

## Vannæring

---

Vannæring er ástand þar sem skortur er á orku og próteinum. Ástandið getur leitt til breytinga á líkamssamsetningu (vöðvamassi rýrnar) sem leiðir til skertrar líkamlegrar og andlegrar heilsu. Orsakir eru til dæmis minnkuð næringarinntaka, skert frásog, efnaskiptatruflun og/eða ástand sem leiðir til aukinnar orkuþarfar. Auk þess getur líkaminn tapað næringarefnum með uppköstum eða gegnum fistil. Ein og sér getur lág orku- og próteininntaka, langvinnir sjúkdómar og hækkandi aldur orsakað vannæringu en einnig sambland af þessum þáttum (1).

### Greining á vannæringu

Áður en vannæring er greind er mikilvægt að búið sé að framkvæma [mat á áhættu á vannæringu](#). Sterkar líkur eru á vannæringu ef sjúklingur skorar 5 stig eða hærra.

Samkvæmt alþjóðlegum greiningarviðmiðum fyrir vannæringu fullorðinna er matsþáttum við greiningu skipt í tvo flokka. Til þess að einstaklingur teljist vannærður **þarf eitt viðmið úr hvorum flokki greiningarviðmiða** að vera til staðar (2, 3).

Flokkur 1
<ul style="list-style-type: none"><li>• BMI <math>\leq 20</math> kg/m<sup>2</sup> hjá einstaklingum 70 ára og yngri, eða <math>\leq 22</math> kg/m<sup>2</sup> hjá einstaklingum eldri en 70 ára.</li><li>• Meira en 5% þyngdartap á minna en sex mánuðum, eða meira en 10% þyngdartap á meira en sex mánuðum.</li><li>• Vöðvarýrnun (fitufrír massi <math>&lt; 17</math> kg/m<sup>2</sup> hjá körlum og <math>&lt; 15</math> kg/m<sup>2</sup> hjá konum).</li></ul>
Flokkur 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• Orkuinntaka:<ul style="list-style-type: none"><li>• 50% af daglegri orkuþörf eða minna, í meira en eina viku.</li><li>• Orkuinntaka uppfyllir ekki orkuþörf í meira en tvær vikur.</li><li>• Krónísk meltingarvandamál sem hafa neikvæð áhrif á fæðuinntöku eða upptöku næringarefna.</li></ul></li><li>• Bólga af völdum sjúkdóma:<ul style="list-style-type: none"><li>• Alvarleg bólga: Bruni, sýking, áverkar og höfuðáverkar.</li><li>• Krónísk bólga: Illkynja sjúkdómar eins og krabbamein, langvinn lungnateppa, hjartabilun, krónísk nýrnabilun eða aðrir sjúkdómar með krónískri eða endurtekinni bólgu.</li></ul></li></ul>

## Stigun vannæringar

Miðlungs vannæring
<p>Uppfylla þarf eitt af neðangreindum viðmiðum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BMI <math>\leq 20</math> kg/m<sup>2</sup> hjá einstaklingum 70 ára og yngri, eða <math>\leq 22</math> kg/m<sup>2</sup> hjá einstaklingum eldri en 70 ára.</li> <li>• Meira en 5% þyngdartap á minna en sex mánuðum, eða meira en 10% þyngdartap á meira en sex mánuðum.</li> <li>• Væg eða miðlungs vöðvarýrnun*</li> </ul>
Alvarleg vannæring
<p>Uppfylla þarf eitt af neðangreindum viðmiðum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BMI <math>\leq 18,5</math> kg/m<sup>2</sup> hjá einstaklingum 70 ára og yngri, eða <math>\leq 20</math> kg/m<sup>2</sup> hjá einstaklingum eldri en 70 ára.</li> <li>• Meira en 5-10% þyngdartap á minna en sex mánuðum, eða meira en 20% á meira en sex mánuðum.</li> <li>• Alvarleg vöðvarýrnun*</li> </ul>

\*Mælikvarðar hafa ekki verið skilgreindir að fullu en hægt er að nota ýmsar aðferðir og viðmið til að mæla vöðvarýrnun (2).

### Heimildir

1. Cederholm T, Barazzoni R, Austin P, Ballmer P, Biolo G, Bischoff SC, et al. ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. Clin Nutr. 2017;36(1):49-64.
2. Cederholm T, Jensen GL, Correia M, Gonzalez MC, Fukushima R, Higashiguchi T, et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition - A consensus report from the global clinical nutrition community. Clin Nutr. 2018.
3. Jensen GL, Cederholm T, Correia M, Gonzalez MC, Fukushima R, Higashiguchi T, et al. GLIM Criteria for the Diagnosis of Malnutrition: A Consensus Report From the Global Clinical Nutrition Community. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2018.