



Information om nattfastan

Vad är nattfasta?

Nattfasta är tiden mellan kvällens sista mål och första målet dagen efter.

Nattfastans betydelse

I levern finns ett litet lager av energi som kroppen använder för att hålla blodsockret uppe mellan måltiderna. Om detta lager är välfyllt vid sänggåendet klarar vi en natts fasta, om den inte är för lång. När lagret tar slut måste kroppen finna ett annat sätt att förse hjärnan och nervsystemet med energi för att kunna överleva. Då bryts istället kroppens muskel- och fettmassa ned för att omvandlas till energi.

På sikt kan muskelnedbrytningen få allvarliga konsekvenser för personer som på grund av hög ålder och/eller kroniska sjukdomar redan har liten muskelmassa. En längre period med för lång nattfasta leder då till ökad svaghet och därmed sämre förmåga att röra sig; klä sig, stå, gå, sköta hygien, äta och genomföra rehabiliterande träning. Detta ger lägre grad av självständighet och ökad vårdtyngd.

Socialstyrelsen rekommenderar att nattfastan inte ska överstiga 11 timmar.

Vinster med att förkorta nattfastan

Minskad risk för undernäring

En kortare nattfasta gör att måltiderna kan fördelas över en större del av dygnet. Ju fler måltider som äts under dygnet desto större chans finns att täcka sitt energi- och näringsbehov, vilket minskar risken för undernäring.

Bevara muskelmassa

När förmågan att äta är begränsad är det mycket viktigt att måltiderna sprids över så stor del av dygnet som är praktiskt möjligt. Då är chansen större att reservlagret är välfyllt vid sänggåendet och vi klarar en natts fasta, om den inte är för lång, utan att bryta ner muskelmassa till energiförsörjning.

Bättre sårhäkning

Vid sårhäkning är det totala energi- och näringsbehovet förhöjt. Behovet av proteiner ökar kraftigt under sårhättningsprocessen. Vitaminerna A och C samt mineralerna zink och järn har också viktiga funktioner för läkningen. Att måltiderna sprids under dagen samt att nattfastan inte överstiger 11 timmar ökar förutsättningarna för en väl fungerande sårhäkning.

Förebygga fall/effektiv rehabilitering

Det finns samband mellan undernäring och fallolyckor bland äldre människor. Svaga muskler och/eller yrsel på grund av lång nattfasta och undernäring kan öka risken för fall. En undernärld person löper större risk att få en fraktur av ett fall, på grund av mindre mängd skyddande underhudsfett och svagare skelett. Återhämtningen efter ett benbrott tar längre tid hos en undernärld person.



Blodsockerkontroll vid diabetes

För en person med diabetes kan en lång nattfasta medföra höga blodsockervärden på morgonen. Då är det lätt att tro att personen har ätit för mycket, när det i själva verket kan vara en lång nattfasta som är orsaken. Brist på blodsocker under den första delen av natten gör att kroppen bryter ned muskel- och fettmassa som höjer blodsockret under morgonen. Ett sent kvällsmellanmål kan ge ett jämnare blodsocker och förebygga högt blodsockervärde på morgonen hos personer med diabetes.

Sömn

Hunger nattetid kan orsaka sömnlöshet. Dementa personer kan även känna oro och rastlöshet på grund av hunger. En god nattsömn kan bidra till ökad ork och vakenhet under dagen. Att begränsa nattfastans längd kan medföra en bättre nattsömn och minska behovet av sömnmedel.

Aptit

Att äta stimulerar aptiten. En person som sover bättre under natten och därmed orkar mer under dagen, orkar också äta mer. Genom att äta mer ökar sannolikheten att energi- och näringsbehovet tillgodoses. Detta skapar en god spiral av ork och aptit och minskar risken för undernäring.

Förebygga förstoppning

Magens och tarmarnas motorik kan påverkas av att måltiderna fördelas jämnt över dygnet. Det kan ge en positiv effekt på avföringsfrekvensen och bidra till en minskad användning av laxermedel.

Vad behövs för att nattfastan ska brytas?

Det är viktigt att mellanmålet som serveras innehåller kolhydrater, eftersom det är lagret av leverglykogen som behöver fyllas på i första hand. Det är dessutom bra om mellanmålet innehåller protein och fett. Hur mycket energi och kolhydrater man behöver få i sig för att man ska få bra effekt är individuellt, och beror bl. a. på energiintag under dagen, energibehov, kroppsvikt, hur stort glykogenlager man har i levern vid sänggående m.m.

En generell rekommendation kan vara att man försöker uppnå ett mellanmål som ger minst 100 kcal och 10-15 g kolhydrat. Se bilaga: "50 exempel på 100 kcal"

Viktigt att se helheten i nutritionsarbetet

Det är viktigt att arbeta för att förkorta nattfastan, men samtidigt är det betydelsefullt att ha en helhetssyn kring maten, måltiden och nutritionsarbetet. Många äldre sjuka har ett stort behov av uppmuntran och hjälp och stöd när de äter, för att täcka sitt behov av näring och energi så bra som möjligt. Samtidigt måste hänsyn tas till kundens rätt till självbestämmande dvs. vad, när och hur han/hon vill inta sina måltider, detta inbegriper även rätten till att tacka nej till att äta. Av den anledningen är det inte rimligt att ha som målsättning att samtliga boende ska ha en nattfasta som motsvarar rekommendationerna, men man ska göra vad man kan för att se till att det finns möjlighet att inte ha en för lång nattfasta. Som vårdpersonal är det viktigt att visa respekt, vara lyhörd och uppmärksam på kundens önskemål och behov.