Fler fick mer hälsosamma kostvanor.**



- **Majoriteten (13/17, 76.5%) var nöjda eller väldigt nöjda med dietistkontakten.**

Slutsats: det är möjligt att under smärtrehabilitering påverka personers kostmönster mot mer hälsosamma kostvanor.

Region Östergötland

LINKÖPING UNIVERSITY

Forskargruppen Smärta & Nutrition: https://liu.se/en/research/pain-and-nutrition

Anna Wahl [1,2], leg. dietist, **Signe Lindqvist** [2], läkarstuderande, **Huan-Ji Dong** [2,3], överläkare & docent

[1] Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Universitetssjukhuset i Linköping; [2] Smärt- och rehabiliteringsmedicin, Institutionen för Hälsa, Medicin och Vård, Linköpings universitet; [3] Smärt- och Rehabkliniken, Universitetssjukhuset i Linköping