

Mat för seniorer

- Hitta ditt sätt att äta bra

Emelie Eriksson

Kostekonom, Livsmedelsverket

2019-01-21



Livsmedelsverkets uppdrag

- Säker mat och bra dricksvatten
- Ingen ska bli lurad om vad maten innehåller
- Bra och hållbara matvanor



Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg





Dagens agenda

- Kostråd på vetenskaplig grund
- Vad händer när vi blir äldre och gäller samma kostråd?
- Mat och måltider som fallprevention – uppdrag 2018-2019
- Bra mat i Äldreomsorgen – nya råd 2018
- Vill du veta mer?

Råden på en minut

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

Vem är äldre?



MAT & DRYCK 16 januari 2019 18:52

70-åringar äter bättre – men dricker mer

De äter bättre – men dricker mera alkohol. Så ser trenden ut när vår tids 70-åringar jämförs med tidigare generationer i samma ålder. – De gör ungefär som övriga i samhället, säger Jessica Samuelsson, forskare vid Göteborgs universitet.



Livsmedelsverket

Äldres hälsa

- Muskelmassa minskar, andelen fett ökar
- Mindre vätskevolym
- Minskad muskelfunktion, ökad risk för fall
- Minskad aptit
 - Nedsatt känsel, lukt, smak
 - Stelare magsäck, förändrade mättnadssignaler
 - Akut/kroniska sjukdomar, läkemedel påverkar



Förändring av tallriksmodellen



Dygnet alla måltider

Måltiderna i äldreomsorgen är inte bara maten på tallriken. De kan utgöra en tidskompass som hjälper till att ge dagen struktur och mening, där måltiderna är lika självklara aktiviteter som vila och socialt umgänge. Goda och trivsamma måltider sätter guldkant på livet!

Lunch och middag

Flera olika rätter och alternativ leder ofta till att mer mat hamnar i magen. Tänk gärna:

- Aptitretare
- Huvudrätt (gärna flera olika)
- Tillbehör
- Dryck
- Efterrätt

Frukostar och mellanmål

Erbjud protein- och energirika mellanmål och frukostar som exempelvis

- smörgåsar eller smårätter med ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, majonnäs, köttbullar, jordnötssmör, hummus
- ägggräddor, kolt ägg, omelett, ägggröda, pannkaka
- mjölkprodukter; mjölk, yoghurt, fil, crème fraîche, kvarg, kes, smoothie, ostkaka, puddingar
- gröt (rekt med mjölk och extra fett)
- frukt, bär eller sylt
- kaffebröd, tårter, snacks, torkad frukt, nötter, frön
- kaffe och te med socker och grädde, dryck

Aptitretare

Något salt eller syrligt före måltiden kan stimulera aptiten, exempelvis salta kex, chips, några oliver, sopps, inlagd sill och citrondryck. Mat som smakar umami stimulerar salivutsöndringen, exempelvis anjovis eller lagrad ost eller saltorkad tomat.

Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till lunch eller middag.



Förmiddagsfika



Lunch



Eftermiddagsfika

Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång.



Middag



Kvällsmat/fika



Frukost



På sängkanten



På sängkanten

Något litet energirik före sänggåendet kort nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.



Nattfasta högst 11 timmar

Hämtad ur Bra måltider i äldreomsorgen

ilaga till råden "Bra måltider i äldreomsorgen"

kroppen behöver.

De livsviktiga mellanmålen

Ju mindre portioner man orkar äta desto fler små energi- och näringstätta måltider behövs. Mellanmål, kvällsfika, smacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat.

Munhälsa

Många små måltider kräver god munhygien, för att minska risken för karies och andra tandproblem.

Plussa på proteinet

För att få i sig nästan 100 gram protein per dag behöver alla måltider ge protein! **10 gram** protein finns i:

- 3 dl mjölk, fil, yoghurt
- 40 gram ost (ca 3 skivor)
- 1 dl kvarg
- 45 gram kött eller fisk (tillagad)
- 100 gram ägg eller korv
- 100 gram bönor eller linser (kolka)
- 120 gram tofu
- 45 g jordnötssmör
- 30 g mjölkpulver
- 120 gram mjukt bröd (3-4 skivor)

Tillskott med D-vitamin

D-vitaminbehovet kan vara svårt att täcka med vanlig mat, särskilt för den med nedsatt aptit. Dessutom försämras förmågan att bilda vitamin D i huden med åldern. Därför rekommenderas att alla över 75 år tar tillskott med 20 mikrogram vitamin D per dag.

*Att stimulera
aptit och
främja
matglädje*



Maten kan bevara funktion...

- Tillräckligt med energi och näring
- Bevara kroppsvikt och muskelmassa
- Minska risken för fall
- Minska behovet av hjälp



Har maten betydelse som fallprevention?

- Samband muskelstyrka D-vitamin
- Undernäring – svaga muskler – fall
- Vätskebrist – yrsel - fall
- Kalcium bentäthet/styrka



Bra måltider i äldreomsorgen

- Matgästen i centrum
- Samverkan
- Helhetsperspektiv



Mat av god kvalitet och trivsamma måltider är inte att betrakta som lyx utan en mänsklig rättighet och en central del av vården och omsorgen om äldre.



Bra måltider i äldreomsorgen

Råd för ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden

 Livsmedelsverket

Nya rekommendationer kring näringsriktighet

- Måltiderna täcker behovet av näring och energi, med extra energi och protein till dem med nedsatt aptit
- Många, små energi- och proteintäta måltider, spridda över dygnet
- Nattfastan är högst 11 timmar



"Det är viktigare att maten är god och lockar aptiten än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna."

Spetsade kraftpaket!

Protein

- Ägg, bönor, ärter, linser, mjölkprodukter, kött, fisk och fågel
- Nötter och nötsmör
- Dubbelpålägg på smörgåsar
- Ost i bitar som "snacks" eller riven
- Ostkaka, pannkaka, kvarg
- Mjölkpulver i bakverk
- Tillaga gröt och välling med mjölk

Energi

- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett
- Tillsätt extra olja, smör eller grädde
- Gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten
- Rikligt med sås
- Mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft istället för vatten

Läs mer på www.livsmedelsverket.se

The screenshot shows a web browser window displaying the Livsmedelsverket website. The browser's address bar shows the URL nedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor. The website header includes the Livsmedelsverket logo, navigation links for 'Publicerat', 'Innehåll A-Ö', 'Teckenspråk', 'English', and 'Logga in', and a search bar with the text 'Sök lagstiftning och övrigt innehåll på webbplatsen'. Below the header is a main navigation bar with categories: 'Matvanor, hälsa & miljö', 'Livsmedel & innehåll', 'Produktion, handel & kontroll', and 'Om oss'. The main content area features a sidebar with a list of links under the heading 'Kostråd och matvanor': 'Kostråden - hitta ditt sätt', 'Barn och ungdomar', 'Gravida - råd om bra mat', 'Ammande - råd om bra mat', 'Folsyra för kvinnor', 'Vegetarisk mat', and 'All fisk är inte nyttig'. The main text area has a breadcrumb trail 'Start / Matvanor, hälsa & miljö / Kostråd och matvanor' and a large heading 'Kostråd och matvanor'. Below the heading are social media icons for 'English' and 'Lyssna'. The main text reads: 'Att må bra och hålla sig frisk livet ut. Det är grunden för de råd om mat och näring du hittar här. Här får du veta vad som gäller för fisken, köttet, saltet och frukten. Och vad som är bra att äta för barn, gravida och vuxna.' Below this text is a featured article titled 'Vegetarisk mat - intresset ökar' with a blue arrow icon. The article text states: 'Intresset för vegetarisk mat ökar och det finns också många olika varianter av vegetarisk kost.' To the right of the text is a small image of a group of people sitting around a table eating. On the far right edge of the screenshot, there is a vertical orange button labeled 'Fråga oss'.

Kontakt

Emelie Eriksson

emelie.eriksson@slv.se

018-17 43 02

livsmedelsverket.se/maltider

maltidsbloggen.se

Twitter: @Maltiden

