

## Rapport från temadag för KPR/RPR representanter, folkhälsoansvariga, studieansvariga och alla övriga intresserade den 23 april 2019.

Dagens tema var *Kost för seniorer*.

Dagen inleddes av *Jeanette Falk, dietist inom äldreomsorgen i Karlskrona kommun*. Jeanette var mycket kunnig och inspirerande som föreläsare och kommer om vi vill gärna åter! Karlskrona är enda kommun i länet som har dietist inom äldreomsorgen.

Jeanette poängterade att matglädje och livskvalitet är oerhört väsentligt när det gäller kosten bland äldre.

Ett mindre kostintag som ofta blir vanligt när vi blir äldre ställer högre krav på innehållet i maten. Kosten ska vara näringsstätt med energi i form av fett, proteinrik och med D-vitamin och kalcium. Måltiderna bör fördelas med 8 mål / dag som huvudmål och mellanmål.

*Livsmedelsverkets riktlinjer har förändrats*. Traditionellt har vi tänkt på de offentliga måltiderna som "en fråga om näringsintag, men nu står vi inför ett paradigmskifte, där måltiden också ska bli en fråga om hur maten smakar, vilken kvalitet råvarorna har, hur vi äter tillsammans och med vem".

Vikten av helhetsperspektiv på måltiden betonas där olika kvalitetsaspekter som exempelvis att måltiden är näringsriktig, god och trivsam, balanseras mot varandra. Med en större tyngd på måltidens "mjuka" värden som trivsel och smak vill man stödja en utveckling från institutionslika måltider till mer hemlika och restauranglika. Genom att lägga mindre tyngd på måltidernas exakta näringsriktighet och mer på att de ska vara goda och trivsamma blir det enklare att individanpassa maten och hitta mer flexibla måltidslösningar.

Att få god mat i en trivsam miljö är därför ingen lyx utan bör ses som en rättighet för alla äldre enl. Livsmedelsverket.

De näringsämnen som ger oss energi är fett, kolhydrater, protein, vatten, vitaminer och mineraler.

Senior alert är ett hjälpmedel i äldreomsorgen att mäta att alla får i sig tillräckligt. BMI bör vara mellan 23 till 29 när man är äldre.

Viktförlusten per år ligger på 0,5 kg pga åldrandet. 0,5% av kroppsvikten. Syns inte om man inte väger. Därför viktigt med viktkontroll. 5 kg = en klädstorlek ! Först då märker man viktförlusten. Vad händer om vi går ner i vikt för snabbt? Vätska och muskler försvinner.

Protein är väsentligt för att bevara muskler, främja läkning och immunförsvar. Kalcium och D-vitamin stärker skelettet och är betydelsefulla. D-vitamin bör vi få i oss 20 mikrogram/ dygn. Under vinterhalvåret bör vi äta tillskott av D-vit. på 20 mikrogram /dygn. Vi får då för lite D-vit. av solljuset. Även om solen skiner är UVB ljuset inte tillräckligt för att vi ska kunna bilda D-vit. Under sommarhalvåret bör vi sola ansikte och armar ca 15-20 min. utan solskydd. Solskyddet filtrerar bort UVB ljuset. Ska du sedan fortsätta sola smörj då in solskydd.

Andra näringsbrister är järn och B12. Järnbrist och B12 brist ger trötthet och yrsel. B12 brist är vanligt bland veganer.

Törstsignalerna från törstcentrum i hjärnan åldras och vi måste vara uppmärksamma på att dricka 1,5 till 2 liter vatten / dygn.

Sarcopeni- åldersrelaterad muskelnedbrytning ger muskelförlust, nedsatt balans, ökad bräcklighet och försvårar för oss att utföra vardagssysslor.

Vi behöver lite hull som skydd om vi faller sk ”krockkuddar”, ett vadderande fett!

Nattfastan får inte bli mer än 11 timmar. Detta kontrolleras 2 gånger / år inom äldreomsorgen. Sockerlagret i levern tar slut om fastan blir längre och då tas energin från musklerna! För att bevara musklerna krävs protein, nattfasta under 11 tim. och att musklerna används.

Om vi som äldre sover för länge är det tecken på att något är fel! Kontrollera orsak!

För att nå livskvalitet! Behålla muskelmassa genom att äta regelbundet, mer fisk, ägg och frukt. Vistas utomhus och rör på dig!

*Undernäring* kan orsakas av medicin, förstoppning och sjukdom men också av livssituationen. Glädjen att äta kan försvinna när man blir ensam, sjukdom som ex. stroke kan påverka möjligheten att klara ätandet på egen hand. Man kan uppleva att man är till besvär och inte kan ha det bordskick man vill. Munhälsan kan påverka att undernäring utvecklas när man inte kan tugga eller har smärta i munhålan. I dessa situationer finns olika hjälpmedel som kan underlätta ätandet och ex. läkemedel mot muntorrhet.

En nyutkommen bok på *Gothia förlag* kan ge tips och råd kring *undernäring som ju ses som ett stort problem bland de äldre och ett vanligt skäl för behov av särskilt boende.*

### **Undernäring hos äldre.**

*Författare Albert Westergren, professor i omvårdnad och forskningschef vid Högskolan i Kristianstad.*

*Bertil Thomasson representant för Matpatrullen i länet presenterade matpatrullens arbete. Han gav en resume av det arbete som under några år gjorts inom Jönköping, Kronoberg och Kalmar län för att få en bild av matsituationerna inom äldreomsorgen i dessa län liksom i Blekinge. Bertil har under åren deltagit i de gemensamma utbildnings- och samverkansdagar som funnits. Gruppen här i länet har dessvärre pga sjukdom och avhopp inte kunnat arbeta som de tänkt men hoppas kunna komma igång igen. **Du som vill och är intresserad av dessa frågor anmäl gärna ditt intresse till Bertil eller Laila.** Du behövs så att vi kan få koll på matsituationen för äldreomsorgen i länet! Tips att läsa *broschyren från SPF MATPATRULLEN.**

Vid datorn

Eva Holmberg, sammankallande i Äldregruppen

