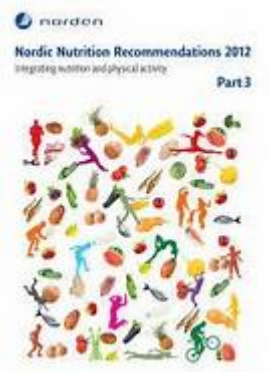
BALANSERA MERA

VIKTEN AV RÄTT MAT OCH BALANS I KYLSKÅPET

Jenny Johansson leg. Dietist, kostavdelningen

Innehåll

- Rekommendationer och näringslära
- Bra mat
- Nedsatt aptit och ätsvårigheter
- Praktiska tips och råd



Varför ska vi äta?

- Maten ger oss energi och näring samtidigt som den stärker muskler och skelett.
- Det är viktigt att äta bra genom hela livet och vara fysisk aktiv.
- Redan i 30-års åldern börjar vi tappa muskelmassa om man inte aktivt motionerar den.

Varför ska vi äta?

- Maten ger oss energi och näring samtidigt som den stärker muskler och skelett.
- Det är viktigt att äta bra genom hela livet och vara fysisk aktiv.
- Redan i 30-års åldern börjar vi tappa muskelmassa om man inte aktivt motionerar de

Trevligt? Gemenskap?

Gott? Socialt?

Hur mycket äter vi under vår livstid?

Energibehov

- 25 - 30 kcal/ kg kroppsvikt

- Basalmetabolism
- Sängliggande/uppegående
- Ålder
- Feber
- Övervikt/undervikt

Energigivare

Kolhydrater

Fett

Protein

Alkohol

Protein

- Muskeluppbyggnad
- Immunförsvar
- Sårläkning

Proteinrekommendationer till äldre

- Äldre 1,0-1,2 g protein/kg kroppsvikt/dag
- Vid akut eller kronisk sjukdom 1,2 – 1,5 g/kg kroppssvikt/dag
- Tajming, kvalitet

Hur mycket behöver jag äta för att få i mig 25 g protein?

Animaliska livsmedel	
Lax	120 g
Kyckling	115 g
Ryggbiff	115 g
Fläskfilé	115 g
Mjölk	7 dl
Kvarg	200 g
Ägg	3-4 st
Ost	125 g (ca 12 skivor)

Vegetabiliska livsmedel	
Quorn	180 g
Tofu	Ca 4,5 dl
Kidneybönor	280 g
Valnötter	175 g (ca 4,5 dl)
Quinoa	550 g kokt
Rågbröd	Ca 11 skivor
Soyafärs	Ca 55 g

En dags protein

Frukost

Mjölk

Mellanmål

Lunch

Soyafärs

Mellanmål

kvarg

Middag

Lax

Kvällsmål

Sill och rågbröd

En dags protein

66 gram protein

Frukost	Mellanmål	Lunch	Mellanm°	Kvällsmål
Mjölk		..s	kvarg	Lax	Sill och rågbröd
2 g		25 g	12 g	25 g	2 g

Fett

- Det mest energirika näringsämnet, 9 kcal/gram
- Smakbärare
- Behövs för de fettlösliga vitaminerna

- Skyddar organen
- Håller värmen

Mättat fett

Vispgrädde

Smör
500 G
Smör

COCOS
500 g
COCOS
500 g

Bregott
Bregott

Omättat fett

Kolhydrater

- Kroppens viktigaste energikälla, behövs dygnet runt
- Hjärnans bränsle, behöver ca 100 gram/dag
- Lagras som glykogen i lever och muskler, totalt cirka 500 gram

Kostfiber

- Förbättrade blodfetter
- Förbättrad tarmhälsa
- Förbättrade blodsockervärden

500g frukt och grönsaker

Vitaminer och mineraler

- Bröd, spannmålsprodukter
- Potatis, rotfrukter
- Grönsaker
- Frukt, bär
- Kött, fisk, ägg
- Mejeriprodukter
- Matfett

Kalcium

- Rekommenderat intag 800mg/dag
- 1-2 % av kroppen består av kalcium, 99 % finns i ben och tänder
- Minska risken för benskörhet
- Mejeriprodukter och fisk
- Ca 5 dl mjölk/fil/yoghurt + 3 skivor hårdost täcker det dagliga kalciumbehovet.

Vitamin D

- Rekommenderat intag:
- 61-74 år 10 µg/dag
- ≥ 75 år 20 µg/dag

- Mineralisering av skelett och tänder
- Reglering av fosfat och kalciumnivåer i blodet.

- Finns b la i feta fiskar, margarin, lätt- och mellanmjölk och äggula

- Lättmjölk och mellanmjölk är berikad med extra D-vitamin.

- Solljus

Matcirkeln

Energibalans

Energiintag

- mat & dryck

Energiutgifter

- basal metabolism
- vardagsmotion
- fysisk aktivitet

Positiv energibalans vs negativ energibalans

Vilken tallriksmodell passar dig?

Måltidsordning

Frukost

Mellanmål

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsmål

Vätskebehov

- Ca 30 ml/kg kroppsvikt
- Den vanliga maten som t ex sås, fil mm räknas in som vätska.
- Individuella variationer relaterat till andra sjukdomar eller mediciner.

Ätsvårigheter

- Nedsatt aptit
- Svårt att tugga och/eller svälja
- Illamående/kräkningar
- Diarré/förstoppning
- Muskelsvaghet
- Synnedsättning
- Känselbortfall
- Svårt att sluta läpparna
- Muntorrhet, tandstatus
- Smakförändringar

Undernäring kan leda till…

- Nedsatt funktionsförmåga
- Ökad risk för höftfrakturer
- Förlångsammad rehabilitering
- Ökad risk för trycksår
- Försämrad sårläkningsprocess
- Ökad risk för infektioner
- Sänkt livskvalitet
- Ökad risk för död

Råd vid nedsatt aptit och/eller ofrivillig viktnedgång

- Ät i lugn miljö
- Se över sittställning
- Använd hjälpmedel
- Konsistensanpassa
- Uppläggning
- Berika
- Fördela maten över dagen
- Ät mellanmål

Energiberikning

Livsmedel	Mängd	Kcal	Hur? Var?
Matolja	2 tsk	80	I gröten, i vällingen, på salladen, i pastan
Sylt	1 msk	30	på gröt eller i yoghurt
Gräddfil	2 msk	40	i filmjölken
Vispgrädde	1 msk	60	i välling, sås, soppa, fil, kaffe, te
Honung	2 tsk	50	i yoghurt, i te
Smör	1 msk	100	i potatismoset, på potatis
Crème fraiche	1 msk	50	I soppan, yoghurten

Proteinberikning

- Kesella/kvarg är proteinrikt så använd gärna det som berikning
- Äggvita innehåller
- Mixa kokta bönor (stora vita bönor, kidneybönor mm) och blanda i soppa.
- Mejeriprodukter
- Protino drickyoghurt
- Proteinpulver, vasslepulver finns att köpa och blanda i flytande kost.
- Proteinrika näringsdrycker finns att köpa på apoteket. T ex Fresubin protein energy, Fortimel compact protein, Resource protein, Resource 2.0.

Hemgjord energi- och proteinhutt

1 portion

¼ dl kvarg
¼ dl grädde
1 tsk sylt eller fruktpuré

½ dl = 150 kcal, 4 g protein

Några tips på vägen

- Ät frukost, lunch, middag och gärna mellanmål
- Låt måltiden ta tid
- Variera din mat
- Försök få i dig alla viktiga byggstenar under dagen.
- Energiberika vid behov
- Mat med olika färger kan stimulera aptiten
- Öka intaget att fett, gärna av god kvalitet, och protein om du har nedsatt aptit och/eller har minskat ofrivilligt i vikt.

Några tips på vägen

- Ät frukost, lunch, middag och gärna mellanmål
- Låt måltiden ta tid
- Variera din mat
- Försök få i dig alla viktiga bygg
- Energiberika vid
- M aptiten

, gärna av god kvalitet, och protein om du har nedsatt aptit och/eller har
ofrivilligt i vikt.

Glöm inte att det ska vara gott att äta!

TACK FÖR VISAT INTRESSE!

Frukostförslag

- 1 port havregrynsgröt, ½ rivet äpple, 1 dl 1,5 % mjölk. 1 knäcke med bordsmargarin och 1 ägg.
- 1,5 dl naturell yoghurt, basmüsli, hallon. 1 grov smörgås med bordsmargarin och kalkon
- 2 grova smörgåsar med keso och paprika, 1 kopp te/kaffe, ½ apelsin
- 2-3 dl smoothie med bär, naturell yoghurt, kesella. 1 knäcke med bordsmargarin och ost

Mellanmålsförslag

- Smörgås/knäckebröd/skorpa med pålägg samt dryck
- 1 frukt
- Keso/kesella och frukt och nötter
- ½ avokado med crème fraiche och rom/kaviar
- Grönsaksstavar, eventuellt med lite dipp
- Kaffebröd och kaffe/te med grädde/mjölk