

# **Matens betydelse för hur du mår**

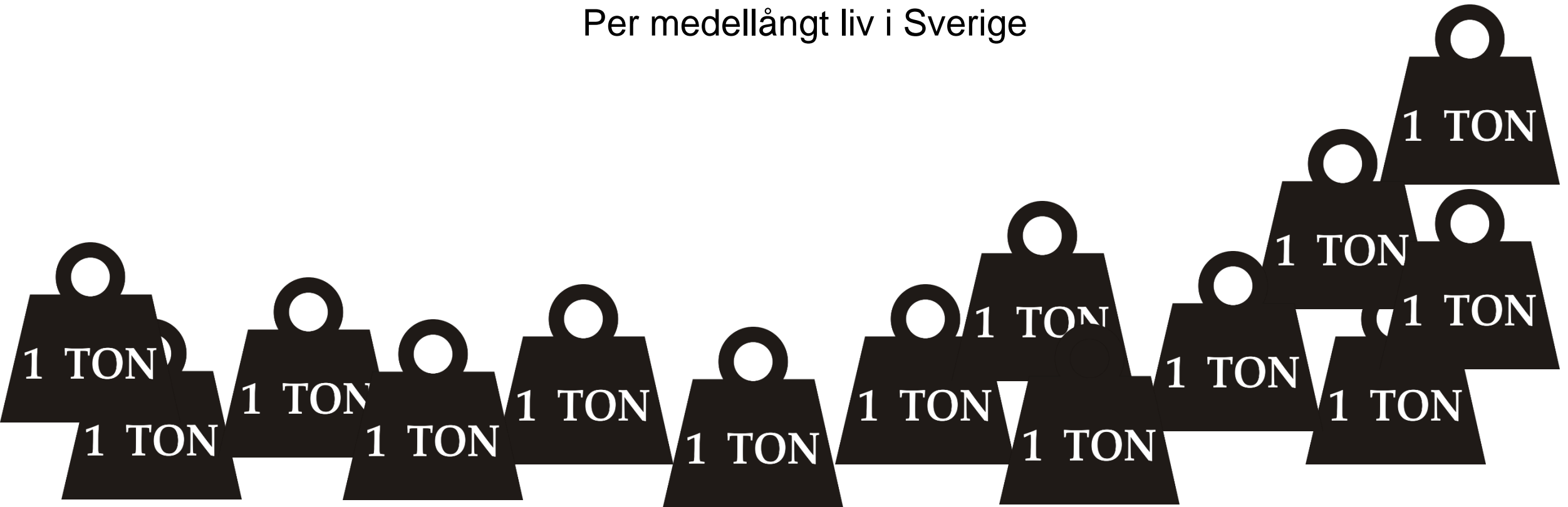
## **- fokus på äldres hälsa**

**Anna Kempe, leg. Dietist**

**Sektion Folkhälsa Region Jönköpings län**

# 50 ton mat

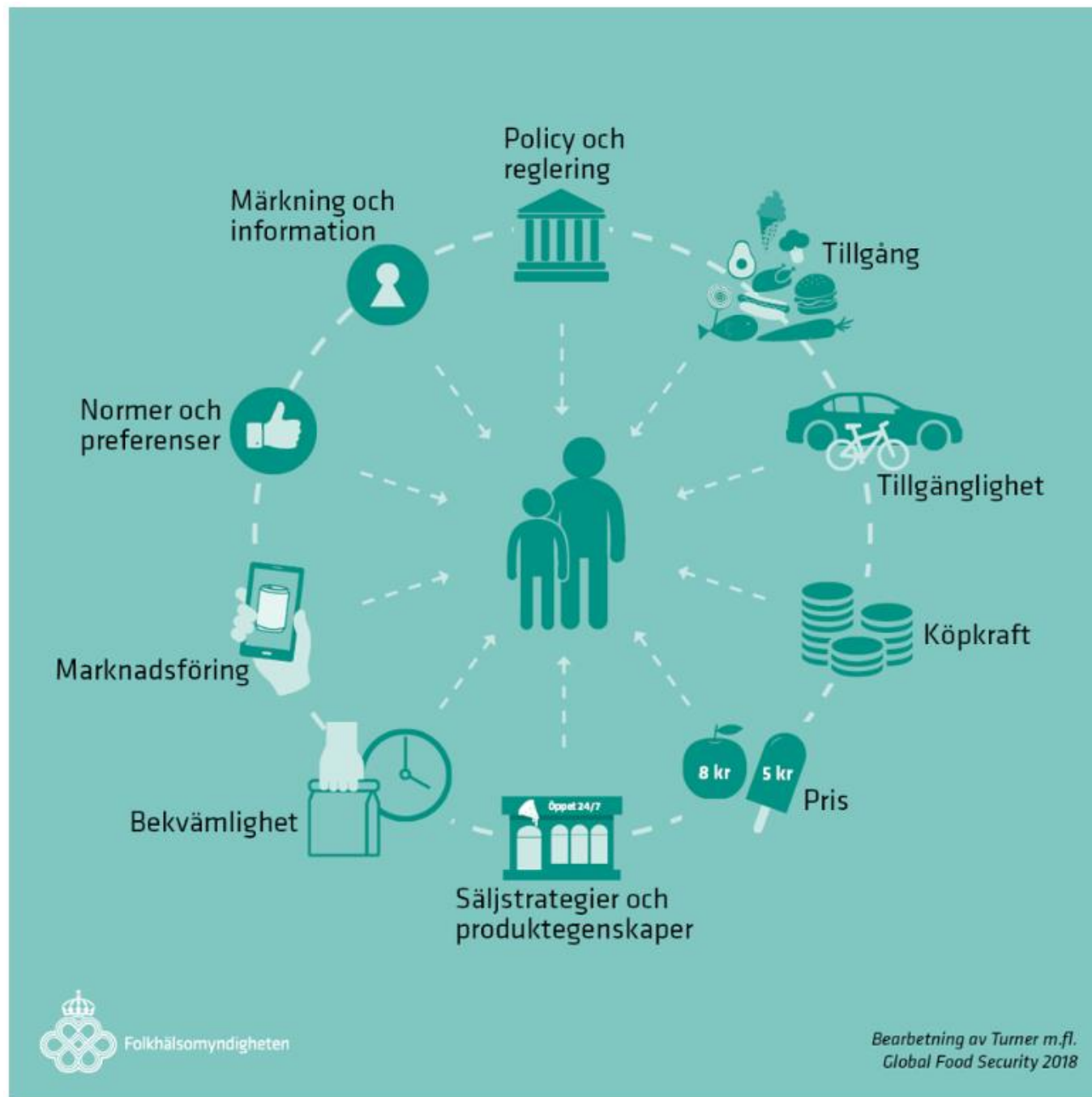
Per medellångt liv i Sverige



# Detta påverkar hur vi äter

- Tankar
- **Känslor**
- Konflikter
- Sociala normer
- Media
- Kunskap
- **Sömn**
- **Hunger**
- Kultur
- Familj
- Arv
- Kön
- Miljö
- **Genetik**
- Stress
- Hälsa
- Smak
- Pris
- Bekvämlighet
- Viktkontroll
- **Vanor**
- Naturlighet i produkten
- Etiska dilemman

# Matmiljö



# Fyra hörnpelare för ett gott åldrande

Rörelse



Mat och dryck



Social-  
gemenskap



Meningsfullhet  
Delaktighet



# Varför prata om hälsosamma matvanor?

- Hälsosam mat gör oss piggare och gör att vi orkar mer.
- Det blir lättare att hålla sig frisk, både på kort och lång sikt.
- Det gynnar både samhället och individen.

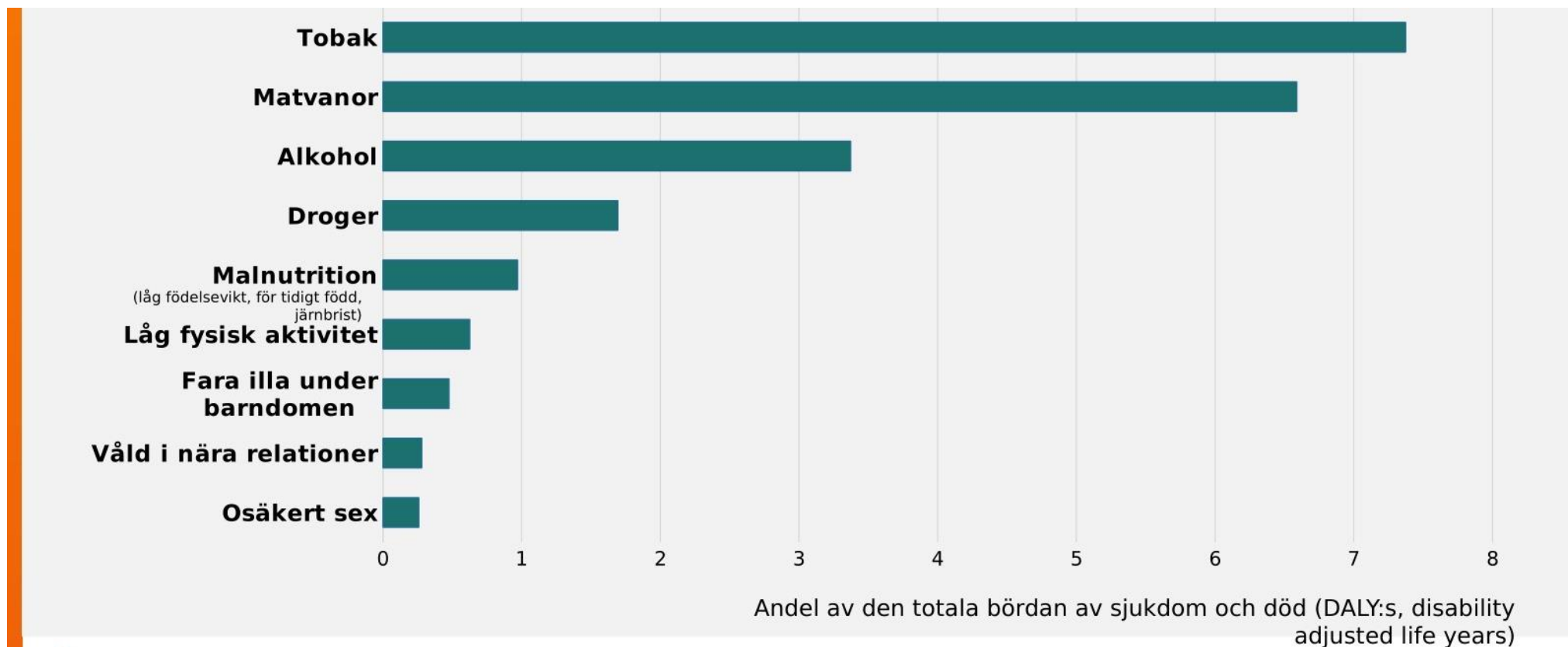


# Hälsosamma matvanor



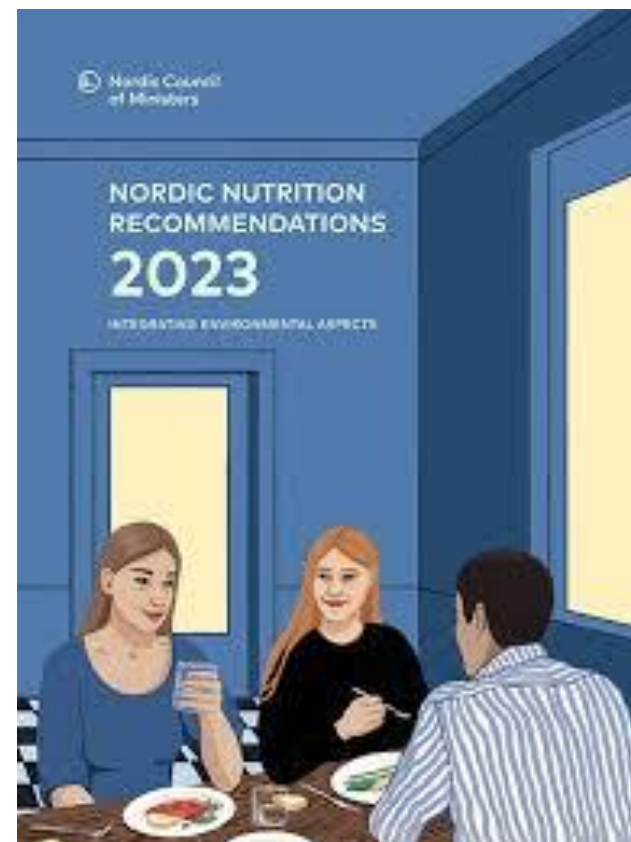
- Påverkar minne och livskvalitet
- Kan förebygga och behandla en mängd sjukdomar och riskfaktorer
- Påverkar risken för folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, obesitas och vissa cancersjukdomar
  - ✓ Kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom med 30–50 % och förebygga upp till 40 % av alla cancerfall
- Ohälsosamma matvanor kan närmast fördubbla risken att dö i förtid och är den enskilt viktigaste riskfaktorn när det gäller den totala sjukdomsördan

# Förlorade friska levnadsår i Sverige, 2021



# På vetenskaplig grund

Livsmedelsverket grundar råd om nutrition och matvanor i den senaste forskningen, i samlade vetenskapliga studier och beprövad erfarenhet.





> [Läsk, sötsaker och snacks - råd](#)



> [Grönsaker och frukt - råd](#)



> [Böner, ärtor och linser - råd](#)



> [Fullkorn - råd](#)



> [Mejeriprodukter - råd](#)



> [Fisk och skaldjur - råd](#)



> [Kött och chark - råd](#)



> [Matfetter - råd](#)



> [Kyckling och ägg](#)



> [Nötter och frön - råd](#)



> [Salt - råd](#)



> [Alkohol - råd](#)



> [Matvanekollen, testa ditt sätt](#)



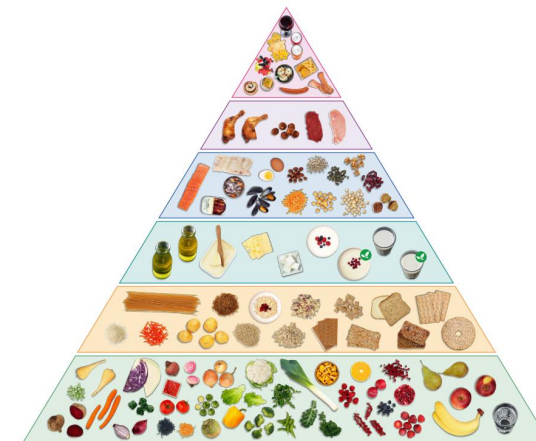
> [Vetenskaplig grund](#)



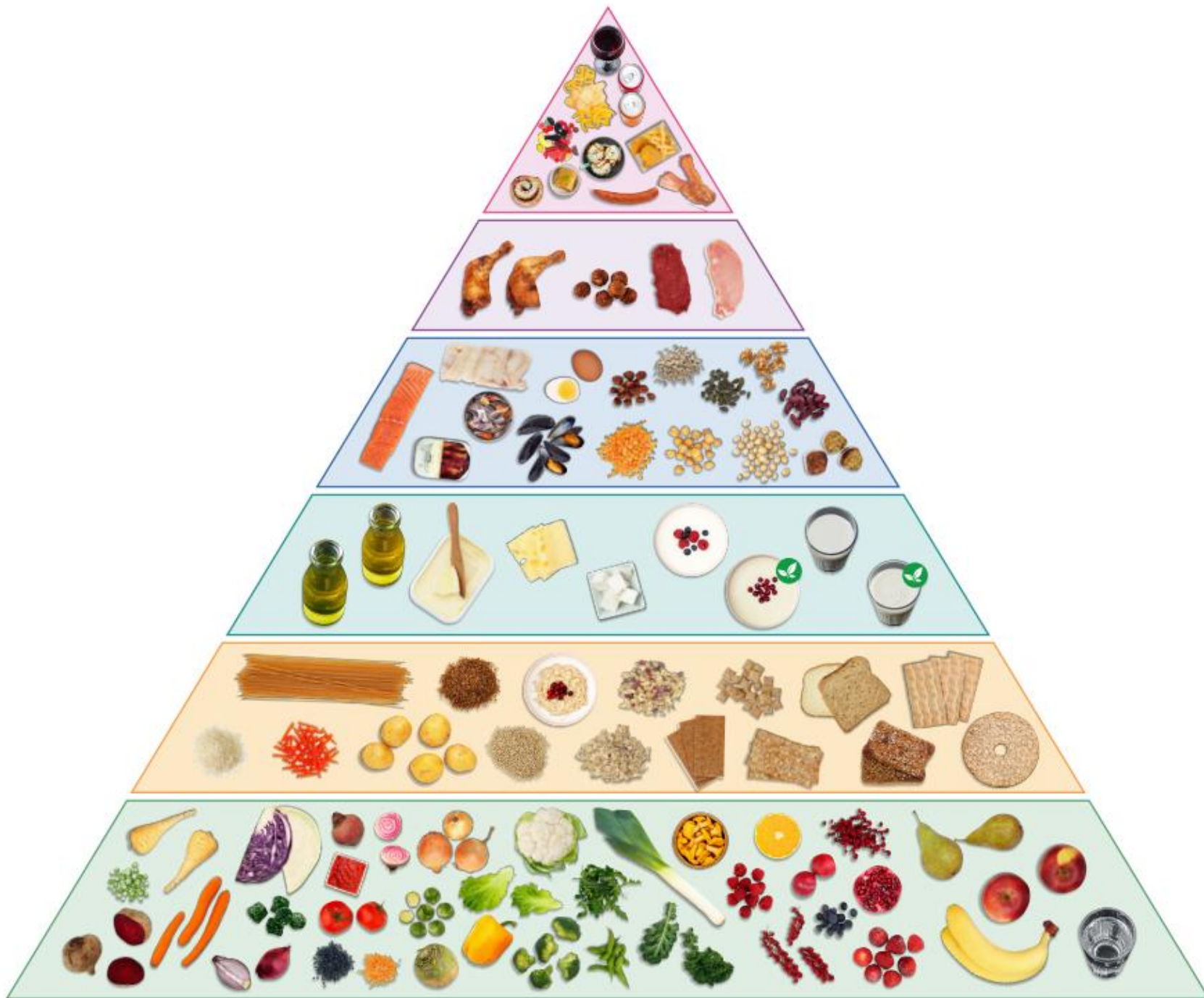
> [Nyckelhålsrecept](#)

”Att må bra och hålla sig frisk livet ut samtidigt som planeten också mår bra. Det är grunden för de råd om mat och näring du hittar här”

# Mat som gör skillnad för hälsan



- Håll igen på det söta, salta och feta - läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Ät mycket fullkorn.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta och kött ibland.
- Välj Nyckelhålmärkta mejeriprodukter och matfetter.



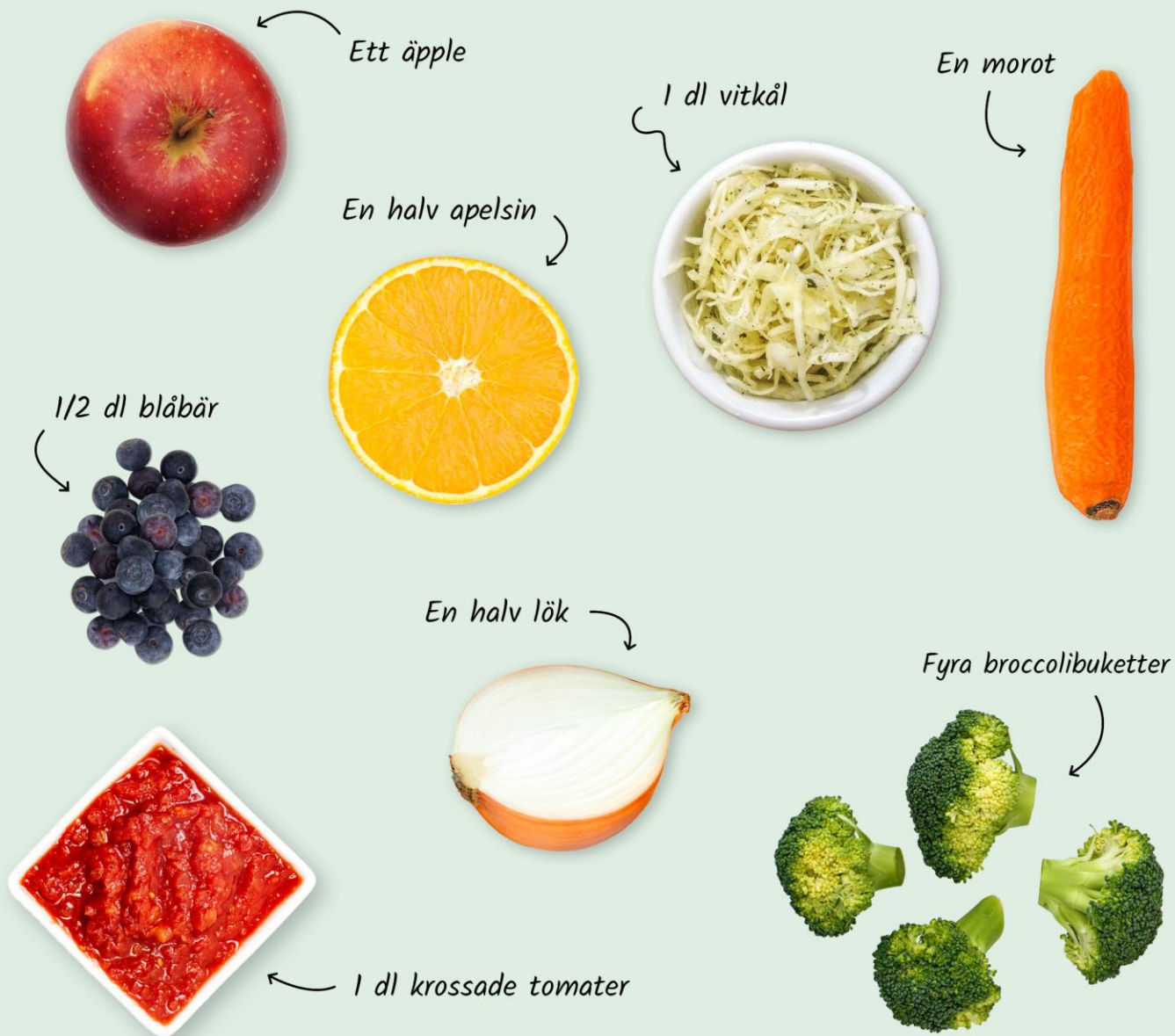
# Ät mycket grönsaker, frukt och bär

För hälsan är det bra med minst 500 gram om dagen, gärna mer.

Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är extra bra.

500 gram är ungefär så här mycket.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

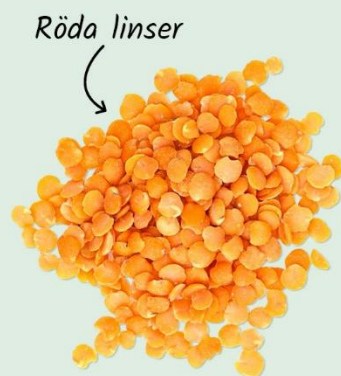


# Ät bönor, ärter eller linser ofta – gärna varje dag

Det finns många olika sorters baljväxter — här är några exempel.

## Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Det finns många konserverade bönor, linser och ärter som kan ätas direkt. Torkade ärter och bönor behöver blötläggas och kokas innan de äts. Läs på förpackningen.



# Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan

Fisk är nyttigt, för hälsan är det bra att äta det 2-3 gånger i veckan. Variera mellan olika sorters fisk – både feta och magra fiskar. Här är några exempel.

**Även ett litet steg  
gör skillnad för hälsan!**

För miljön är det bra att välja miljömärkt fisk.



Makrill



Fryst torsk



Sushi



Sardiner



Sill



Blåmussla

# Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag.

Här är två exempel på hur man kan äta tillräckligt med fullkorn.

**Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!**

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mer fullkorn.



En portion fullkornspasta  
= 40 gram fullkorn



Fyra knäckebröd  
= 48 gram fullkorn

EXEMPEL 1

Maten i varje  
halva visar  
cirka 90 gram  
fullkorn

EXEMPEL 2



En portion havregrynsgröt  
= 35 gram fullkorn



Två skivor fullkornsbröd  
= 40 gram fullkorn



En skiva  
knäckebröd  
= 12 gram  
fullkorn

# Ät gärna kött, men inte så mycket

För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram rött kött i veckan (tillagad mängd). Bara lite av det bör vara chark som korv och bacon.

Här är två exempel på hur man kan äta under en vecka.

## Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Rött kött är kött från nöt, lamm, gris, ren och vilt. 350 gram tillagad mängd motsvarar 400-500 gram kött före tillagning.

150 gram kött



11 köttbullar  
= 99 gram kött



EXEMPEL 1

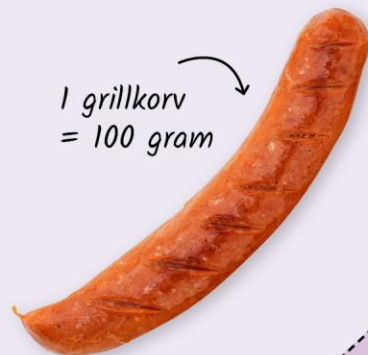
Maten i varje  
halva visar  
cirka 350 gram  
tillagad mängd  
kött

EXEMPEL 2

Köttfärssås 1 1/2 dl  
= 100 gram kött



1 grillkorv  
= 100 gram



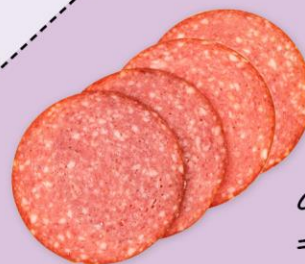
Köttgryta 2 1/2 dl  
= 100 gram kött



1 hamburgare  
= 100 gram



4 skivor påläggskorv  
= 48 gram



# Hitta ditt sätt

## ÖKA

- Grova grönsaker, som rotfrukter, kål och lök
- Frukt och bär
- Baljväxter, som ärtor bönor och linser
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön

## BYT TILL

- Fullkornsprodukter
- Nyckelhålmärkta mejeriprodukter
- Nyckelhålmärkta matfetter och oljor



## MINSKA

- Sötsaker och snacks, som kakor, godis, glass och chips
- Sockersötade drycker
- Rött kött och charkprodukter
- Salt

# Nyckelhålet

Mat med Nyckelhålet ger dig:

- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer fullkorn och fibrer
- Nyttigare fett



# Äldre



# ÅLD RANDETS MATRESA

Genom livet kan kroppens behov av näring förändras. Det finns riskfaktorer och friskfaktorer som kan försvåra eller underlätta att leva hälsosamt och må bra som äldre. Ta en promenad längs banan här nedan och se vad som kan hända längs vägen.

## PREVENTION

Äldre har ett D-vitaminbehov som är dubbelt så stort som yngre. Äldre över 75 år behöver tillskott av 20 mikrogram D-vitamin varje dag.

För äldre minskar förmågan att känna törst. Samtidigt har äldre mindre vätskereserver än yngre personer. – Drink mer.

Prata med din vårdcentral om vad du kan göra åt inkontinensproblemen och dra inte ner på ditt vätskeintag.

Fika gärna med en vän, men glöm inte att prioritera näringsrik mat.

Baljväxter, fullkornsprodukter, frukt, grönsaker och mejerivaror är exempel på näringsrika livsmedel.

Håll en hälsosam vikt (BMI 22-29, från 70 år). Ta hjälp av din dietist för rådgivning om du väger för mycket eller för lite.

Friska äldre har ett något lägre energi-behov jämfört med yngre vuxna.

Tillräckligt med protein i kombination med fysisk aktivitet är nödvändigt för att bibehålla muskelstyrka och förebygga fallolyckor.

## SJUKHUS

Var observant på snabb viktne-  
dgång det kan vara ett tecken på sjukdom. Ca 0,5 kg viktne-  
dgång per år är en följd av det normala åldrandet.

Sjukdom kan ibland öka behovet av energi, protein och annan näring under läkningen.

Efter sjukdom kan proteinrika livsmedel hjälpa dig till snabbare återhämtning: Ägg, fågel, fisk, bönor, nötter, kött, mjölk, yoghurt, ost, kvarg eller växtbaserade alternativ.

## HEMTJÄNST

Är du en kvälls-  
människa eller morgormänniska? Oavsett, begränsa nattfastan till max 11 timmar så minskar du risken att drabbas av undernäring.

Stötta med olja, margarin, smör, grädde, eller ägg om du märker att du börjar tappa för mycket i vikt.

Övervikt och obesitas förekommer hos äldre i samma utsträckning som resten av befolkningen.

## SÄRSKILT BOENDE

Tiden för måltiderna kan vara de bästa stunderna på dagen. De kan också vara de värsta. Med kunskap om bra mat och måltider för äldre skapar vi trygghet, sprider glädje och kan bidra till välnärda äldre.

Ibland minskar hungerkänslorna vid sjukdom. Tänk då på att hunger är fysiologiskt medan aptiten är psykologisk. Små portioner fint upplagd mat kan göra att aptiten ökar.

En matlåda från kommunen ger ca 25 % av näringsbehovet under en dag. Tänk på att du själv behöver täcka upp med resterande.



# ÅLDRANDETS MATRESA

Genom livet kan kroppens behov av näring förändras. Det finns riskfaktorer och friskfaktorer som kan försvåra eller underlätta att leva hälsosamt och må bra som äldre. Ta en promenad längs banan här nedan och se vad som kan hända längs vägen.

PREVENTION

Äldre har ett D-vitaminbehov som är dubbelt så stort som yngre. Äldre över 75 år behöver tillskott av 20 mikrogram D-vitamin varje dag.

För äldre minskar förmågan att känna törst. Samtidigt har äldre mindre vätskereserver än yngre personer. – Drick mer.

Prata med din vårdcentral om vad du kan göra åt inkontinensproblemen och dra inte ner på ditt vätskeintag.

Fika gärna med en vän, men glöm inte att prioritera näringsrik mat.

Baljväxter, fullkornsprodukter, frukt, grönsaker och mejerivaror är exempel på näringsrika livsmedel.

Håll en hälsosam vikt (BMI 22-29, från 70 år). Ta hjälp av din dietist för rådgivning om du väger för mycket eller för lite.

Friska äldre har ett något lägre energi-behov jämfört med yngre vuxna.

Tillräckligt med protein i kombination med fysisk aktivitet är nödvändigt för att bibehålla muskelstyrka och förebygga fallolyckor.



SJUKHUS

# Äldre – särskilda behov

Högre behov av **protein** för alla från 65 år

Ytterligare förhöjt behov vid:

- ✓ akut/kronisk sjukdom, risk för undernäring, malnutrition

Rekommendation om tillskott av **D-vitamin** till alla från 75 år

Viktigt med vätska – förmågan att känna törst minskar

*Väga sig regelbundet*





hålla muskelstyrka och förebygga fallolyckor.

SJUKHUS

Var observant på snabb viktning, det kan vara ett tecken på sjukdom. Ca 0,5 kg viktning per år är en följd av det normala åldrandet.

Sjukdom kan ibland öka behovet av energi, protein och annan näring under läkningen.

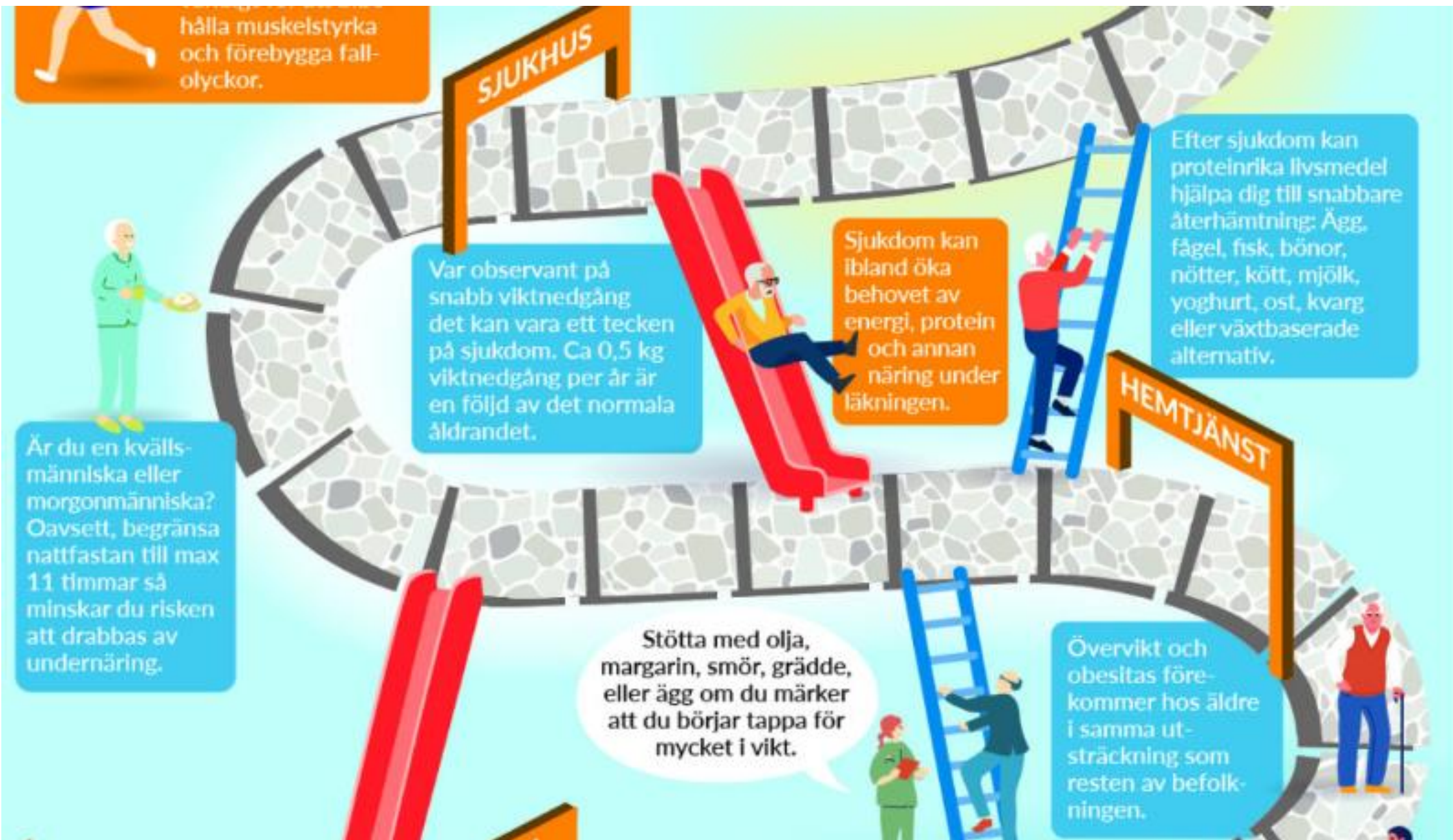
Efter sjukdom kan proteinrika livsmedel hjälpa dig till snabbare återhämtning: Ägg, fågel, fisk, bönor, nötter, kött, mjölk, yoghurt, ost, kvarg eller växtbaserade alternativ.

HEMTJÄNST

Är du en kvällsmänniska eller morgonmänniska? Oavsett, begränsa nattfastan till max 11 timmar så minskar du risken att drabbas av undernäring.

Stötta med olja, margarin, smör, grädde, eller ägg om du märker att du börjar tappa för mycket i vikt.

Övervikt och obesitas förekommer hos äldre i samma utsträckning som resten av befolkningen.



# Proteinrika tips

- Proteinkälla vid alla måltider.
- Byt ut en del av grönsakerna mot bönor, ärter eller linser.
- Koka gröten med mjölk eller havredryck i stället för vatten.
- Tillsätt ägg i potatismos, i soppan eller gröten.



# Rekommendation att ta tillskott av D-vitamin



- Alla barn upp till två års ålder
- Barn och vuxna som inte äter fisk och D-vitaminberikade livsmedel
- Barn och vuxna som bär kläder som täcker ansikte, armar och ben eller inte är ute i solen under sommaren
- **Alla äldre över 75 år (20 mikrogram/dag)**

Länk till [Livsmedelsverket](#)

## Mat med mycket D-vitamin

- Fisk, särskilt fet fisk som lax, inlagd sill och makrill, innehåller mycket D-vitamin.
- Ägg
- Smörgåsfetter, oljor och flytande matfetter som är berikade med D-vitamin
- Mjolk, fil och yoghurt som är berikade med D-vitamin
- Växtdrycker som är berikade med D-vitamin





SÄRSKILT  
BOENDE

Tiden för måltiderna kan vara de bästa stunderna på dagen. De kan också vara de värsta. Med kunskap om bra mat och måltider för äldre skapar vi trygghet, sprider glädje och kan bidra till välnärda äldre.

Ibland minskar hungerkänslorna vid sjukdom. Tänk då på att hunger är fysiologiskt medan aptiten är psykologisk. Små portioner fint upplagd mat kan göra att aptiten ökar.

sträckning som resten av befolkningen.

En matlåda från kommunen ger ca 25 % av näringsbehovet under en dag. Tänk på att du själv behöver täcka upp med resterande.



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

# Undernäring

- Är brist på näringsämnen - orsakar sjukdom, försämring av kroppssammansättning, funktionsförmåga eller sjukdomsförlopp
- Kan även ses vid övervikt
- Risk för undernäring vid:
  - ✓ Ofrivillig viktförlust
  - ✓ Ätsvårigheter
  - ✓ Undervikt

# Mat vid ofrivillig viktnedgång

- Berika med extra fett (i första hand flytande fetter)
- Anpassa konsistensen
- Servera energi- och proteinrika mellanmål
- Välj dryck som ger energi
- Förrätt, varmrätt och efterrätt
- Begränsa nattfastan till max 11 timmar



# Havregrynsgröt

- ”Vanlig” havregrynsgröt = 130 kcal
- Berikad havregrynsgröt = 360 kcal
  - ✓ kokad med mjölk och 1 msk olja

6 g protein

13 g protein



# Tallriksmodellen



Tallrik för den med bra aptit, och som är fysiskt aktiv



Tallrik för den med bra aptit, men som inte är fysiskt aktiv



Tallrik för den med minskad aptit

# Hitta ditt sätt

## ÖKA

- Grova grönsaker, som rotfrukter, kål och lök
- Frukt och bär
- Baljväxter, som ärtor bönor och linser
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön

## BYT TILL

- Fullkornsprodukter
- Nyckelhålmärkta mejeriprodukter
- Nyckelhålmärkta matfetter och oljor



## MINSKA

- Sötsaker och snacks, som kakor, godis, glass och chips
- Sockersötade drycker
- Rött kött och charkprodukter
- Salt



**Tänk på att även små förändringar kan göra stor skillnad!**

# Om du vill läsa mer

- Livsmedelsverket.se – Kostråd, hälsa & miljö

[Matvanor, hälsa & miljö](#)

- 1177.se – Äta för att må bra

[Äta för att må bra - 1177](#)



Matvanor, hälsa & miljö	Livsmec
<b>Matvanor, hälsa &amp; miljö</b>	
Kostråd	+
Nyckelhålet	+
Matvanor - undersökningar	+
Sjukdomar, allergier och hälsa	+
Dieter och viktnedgång	+
Måltider i vård, skola och omsorg	+
Samtal om mat i hälso- och sjukvården	+
Matsvinn	+
Miljö	+
Nyheter Mat och hälsa	