

Matens betydelse för hälsan- hur kan behovet av mat förändras över livet?

Åsa von Berens

Leg. dietist, PhD, utredare

Stiftelsen Stockholm läns Äldrecentrum

Ageing Research Center (ARC), Karolinska Institutet

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum

- Kunskap om åldrande och äldres situation i samhället
- Stiftat 1986 av Region Stockholm & Stockholm stad
- Arbetar med forskning och utredning samt stöd till verksamheters utvecklings- och förändringsarbete
- Hemsida Aldrecentrum.se
- Tidning Äldre i Centrum, aldreicentrum.se



I fokus idag

- Hur skiljer sig behoven mellan äldre och yngre vuxna?
 - Energi (-balansen)
 - Protein
 - Vitamin D
- Risker med undernäring



Energibalansen

Viktig men ofta bortglömd...



Individuella behov

- Ålder
- Kön
- Vikt
- Längd
- Aktivitet
- Sjukdomar





Risker med negativ energibalans



- Svårare att kompensera för perioder av lågt matintag i högre åldrar
- Kroppens vävnader, däribland muskler, bryts ned
- Underliggande orsak?

Är vikten av vikt?

- Body mass index (BMI) **vuxna**
(vikt i kg/längd m²)
- För diagnos undernäring hos äldre ingår BMI<22 som ett kriterium
- Viktminskning? Ofrivillig, frivillig?

Klassifikationer	BMI kg/m2
Undervikt	<18,5
Normalvikt	18,5-24,9
Övervikt	25,0-29,9
Fetma (grad I)	30,0-34,9
Svår fetma (grad II)	35,0-39,9
Extrem fetma (grad III)	>40,0

Särskilda kostråd för äldre?

- För äldre friska personer som har god aptit gäller vanliga kostråd, men...
- Proteinbehovet ökar
- Vitamin D

Nya NNR gäller för alla – friska, sjuka och alla åldrar

		
Grönsaker, frukt och bär	500–800 gram/dag	Välj sorter med låg miljöpåverkan
Baljväxter	Positiva för hälsan	Låg klimatpåverkan
Fullkorn	Minst 90 gram/dag	Låg miljöpåverkan av spannmål
Potatis	Neutral för hälsan	Låg miljöpåverkan
Fisk	300–450 gram/vecka	Välj hållbart fiskad/odlad
Nötter och frön	20–30 gram/dag	Låg klimatpåverkan

Evidensen har stärkts för matens betydelse för hälsan

Forskarna har också studerat hur maten påverkar vår miljö

MINSKA

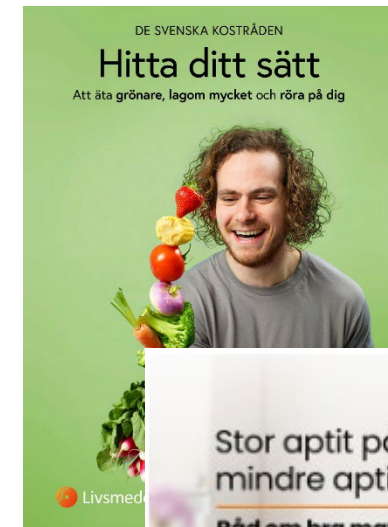
		
Rött kött	< 350 gram/vecka	Ur klimatperspektiv gärna ännu mindre
Processat kött (exempelvis chark)	Så lite som möjligt	Viss konsumtion för att nyttja resurser
Processad mat med mycket fett, salt och socker	Begränsad konsumtion	Negativ miljöpåverkan
Sötsaker	Begränsad konsumtion	Negativ miljöpåverkan
Alkohol	Ingen säker konsumtionsmängd	Negativ miljöpåverkan

Gravik, Umeåplan 18, C-Block

Referens: [Nonix Nutrition Recommendations 2023](#)

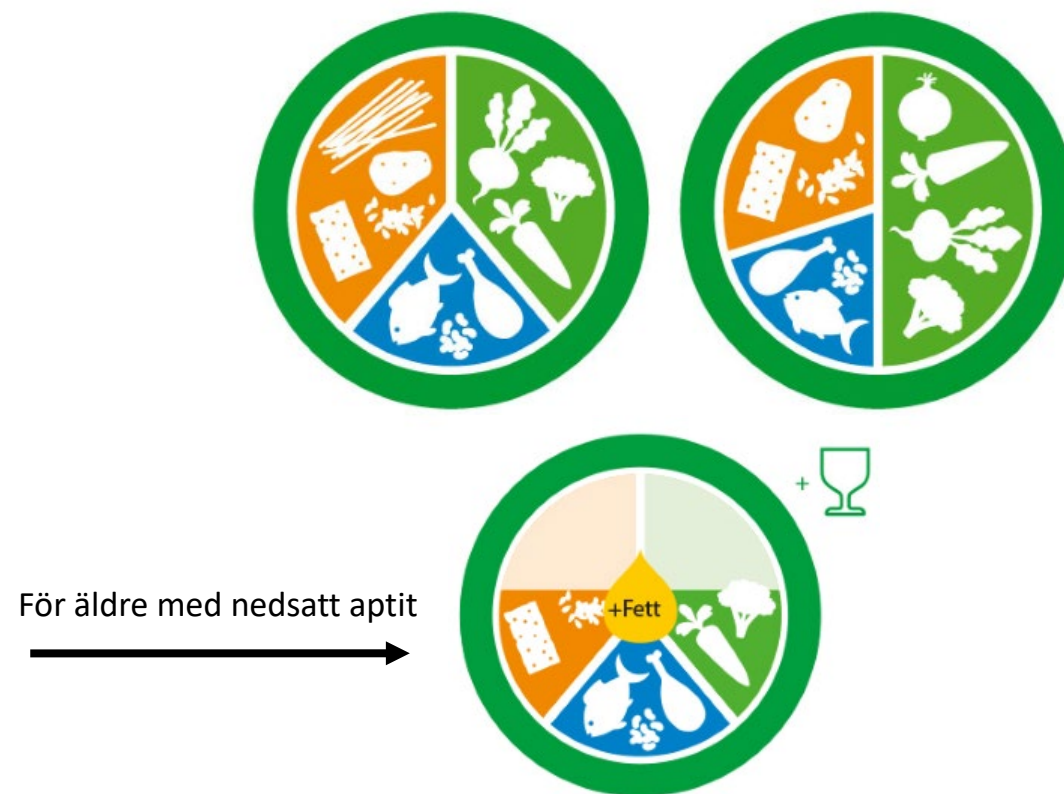


Läs mer på!
Slv.se



äldrecentrum
forskning & utveckling

Tallriksmodellen



Källa: livsmedelsverket.se

Protein - kroppens byggstenar

- Åldrandet medför naturlig förändring av kroppens sammansättning
↑ fettmassa ↓ muskelmassa
- 15-20 E% ska komma från protein (jmf vuxna 10-20 E%)
- Motsvarar cirka 1.2-1.5 g protein/ kg kroppsvikt/dag



Men hur mycket är det då?

Exempel på en dags behov

75 kg*1.2 gram = 90 gram/dag

125 gram lax

1 ägg

5 dl mjölk

200g havregrynsgröt

250g linssoppa

175g pasta

ca 90-gram protein

50 kg*1.2 gram = 60 gram/dag

2 skivor ost

2 dl yoghurt

1 ägg

2 pannbiffar

75g ärtor

ca 60-gram protein





Vitamin D

- Vit D behövs bla. för starkt skelett
 - Äldre personer ökad risk för brist på vitamin D
-
- Inte ute lika mycket
 - Försämrad tillverkning genom huden
 - Minskat matintag
-
- Barn och vuxna under 75 år **10 µg/dag**
 - Äldre över 75 år **20 µg/dag- tillskott**



Betydelsen av fysisk aktivitet, träning, rörelse...

*För att en person ska orka med och få ut maximalt av fysisk aktivitet är det viktigt **att** äta såväl före som efter träningen samt att behovet av energi och protein är tillgodosett.*

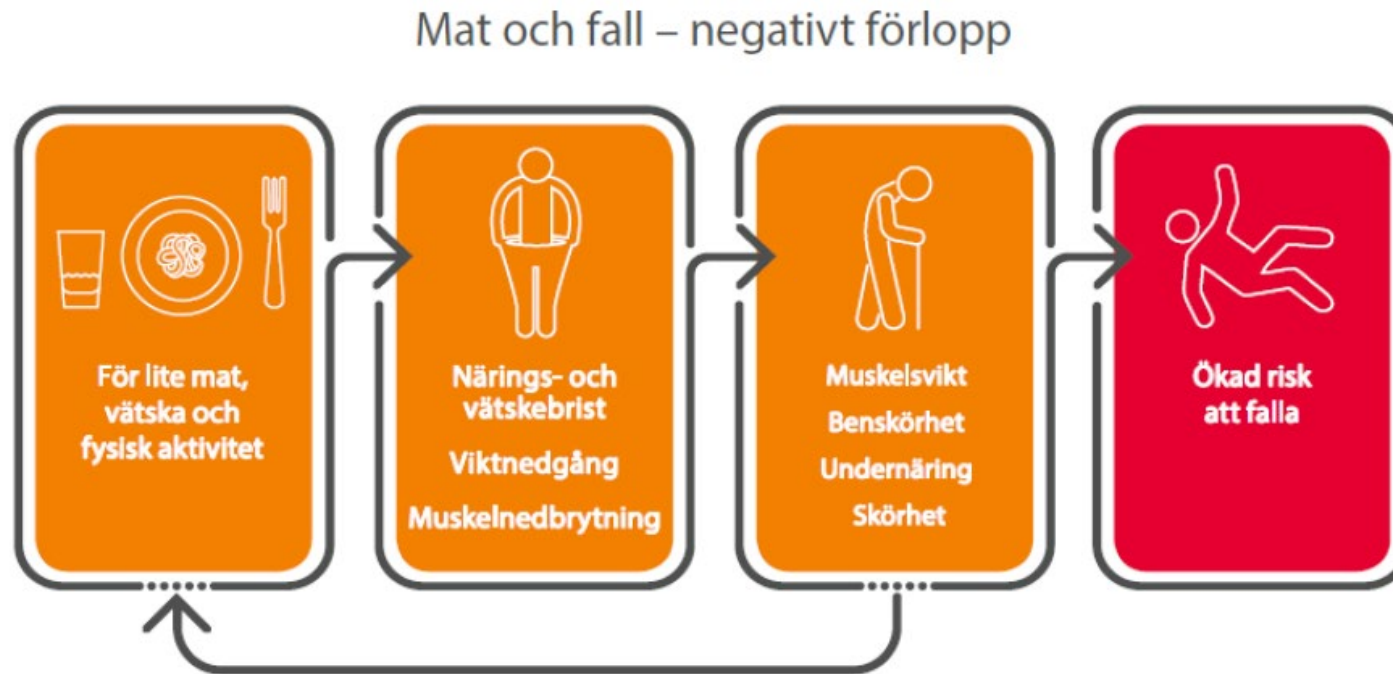


Vad sägs om en Kiruna?

”När jag sätter mig sätter jag mig 10 gånger”



Hur hänger mat och fallrisk ihop?



Och det positiva förloppet



Bild hämtad från Råd för att främja hälsosamma matvanor och förebygga fall hos äldre kvinnor och män Risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapportserie – L 2019 NR 13

Sarkopeni- negativa effekter

- Ökad risk för fall och frakturer
- Svårigheter att klara sig själv
- Sämre livskvalitet
- Risk för tidigare död

*”Men muskelsvaghet är ju en naturlig del av
åldrandet”*

Sant är att åldrandet medför förändringar i
kroppssammansättningen, muskelmassan
minskar, fettmassa ökar, bukfett ökar...

Men det går till viss del att påverka.

Träning- hur viktigt är det?

Forskning visar att

- träning är effektivt (främst styrketräning) för att behålla muskelmassa och funktion
- Hur träning påverkar oss är till viss del individuellt men alla påverkas i någon grad positivt
- Det är aldrig för sent att börja

Undernäring

Näringsrubbnings i form av brist på näringsämnen som orsakar sjukdom eller försämring av kroppssammansättning, funktionsförmåga eller sjukdomsförlopp.

Både orsak till och konsekvens av sjukdom.

Hur vanligt?

- 20-40% av äldre personer (65+) som vårdas på sjukhus
- Upp emot 50% av de som bor på vård- och omsorgsboende
- ~ 5-10% av äldre personer som bor hemma
- Svårt att mäta...

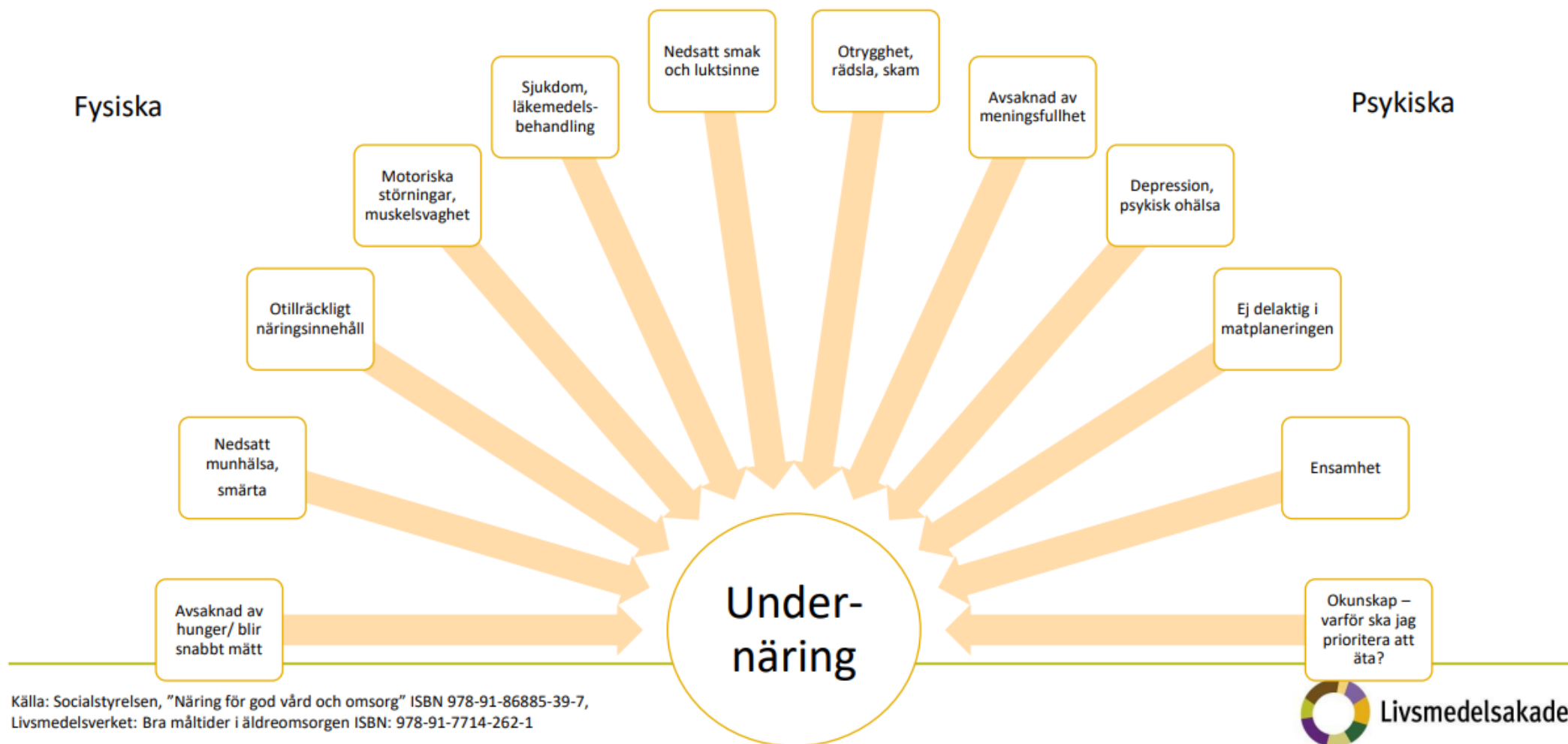
Ref:
Tommy Cederholm, Ingvar Bosaeus; Malnutrition in Adults; 2024 New England Journal of Medicine, N Engl J Med 2024;391:155-65

Elsa Dent, Olivia R L Wright, Jean Woo, Emiel O Hoogendijk, Malnutrition in older adults, The Lancet, Volume 401, Issue 10380, 2023, Pages 951-966,.

Varför så viktigt att upptäcka i tid?

- Enligt socialstyrelsen kan risk för undernäring betraktas som ett medicinskt tillstånd med en ökad risk för sjuklighet och dödlighet.
- Relativt sett lättare förebygga än att behandla undernäring.
- Undernäring kan leda till bland annat svårläkta sår, depression, minnesproblem, långa sjukhusvistelser, försämrad livskvalitet och förtida död.

Riskfaktorer för undernäring hos individen



Hur vet man att någon är i risk för eller har undernäring?

- Oavsiktlig viktförlust **OBS! Oavsett "startvikt"**
- Ätsvårigheter (till exempel pga. aptitlöshet eller tugg- och sväljproblem)
- Undervikt
BMI <20 (för personer under 70 år) eller BMI <22 (för personer 70 år och äldre).



Vad kan man göra åt undernäring?

- Vad är orsaken till undernäringen? Medicinskt, tandstatus, socialt, ekonomiskt?

Om nedsatt aptit:

- Små energi- och näringstäta måltider
 - Andra livsmedelsval kan behöva göras
 - Maten kan behöva berikas
 - Komplettera med näringsrika mellanmål
 - Mängden frukt- och grönt kan behöva anpassas
-
- Äta med andra
 - Färdiglagad mat
 - Hjälp att handla

Äldre i Centrum podden

- Lyssna på podavsnitt om undernäring på:

[Avsnitt 23: Viktigt om undernäring av Äldre i Centrum \(soundcloud.com\)](#)

[Avsnitt 24: Viktigt om mat och näring av Äldre i Centrum \(soundcloud.com\)](#)



Forskning på gång!

- NutriSym- Tidig upptäckt av symtom och besvär relaterade till undernäring
- IHoP (Innovativ Hemtjänst och Partnerskap)
Forskningsprogram 6 år
- SNAC Stockholm Äldreomsorg

Använd oss som kunskapskälla!

- www.aldrecentrum.se , nyhetsbrev
- Frukostseminarier (sista fredagen i månaden)
 - Nästa: **21 februari- Tillsammans för en trygg utskrivning**

Delta på plats Sveavägen 155/via länk, se mer och anmäl dig på aldrecentrum.se
- Tidskriften Äldre i Centrum, med vetenskapligt supplement
 - Pappersprenumeration
 - Läsa på webben, www.aldreicentrum.se
 - Nyhetsbrev
 - [Äldre i Centrum-podden](#)
 - Digitala seminarier
- Arrangerar Stockholms demensdag årligen tillsammans med Svenskt demenscentrum



21 februari 08:00-09:15 (på plats)
eller 08:30-09:15 (digitalt)

Frukostseminarium om
trygga utskrivningar

Delta kostnadsfritt på plats eller digitalt!



Tack!

Asa.vonberens@aldrecentrum.se
aldrecentrum.se