



**VARBERGS  
KOMMUN**

# **Mat, måltider och nutrition – Särskilt boende, hemtjänst och gruppboende LSS**

---

<b>Dokumenttyp: Rutiner och arbetsätt</b>	<b>Sida 0 av 83</b>
<b>Giltigt f.r.o.m: 2022-11-16</b>	<b>Version:</b>
<b>Befattning: Leg dietist</b>	<b>Upprättad av: Magdalena Lindstrand</b>

## Innehåll

Mat, måltider och nutrition – Särskilt boende, hemtjänst och gruppboende LSS.....	0
Syfte med nutritionshandboken.....	9
Socialnämndens nämndsmål .....	10
Nutritionsoverenskommelsen.....	10
Nutritionsoverenskommelsen mellan Region Halland och kommunerna i Halland i korthet .....	10
Region Hallands ansvar utöver det ansvarar Regionen för att tillhandahålla dietist för:.	10
Kommunernas ansvar .....	10
Överenskommelsens definition på basalt nutritionsomhändertagande är: .....	10
Normalt åldrande.....	11
Näringslära .....	13
Vitaminer och mineraler.....	13
Energi .....	13
Protein .....	13
Hur mycket protein är lagom?.....	13
Bra källor till protein .....	14
Kolhydrater.....	14
Varför behöver vi äta kolhydrater? .....	14
Bra källor till kolhydrater .....	14
Fibrer .....	15
Varför behöver vi fibrer?.....	15
Fett.....	15
Omega-3 och omega-6 .....	15
Vilken funktion har de fleromättade fettsyror? .....	15
Hur mycket fleromättat fett behöver man ha i sig? .....	16
Källor till fleromättat fett .....	16
Bra källor till fett.....	16
Förebygga, upptäcka och behandla undernäring.....	17
Bakgrund .....	17
Mål .....	17
Definition av undernäring .....	17
Åtgärder som förebygger och behandlar undernäring i enskilda fall .....	17
Hur ska man upptäcka undernäring? .....	18

Ansvarsfördelning .....	19
Så här arbetar vi i Varbergs kommun med Senior alert - Flöde Vårdpreventiva processen i Senior alert .....	20
Ingen risk .....	20
Vid risk .....	20
Åtgärder enligt SoL .....	20
Åtgärder HSL .....	20
Multiprofessionella möten (HIM) .....	20
Nutritionsvårdsprocessen .....	21
Att arbeta preventivt – upptäcka tidiga tecken tidigt .....	21
Tidiga tecken på undernäring kan till exempel vara: .....	21
Rutiner för riskbedömning .....	22
Riskbedömning .....	22
Ingen risk för undernäring (12 - 14 poäng enligt MNA-sf) .....	22
Risk för undernäring (8 - 11 poäng enligt MNA-full) .....	22
Undernär (0 - 7 poäng enligt MNA-full) .....	22
Rutiner för nutritionsutredning .....	23
Nutritionsutredning och behandling .....	24
I hälsoplanen ska ingå: .....	24
Utredning av orsaker till aktuella ätproblem .....	25
Nedsatt aptit och matleda .....	25
Tugg- och sväljsvårigheter, dysfagi .....	25
Ätförmåga .....	25
Finns det faktorer som ger ökad energi- och proteinomsättning? .....	25
Läkemedelsbiverkningar som påverkar aptiten .....	25
Besvär från mage och tarmkanalen .....	25
Smärta .....	25
Hur ser situationen i hemmet ut? .....	25
Metoder för att fastställa/bedöma energi-, protein- och näringsbehov samt vätskebehov .....	26
Beräkna vätskebehov .....	26
Beräkna energibehov .....	26
Korrigerig för beräknat behov: .....	26
Energibehov kcal/kg kroppsvikt och dag: .....	26
Beräkna proteinbehov .....	27

Näringsbehov .....	27
Tillstånd som kan påverka energi och/eller proteinbehovet:.....	27
Refeeding syndrom .....	28
Symtom på refeeding syndrome:.....	28
Vägning .....	28
Beräkna längd och vikt vid amputation.....	28
BMI – body mass index .....	29
Beräkna längd med hjälp av demispann (halvt armspann) .....	29
Bedöma energiintag.....	29
Mat- och vätskeregistrering.....	29
Instruktion till mat- och vätskeregistrering .....	29
Gör så här vid mat- och vätskeregistrering .....	30
Mat och måltider – särskilt boende .....	31
Äldrekost .....	31
Grundkost .....	31
Tallriksmodellen vid nedsatt aptit .....	31
Rekommenderad måltidsordning .....	32
Munvård .....	32
Förslag frukost, fika och kvällsmål .....	33
Förslag på en bra förfrukost .....	33
Tips på en bra frukost.....	34
Förslag på en bra fika .....	35
Tips på ett bra kvällsmål .....	35
Matsedelsplanering.....	36
Standardkost .....	36
Nattfasta .....	37
Varför är nattfastans längd viktig för att minska risken för undernäring? .....	37
Förslag på vad man kan servera för att bryta nattfastan. OBS! Endast vatten bryter ej nattfastan. ....	38
Ätstödjande åtgärder .....	38
Exempel på ätstödjande åtgärder.....	38
Äthjälpmiddel när man äter själv.....	38
Teknik vid matning .....	39
Förutom ovanstående, tänk på följande vid matning efter en stroke .....	39

Sittställning under ätande .....	40
Ätande i sängen .....	40
Måltidsmodellen.....	41
Goda måltider.....	41
Locka alla sinnen.....	41
Munhälsa .....	41
Trivsamma måltider .....	42
Måltidsmiljön ska vara trevlig.....	42
Ljud och ljus.....	42
Äldre personer med försämrad syn .....	42
För personer med demenssjukdom/kognitiv svikt .....	43
Näringsriktig.....	43
Hållbara måltider.....	43
Integrerade måltider .....	44
Säkra måltider .....	44
Äldre i köket.....	44
Risker förknippade med vissa livsmedel.....	44
Virus i importerade bär .....	45
Salmonella i råa ägg .....	45
Listeria monocytogenes i kyld ätferdig mat och ostar .....	45
Konsistensanpassning medför ökad risk för tillväxt av mikroorganismer .....	45
Mat och måltider - ordinärt boende.....	46
Inspirerande inköp.....	46
Måltidsmiljön i ordinärt boende.....	46
Måltidsordning – <i>se avsnitt måltidsordning !</i> .....	47
Måltider i ordinärt boende.....	47
Energiberikning vid nedsatt aptit .....	47
Tips på energiberikning.....	47
Exempel på energirik havregrynsgröt .....	47
Frukost.....	47
Förslag på vad en frukost kan innehålla.....	48
Smörgåsfrukost.....	48
Grötfrukost .....	48

Lyxgrötfrukost.....	48
Gör så här .....	48
Pajalagröt.....	49
Fil- eller yoghurtfrukost .....	49
Yoghurtfrukost med kokt ägg .....	49
Ägg- och sillfrukost.....	49
Vällingfrukost.....	50
Enkla mellanmålsförslag .....	50
Anjovisfilé på potatisskiva .....	50
Makrill med ägg och svartpeppar .....	51
Ostkaka med jordgubbskräm och vispad grädde.....	51
Digestivekex med ost .....	51
Rulltårtebakelse .....	51
Mättande äppelmosdryck .....	52
Kvargfrestelse.....	52
Lunch/middag och kvällsmat .....	52
Kött-/fågelrätter .....	53
Fiskrätter.....	53
Äggrätter.....	53
Matiga smörgåsar .....	54
Enkla kvällsmål .....	54
Äggsmörgås.....	54
Köttbullesmörgås .....	55
Grundrecept för omelett .....	55
Något gott före läggdags för att förkorta nattfastan .....	56
Sängfösare .....	56
Varm äppelmjök med honung .....	56
Varm äggtoddy med smak av apelsin och vanilj.....	56
Varm choklad .....	57
Mat och måltider – LSS gruppboheter.....	58
Bakgrund .....	58
Tallriksmodellen.....	59
Tallriksmodellen för den som rör sig regelbundet .....	59

Tallriksmodellen för den som rör på sig lite .....	59
Tallriksmodellen för äldre med nedsatt aptit.....	59
Hur ska man tänka vid inköp av livsmedel? .....	60
Nyckelhålsmärkta recept .....	60
Tips .....	60
Frukt och grönt .....	60
Testa nya smaker – Sapere .....	61
Dryck.....	61
Måltidsordning .....	61
Inspiration frukost .....	62
Grötfrukost .....	62
Fil/yoghurtfrukost.....	62
Smörgåsfrukost.....	62
Frukostsmoothies .....	62
Mellanmål.....	63
Mellanmålsinspiration.....	63
Tropisk smoothie.....	63
Smoothie med banan och äpple.....	63
Smörgås med päron och ost .....	64
Cottage cheese med kanel och melon – fungerar som frisk dessert eller ett lyxigt mellanmål .....	64
Rawfood chokladbollar – till fredagsmyset eller som lyxigt mellanmål.....	65
Havrepannkakor – mustiga pannkakor med havre blir ett matigt mellanmål .....	65
Nutritionerprodukter .....	66
Ordination.....	66
Ordinationen ska innehålla:.....	66
Kompleta kosttillskott .....	67
Klara kosttillskott, icke-kompleta .....	67
Energimoduler .....	67
Berikningspulver .....	67
Förtjockningsmedel.....	67
Servering av näringsdryck.....	67
Förskrivning .....	67
Enteral nutrition.....	68

Kontaktuppgift till EN-dietist för Varberg.....	68
Specialkost .....	69
Vad är specialkost?.....	69
Vem kan få specialkost?.....	69
Mat med anpassad konsistens .....	69
Dysfagi – ett annat ord för tugg- och sväljsvårigheter .....	69
Hel och delad.....	70
Grov paté.....	70
Timbal .....	70
Gelé .....	70
Tunnflytande .....	70
Tjockflytande .....	71
Dryck.....	71
Informationsmaterial att dela ut till patienter om tugg- och sväljsvårigheter samt förtjockningsmedel.....	71
IDDSI .....	71
Kost vid diabetes .....	73
Symtom på högt (hyperglykemi) och lågt blodsocker (hypoglykemi) .....	73
Exempel på symtom vid högt blodsocker är .....	73
Exempel på symtom vid lågt blodsocker är .....	73
Olika kosttyper som lyfts fram med vetenskapligt stöd och som är lämpliga vid diabetes .....	73
Enskilda livsmedel som är bra vid diabetes .....	74
Syftet med behandling.....	74
Kostbehandling vid diabetes för de äldsta.....	74
Regelbundna matvanor.....	74
Tallriksmodellen.....	74
Det gröna nyckelhålet.....	74
Kolhydraträkning .....	74
Sötningsmedel .....	75
Vad kan man äta när blodsockret är lågt? .....	75
Vad gör man när blodsockret är högt? .....	75
Mat och nutrition vid palliativ vård.....	75
Omvårdnadsåtgärder vid gastroenterit/magsjuka .....	75



Recept på egentillverkad vätskeersättning: .....	76
Omvårdnadsåtgärder vid gastroenterit/magsjuka .....	76
Recept på egentillverkad vätskeersättning: .....	77
Tips vid olika nutritionsproblem .....	77
Muntorrhet.....	77
Exempel på syrliga och salivstimulerande livsmedel.....	78
Förstoppning.....	78
Lösande, stoppande och gasbildande mat .....	78
Lösande mat och dryck (vid förstoppning) .....	78
Stoppande mat och dryck (vid diarré) .....	79
Gasbildande livsmedel .....	79
Illamående .....	79
Recept vid förstoppning .....	80
Katrinplommonmos.....	80
Pajalagröt.....	80
Aprikospuré.....	81
Mat och måltider vid kognitiv svikt och demenssjukdom .....	81
Måltidsmiljön har stor betydelse .....	81
Finger food .....	82
Källor.....	83
Bilder.....	83

## Syfte med nutritionshandboken

Syftet med nutritionshandboken är:

- att tydliggöra var och ens ansvar i Socialförvaltningen vad gäller mat, måltider och nutrition för patienter och personer med vårdinsats enligt HSL eller SoL och som bor i Varbergs kommun
- att vara en praktisk hjälp i det dagliga arbetet kring mat och måltider för baspersonal och kommunens sjuksköterskor.

Nutritionshandboken ska också vara en kvalitetssäkring för att alla inom Socialförvaltningen arbetar med frågor som rör mat, måltider och nutrition på ett likartat sätt. Vårt mål är personer med ett gott näringstillstånd som upplever matglädje och nöjdhet.

När man går in i den professionella yrkesrollen måste man lägga sina personliga preferenser åt sidan och arbetar utifrån kommunens gemensamma antagna rutiner och riktlinjer samt De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) som är antagna som Sveriges officiella näringsrekommendationer.

Målsättningen är att ingen person ska riskera undernäring utan ska säkerställas ett gott näringstillstånd som är en förutsättning för god livskvalitet, för att förebygga sjukdom och för att den medicinska behandlingen ska ha så god effekt som möjligt.

För detta krävs att det finns rutiner som är kända och som är implementerade i verksamheterna och följs av all personal som arbetar med mat, måltider och nutrition och att personalen regelbundet får utbildning. Ett av socialnämndens mål 2020 – 2023 är: ”Socialförvaltningens behov av kompetens och personal ska stärkas och tryggas.” (1)

Mat är inte bara energi och näring utan ett av livets glädjeämnen och för många en social aktivitet. Mat är också en del i den medicinska behandlingen.

Förebyggande insatser har alltid bättre förutsättningar att ge god effekt. Det är lättare att förebygga viktnedgång än att behandla undernäring. Det är av vikt att alla som arbetar med mat, måltider och nutrition har förståelse för matens betydelse och har grundläggande kunskaper i näringslära och kunskap om tidiga tecken på undernäring. Det är också viktigt att all omsorgspersonal har kännedom om Livsmedelsverkets måltidsmodell. I Varbergs kommun finns det kostombud utsett på varje avdelning på särskilt boende och på varje gruppbostad LSS, som genom regelbundna utbildningar och träffar med kommunens dietist kan sprida kunskap vidare till sina kollegor. Även all personal som arbetar inom hemtjänst i Varbergs kommun har årlig utbildning med kommunens dietist.

Nutritionshandboken är ett levande dokument och revideras vartefter nya rekommendationer, riktlinjer och/eller lagstiftningar träder i kraft. Nutritionshandboken består av olika kapitel.

Sedan mars 2018 ingår Varbergs kommun i nutritionsöverenskommelsen, som man som vårdutövare behöver ta hänsyn till vid nutritionsbehandling av patienter. Vad nutritionsöverenskommelsen innebär kan man läsa under avsnitt *Nutritionsöverenskommelsen*.

Varbergs kommun är en politiskt styrd organisation med val vart fjärde år. Det är politikerna i socialnämnden som utformar visioner, inriktningsmål och effektmål för verksamheterna i Socialförvaltningen. Politikerna i nämnden har ett nära samarbete med förvaltningen.

Nedan följer socialnämndens mål för 2020 – 2023.

**Socialnämndens nämndsmål 2020 - 2023**, enligt nämndens mål- och inriktningsdokument:

- **Stärkt psykisk hälsa** - insatser ska utformas så att personer med psykisk ohälsa upplever ökad trygghet och meningsfullhet. Socialnämnden ska bidra till att den psykiska hälsan hos ungdomar/unga vuxna ska stärkas.
- **Nöjda äldre på särskilt boende** - personer som bor på särskilt boende ska uppleva ökad trygghet och nöjdhet med sitt boende.
- **Trygg och säker vård** - patientsäkerheten och känslan av trygghet ska öka för personer inom kommunal hälso- och sjukvård.
- **Tryggad kompetensförsörjning** - Socialförvaltningens behov av kompetens och personal ska stärkas och tryggas.

## **Nutritionsoverenskommelsen**

Från den 1 mars 2018 gäller nutritionsoverenskommelsen mellan region Halland och kommunerna i Halland.

### **Nutritionsoverenskommelsen mellan Region Halland och kommunerna i Halland i korthet**

- En överenskommelse mellan Region Halland och Hallands kommuner som reglerar nutritionsansvar och kostnadsansvar.
- Har beslutats av regionfullmäktige och varje kommuns kommunfullmäktige.
- Ett principbeslut som definierar **vad** men **inte hur**.

### **Region Hallands ansvar utöver det ansvarar Regionen för att tillhandahålla dietist för:**

- Samtliga patienter som ordinerar sondnäring.
- Samtliga patienter som behöver konsistensanpassning på grund av diagnosticerad dysfagi (sväljsvårigheter).
- Samtliga patienter som behöver nutritionsbehandling vid mer specialiserade nutritionproblem, till exempel cancer, neurologiska sjukdomar osv.

### **Kommunernas ansvar**

#### **Överenskommelsens definition på basalt nutritionsomhändertagande är:**

- Systematiskt riskbedöma för malnutrition.
- Bedöma behov och intag av energi (kcal) och protein.
- Ordinerar och förskriver kosttillsätt utifrån ett bassortiment.
- Anpassa maten utifrån allergier, överkänslighet eller behov av konsistensanpassning.
- Se över måltidsfördelning, nattfasta och måltidsmiljö.

## Normalt åldrande

Medellivslängden har stadigt ökat i Sverige och 2020 var medellivslängden för män 80,6 år och för kvinnor 84,3 år enligt SCB, statistiska centralbyrån, *Geriatrisk nutrition, 2016*. År 2020 var nästan var femte person över 65 år och år 2070 beräknas var fjärde invånare var 65 år, *www.scb.se*

Äldre, definieras som någon som har uppnått pensionsålder, omfattar räknat i kronologisk ålder en hel generation. De yngsta är 65 år och de allra äldsta är runt 100 år, så gruppen äldre är heterogen i många avseenden.

Livsstilsfaktorer som rökning, alkohol, kost och fysisk aktivitet och socioekonomiska förhållanden påverkar risken att utveckla ohälsa. Alla människor åldras utifrån individuella variationer där livsstilsfaktorer samspelar med genetiska faktorer. Individer med samma kronologiska ålder kan därför befinna sig på helt olika nivåer vad gäller funktionell förmåga såväl fysiskt som psykiskt.

Som helhet utvecklas folkhälsan positivt för Sveriges befolkning och för personer över pensionsåldern har i många avseenden haft en bättre hälsoutveckling än yngre åldersgrupper. Dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar har minskat väldigt, mer bland män än bland kvinnor. Den vanligaste dödsorsaken i åldersgruppen 65 – 84 år cancer, även om dödligheten i cancersjukdomar totalt sett har minskat de senaste decennierna.

Kroniska sjukdomar är dock vanligt. I 65-årsåldern har 2 av 3 minst två kroniska sjukdomar. 90% av dem som dör av en kronisk sjukdom har en kronisk sjukdom som är möjlig att förebygga och behandla genom bland annat förändrade levnadsvanor, *Geriatrisk nutrition 2016*.

När det gäller olyckor och stigande ålder, är fallolyckor den vanligaste olyckstypen som leder till flest dödsfall, antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar.

En majoritet av de äldre i Sverige är alltså vid god hälsa och lever ett friskt, aktivt och självständigt liv, men med stigande ålder så sker förändringar i kroppen som minskar kroppens marginaler.

Det kan vara komplicerat att särskilja normala åldersförändringar från sjukliga förändringar i höga åldrar. Det finns likväl fyra grundkriterier för åldrandeprocessen, förändringen ska:

1. Förekomma hos alla individer
2. Inte vara orsakad av yttre faktorer utan komma inifrån individen
3. Vara oåterkallelig för att slutligen leda till döden
4. Medföra nedsättning av funktionsförmågan.

För många kan åldrandet innebära något positivt som mognad, självständighet, fördelaktig ekonomi och många erfarenheter från livet. På samma gång går det inte komma ifrån att åldrande också innebär begränsningar.

Med stigande ålder minskar längd och vikt. Kroppssammansättningen förändras genom att muskelmassan och kroppsvattnet minskar och fettmassans andel av kroppsvikten ökar. Med minskad mängd kroppsvatten ökar risken för uttorkning.

Ögat drabbas av åldersförändringar som påverkar dess funktion och förekomsten av synproblem och synnedsättande sjukdomar ökar med stigande ålder. Mellan 70 och 80 års ålder försämras hörseln avsevärt. Funktion i matstrupe, tjocktarm och ändtarm förändras på grund av åldrandet som uttrycks vanligast i form av dysfagi (tugg och sväljproblem), förstoppning, avföringsinkontinens och gastroesofagal refluxsjukdom.

Antalet smaklökar minskar med ökad ålder och ibland även salivproduktionen, vilket minskar möjligheten för smakämnen att nå fram och därmed smakar maten mindre.

Friska äldre har oftast bra matvanor. Äldre har också goda kunskaper om vilken mat som är hälsosam. Energibehovet minskar när man åldras i synnerhet på grund av minskad fysisk aktivitet, men även för att muskelmassan minskar.

Den orala hälsan har kontinuerligt förbättrats och andelen äldre med egna tänder är hög. Risken för tandsjukdomar ökar med stigande ålder, framförallt karies som beror på bland annat minskad salivutsöndring. Saliven sköljer rent mellan tänderna.

## Näringslära

### Vitaminer och mineraler

För att vi ska må bra behöver vi vitaminer och mineraler i små mängder. De är livsnödvändiga då kroppen själv inte kan tillverka dem. Flera näringsämnen fungerar som så kallade antioxidanter som till exempel E- och C-vitamin, selen, zink och mangan. Antioxidanternas uppgift är att skydda kroppen mot skadliga ämnen som fria radikaler.

På Livsmedelsverkets webbplats kan man läsa mer om [vitaminer och antioxidanter](#) och [mineraler](#).

Vill man veta vad ett specifikt livsmedel innehåller för näring kan man söka i [Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas](#).

### Energi

För att man ska må bra och minska risken för kostrelaterade sjukdomar är det viktigt att äta en varierad kost, då har man störst chans att tillgodose kroppens behov av näring.

Mat och dryck innehåller inte bara näringsämnen utan även energi, kilokalorier (kcal). För mycket energi gör att man går upp i vikt och för lite energi gör att man går ner i vikt.

Hur stort energibehov en vuxen person har beror på främst tre faktorer:

- Det basala behovet, hur mycket energi som kroppen förbrukar i vila
- Matens termogena effekt, den energi som krävs för att bryta ned maten
- Fysisk aktivitet – hur mycket man rör på sig

Energibalans uppnår man när matens innehåll av energi motsvarar energiförbrukningen.

Hur mycket energi och näring ett visst livsmedel innehåller kan man söka i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas [Livsmedelsdatabasen](#)

Du kan läsa mer om energi och energibehov på Livsmedelsverkets webbplats. [Energi, kalorier](#)

### Protein

Protein ingår i kroppens alla vävnadsceller och brukar kallas för kroppens byggstenar för att protein bygger upp och reparerar kroppens alla celler. Hormoner, enzymer och viktiga delar i kroppens immunsystem består av protein. Behovet av protein ökar vid sjukdom och/eller stigande ålder. Protein byggs upp av 20 aminosyror, nio av dessa är essentiella (livsnödvändiga), vilket innebär att vi måste få i oss dem genom maten varje dag. Ett gram protein innehåller 4 kcal.

### Hur mycket protein är lagom?

Enligt Nordiska näringsrekommendationer (NNR) [Näringsrekommendationer](#) är rekommendationen att 10-20% av det totala energiintaget vi äter på en dag bör komma från protein. Det motsvarar ungefär 50 – 70 gram protein.

När man åldras ökar behovet av protein och från 65 års ålder är rekommendationen att 15–20% av dagens totala energiintag bör komma från protein, vilket motsvarar ungefär 1,2 g/kg kroppsvikt och dygn.

### **Bra källor till protein**

- Animaliska livsmedel som mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, fil och ost)
- kött, fisk, fågel, skaldjur och ägg, är livsmedel med bra proteinkvalitet och innehåller alla nödvändiga aminosyror.

Vid vegetarisk kosthållning är spannmål, ärtor, bönor och linser viktiga källor till protein. Genom att äta olika slags livsmedel från växtriket få kroppen i sig alla nödvändiga aminosyror för att kunna bygga protein.

Läs mer om protein på Livsmedelsverkets webbplats. [Protein](#)

### **Kolhydrater**

Kolhydrater är ett samlingsnamn för sockerarter (mono- och disackarider), stärkelsor och kostfiber. Kolhydrater är en viktig källa till energi. Ett gram kolhydrater innehåller 4 kcal.

### **Varför behöver vi äta kolhydrater?**

Det mesta av kolhydraterna bryts ner till glukos som sedan används till energi för kroppens celler och hjärnan. Glukos lagras i levern (kallas då glykogen) som en energireserv mellan måltider.

Det är skillnad på kolhydrater och kolhydrater och vetenskapen visar tydligt att det är viktigt för hälsan att välja rätt sorts kolhydrater. För hälsan är det bra att öka på andelen fullkorn. Fullkorn innebär att alla delar av kornet finns med som frövit, grodd och kli. Fullkorn innehåller mer fibrer och näringsämnen jämfört med när man inte har använt hela kornet.

### **Bra källor till kolhydrater**

- Frukt, bär och grönsaker
- Rotfrukter
- Baljväxter
- Potatis, pasta, ris, bulgur, couscous
- Spannmålsprodukter som bröd, gryn

Kolhydrater finns även i godis, läsk, saft, kakor, bakverk, glass, honung, socker. Äter man mycket livsmedel som innehåller socker är det svårt att få plats för mer näringsrik mat som ger tillräckligt med näringsämnen, utan att man samtidigt får i sig mer energi än man gör av med.

Läs mer om kolhydrater på Livsmedelsverkets webbplats. [Kolhydrater](#)

## **Fibrer**

Fibrer kallas de kolhydrater från växtriket som passera matsmältningssystemet utan att brytas ner. Fibrer finns det till exempel i frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, ärtor, bönor och linser samt i fullkornsprodukter.

### **Varför behöver vi fibrer?**

Fibrer är viktiga för att tarmarna ska fungera normalt. Har man problem med förstoppning kan anledning vara att man ätit för lite fibrer och druckit för lite vatten. Se under avsnitt *Tips vid olika nutritionsproblem/Förstoppning!*

Fiberrika livsmedel ger större mättnadskänsla jämfört med fiberfattiga, jämför vitt bröd med fullkornsbröd. Större mättnadskänsla kan minska småätande. Oftast behöver man tugga fiberrik mat mer vilket ökar salivproduktionen, vilket också är bra för tänderna.

Läs mer om fibrer på Livsmedelsverkets webbplats. [Fibrer](#)

## **Fett**

Fett tillför kroppen energi i koncentrerad form och lagras i fettväven som energireserv. Fettväven är både värmeisolerande och ger skydd åt de inre organen.

Kroppen behöver fett för att kunna tillverka hormoner och hormonliknande ämnen, för att kunna bygga och reparera celler och för att kroppen ska kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. De fettlösliga vitaminerna förekommer oftast tillsammans med fett i maten. Då många ämnen är fettlösliga hjälper fett till att framhäva smaken och är dessutom bra vid matlagning som stekning då det överför värme från värmekällan till maten. Ett gram fett innehåller 9 kcal, vilket är mer än dubbelt så mycket energi jämfört med kolhydrater och protein.

Fett förse kroppen med essentiella (livsnödvändiga), fleromättade fettsyror som kroppen själv inte kan tillverka utan måste tillföras via maten. De essentiella fettsyrorna påverkar funktioner i kroppen som blodtrycket, blodets levringsförmåga och immunförsvaret.

Det finns olika sorters fett: mättat, enkelomättat och fleromättat fett. Skillnaden mellan de olika sorters fetterna är vilka fettsyror de är uppbyggda av. Det fett som vårt hjärta och våra blodkärl mår bra av är det omättade fett. Det omättade fett består av det enkelomättade och fleromättade fett ihop. Omättat fett finns det gott om i produkter som till exempel raps-, oliv- och solrosolja, avokado, nötter och frön, fet fisk som lax och sill och oliver.

Det mättade fett som det är bra att minska ned på finns det gott om i feta mejeriprodukter, charkprodukter som korv och bacon, bakverk, kokosolja och palmolja.

### **Omega-3 och omega-6**

Fleromättat fett är livsnödvändigt då kroppen inte själv kan tillverka dem, utan vi måste få i oss dem via maten. De viktigaste fleromättade fettsyrorna är omega-3 och omega-6.

### **Vilken funktion har de fleromättade fettsyrorna?**

Omega-3 och omega-6 har många olika uppgifter att sköta i kroppen som bland annat bygga och reparera celler. De påverkar regleringen av vårt blodtryck, hur njurarna och vårt immunförsvaret fungerar. Omega-3 och omega-6 är nödvändiga för att foster och små barn ska växa och utvecklas normalt.



Omega-3 minskar blodets levringsförmåga och på så sätt minskar risken för blodpropp. Omega-3 och omega-6 påverkar kroppen på olika sätt och de båda fetterna samspelar. Därför är det viktigt att via maten få i sig lagom mängd av båda fetterna.

### **Hur mycket fleromättat fett behöver man ha i sig?**

Ungefär 5 - 10% av dagens totala energiintag från mat bör komma från fleromättade fettsyror varav 1% från omega-3. Detta motsvarar ungefär 2,5 – 3 gram omega-3-fett per dag och är lika mycket omega-3 som det finns i en portion lax eller 1 – 2 matskedar rapsolja.

### **Källor till fleromättat fett**

Omega-3-fett finns i

- fet fisk som lax, makrill, sill och sardiner
- vissa alger
- rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja
- valnötter.

Omega-6-fett finns i

- majsolja
- solrosolja, sojaolja
- sesamfrö och sesamfröolja
- rapsolja

Läs mer om fleromättat fett på Livsmedelsverkets webbplats. [Fleromättat fett, omega-3 och omega-6](#)

### **Bra källor till fett**

- Vegetabiliska oljor som rapsolja, olivolja, solrosolja
- Flytande margarin
- Oliver
- Avokado
- Nötter, frön, mandel
- Jordnötter
- Fet fisk som lax, sill, strömming och makrill

Läs mer om fett på Livsmedelsverkets webbplats. [Fett](#)

## Förebygga, upptäcka och behandla undernäring

### Bakgrund

Ett gott näringstillstånd är nödvändighet för en god livskvalitet, för att förebygga sjukdom och för att medicinsk behandling ska ha bästa effekt. Personer som får vård och omsorg har rätt till bedömning av näringstillståndet och att få en anpassad behandling till sina egna förutsättningar att tillgodogöra sig mat och dryck. Undernäring är förenat med mänskligt lidande.

Ålder liksom olika sjukdomar som Parkinsons sjukdom, stroke, hjärt-lungsjukdomar och kognitiv sjukdom ökar risken för att drabbas av undernäring. Undernäringen bidrar till en ökad risk för infektioner, svårläkta sår, försämrad muskelfunktion och fallolyckor.

Undernäring och dess konsekvenser innebär stort lidande för den drabbade, medför ökad vårdtyngd och ökade kostnader.

### Mål

Målsättningen med behandlingen måste vara realistisk och ha sin utgångspunkt i personens önskemål och vanor. Adekvata insatser leder inte alltid till att eventuell viktnedgång eller felnäring korrigeras, men borde i de flesta fall leda till att tillståndet stabiliseras. Ingen person ska behöva utsättas för att ett tillstånd av undernäring inte uppmärksammas eller behandlas.

Undernäring kan klassas som en vårdskada, som hade kunnat undvikas om adekvata åtgärder hade vidtagits vid patientens kontakt med hälso- och sjukvården. Vårdskada kan också uppstå som en konsekvens av undernäring, som ökar risken för fall, trycksår och ohälsa i munnen.

I patientsäkerhetslagen står att en vårdskada är "lidande, kroppslig eller psykisk skada eller sjukdom samt dödsfall som hade kunnat undvikas om adekvata åtgärder hade vidtagits vid patientens kontakt med hälso- och sjukvården".

### Definition av undernäring

Undernäring definieras enligt HSLF-FS 2022:49 som näringsrubbning i form av brist på näringsämnen.

En person som är 65 år eller äldre anses vara i *riskzonen* att utveckla undernäring om det föreligger någon av dessa tre riskfaktorer: Ofrivillig viktförlust – oavsett tidsförlopp och omfattning, undervikt – d.v.s. BMI <22 om >70 år eller har svårigheter att äta normalt – till exempel aptitlöshet, tugg- och sväljsvårigheter, orkeslöshet och motoriska störningar.

### Åtgärder som förebygger och behandlar undernäring i enskilda fall

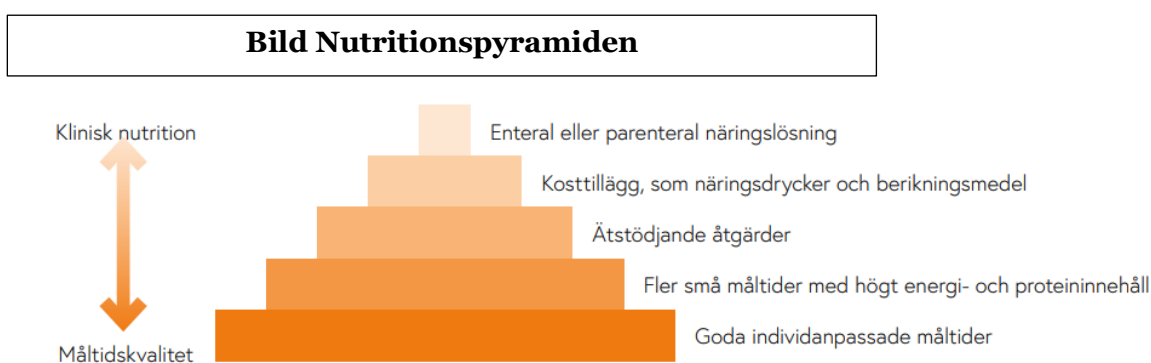
Förebyggande insatser har bättre förutsättningar att ge god effekt än att behandla och vända på en redan konstaterad undernäring. Vid förebyggande åtgärder eller vid planering av måltider till personer med risk för undernäring behöver alltid hänsyn tas till individens behov och förutsättningar.

I grunden är bästa sättet att förebygga undernäring och främja hälsa, att servera god mat i en trevlig måltidsmiljö, goda individanpassade måltider. Måltiden består inte bara av maten på tallriken utan den omfattar även stämningen som skapas av sällskapet och omgivningen.

En regelbunden måltidsordning, hur måltiderna fördelas över dygnet, är viktig för att öka chansen till att den enskilde kan täcka sitt energi- och näringsbehov. Endast lunch och middag täcker vanligtvis hälften av energi- och näringsbehovet, varför frukost och mellanmål är minst lika viktiga. Är aptiten liten blir det ännu viktigare med små energi- och näringsrika måltider för att den enskilde ska kunna täcka sitt energi- och näringsbehov.

Det generella målet med all nutritionsbehandling är att säkerställa det totala näringsintaget. Vid nutritionsbehandling i livets slutskede är målet att i första hand lindra nutritionsproblemet och förbättra personens livskvalitet. Läs mer under avsnitt *Mat och nutrition vid palliativ vård!*

För att förebygga och behandla undernäring kan måltider behöva kompletteras med ytterligare insatser samt vid specifika sjukdomstillstånd – se bild nutritionspyramiden!



### Hur ska man upptäcka undernäring?

För att identifiera nutritionsrelaterade problem hos individen är det viktigt att genomföra en riskbedömning av individens näringsstillstånd snarast möjligt.

Initiativ till en bedömning kan både socialtjänst som hälso- och sjukvård ansvarar för.

Den enskilde *skall oavsett boendeform* erbjudas riskbedömning för undernäring med screeningverktyget Mini Nutritional Assessment (MNA) short form, som är framtagen för personer från 65 år och äldre vid ny inskrivning i kommunens hälso- och sjukvård samt vid förändrat allmäntillstånd. Vid risk för undernäring (11 poäng eller mindre) går man vidare med hela bedömningen MNA full. Beroende på totalsumman i short form bedöms individen som undernärd 0 – 7 p, i riskzon för undernäring 8 – 11 p eller normal nutritionsstatus 12 – 14 p.

Riskbedömningen utförs utifrån tre bedömningspunkter:

- Oavsiktlig viktförlust, oavsett ursprungsvikt
- Ätsvårigheter, till exempel tugg- och sväljproblem
- Undervikt, det vill säga Body Mass Index (BMI) under 20 om personen är yngre än 70 år eller BMI under 22 om personen är 70 år eller äldre.

**OBS!** Viktigt att vara uppmärksam på att undernäring kan döljas av övervikt, förändringar i vätskebalans liksom vid ödem. Ofrivillig viktförlust ska alltid beaktas oavsett aktuell vikt.

**Ansvarsfördelning** – se *Mat, måltider och nutrition – vid särskilt boende, i hemtjänst och för gruppboende LSS – riktlinje!*

## Så här arbetar vi i Varbergs kommun med Senior alert - Flöde Vårdpreventiva processen i Senior alert

När nya patienter blir inskrivna i hälso- och sjukvården i Varbergs kommun, ska information ges om kvalitetsregistret Senior alert och samtycke ska inhämtas, se [Rutin för information om registrering i kvalitetsregistren Senior Alert & BPSD-registret!](#)

I Varbergs kommun är det kontaktman som utför riskbedömning och bakomliggande orsaker i samråd med Senior alertombud och ssk/at/ft. Uppgifterna förs in i registret av Senior alertombuden.

Riskbedömningen visar om en patients näringstillstånd och bakomliggande orsaker behöver utredas vidare, så att förebyggande åtgärder kan sättas in för att undvika att en risk utvecklas till en undernäring.

### Ingen risk

Visar riskbedömning enligt MNA ingen risk för undernäring, planeras nästa riskbedömning inom 6 månader för personer på särskilt boende och inom 12 månader för dem som bor i ordinärt boende. Kan göras oftare vid behov.

**Vid risk** för undernäring tas riskbedömningen upp på nästkommande multiprofessionella möte (HIM). På HIM så diskuterar och analyserar teamet riskbedömningen och bakomliggande orsaker samt planerar åtgärder. Datum för uppföljning bestäms inom 1 – 3 månader.

### Åtgärder enligt SoL

Enhetschef, kontaktman och Senior alertombud ansvarar för överföring av information och att planerade åtgärder blir kända och utförda samt återkopplar till person och anhöriga.

### Åtgärder HSL

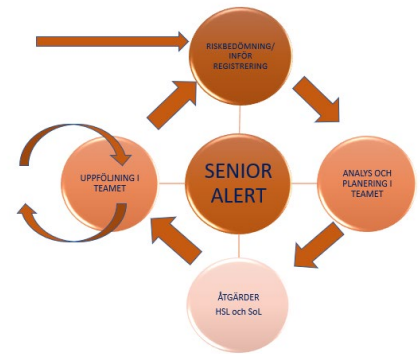
Legitimerad personal ansvarar för att insatser blir kända och genomförda. Insatser ska dokumenteras i Procapita.

### Multiprofessionella möten (HIM)

På HIM går man igenom de insatta åtgärderna. Är önskat mål/resultat uppnått, så planeras datum för nästa riskbedömning. Fungerande åtgärder dokumenteras i genomförandeplanen.

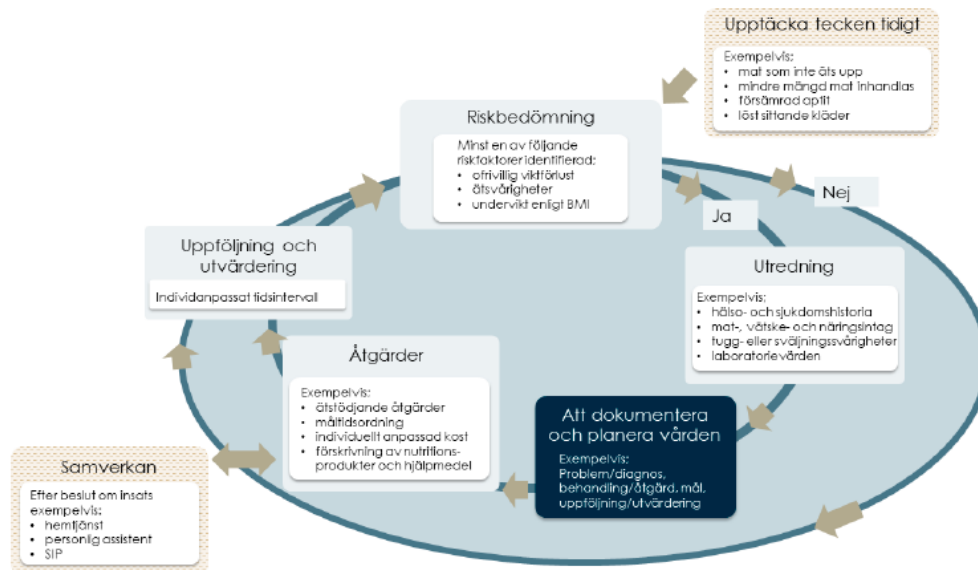
Om önskat mål/resultat inte är uppnått, revideras åtgärder och nytt uppföljningsdatum bokas in.

Enligt Socialstyrelsens kunskapsstöd, Att förebygga och behandla undernäring, 2019 beskrivs motsvarande den vårdpreventiva processen som nutritionsprocessen.



## Nutritionsvårdsprocessen

Nutritionsvårdsprocessen syftar till att förebygga och behandla undernäring hos den enskilde individen. Nutritionsomhändertagandet är en del av den medicinska behandlingen.



### Att arbeta preventivt – upptäcka tidiga tecken tidigt

I det förebyggande arbetet är det viktigt med kunskap om hur det i ett tidigt skede går att upptäcka tecken som på sikt kan utvecklas till undernäring. Det kan vara personal både inom ordinärt boende, på särskilt boende eller inom LSS verksamhet, som uppmärksammar dessa tidiga tecken.

#### Tidiga tecken på undernäring kan till exempel vara:

- Mat som inte äts upp, halvättna lunchlådor, gammal mat i kyl och skafferi
- Mindre mängd mat som inhandlas
- Försämrad aptit
- Löst sittande kläder, ringar och klocka som blivit för stora
- Ofrivillig viktöversikt oavsett vikt
- Depression
- Socialt som till exempel ensamhet efter att en partner har gått bort
- Tugg- och sväljproblem
- Bristfällig tandstatus
- Mag-tarmproblem
- Dålig munhygien
- Läkemedelsbehandling

**När tecken på undernäring upptäcks hos en individ behöver en riskbedömning genomföras av vårdpersonal.**

## **Rutiner för riskbedömning**

### **Riskbedömning**

Varje ny patient ska erbjudas riskbedömning för undernäring med bedömningsinstrumentet Mini Nutritional Assessment (MNA).

För alla nya över 65 år erbjuds riskbedömning enligt arbetsrutinen för Senior alert – den vårdpreventiva processen.

Riskbedömning ska utföras vid försämrat hälsotillstånd.

Vid oförändrat hälsotillstånd ska riskbedömning erbjudas var 12:e månad. Visar riskbedömning enligt MNA ingen risk för undernäring, planeras nästa riskbedömning inom 6 månader för personer på särskilt boende och inom 12 månader för dem som bor i ordinärt boende.

Om MNA short form (sf) visar risk för undernäring eller undernäring ska MNA-full göras.

### **Ingen risk för undernäring (12 - 14 poäng enligt MNA-sf)**

Dokumentera följande i journalen:

- Vikt, längd och BMI
- Att patienten har normal nutritionsstatus enligt riskbedömning
- Om specialkost behövs på grund av allergi/intolerans eller av etiska/kulturella skäl

Om patientens BMI är över 35 eller om den äldre har besvär relaterat till för hög vikt – utred eventuella bakomliggande orsaker till detta.

Fortsätt med viktkontroll minst var 3:e månad samt dokumentera resultatet.

### **Risk för undernäring (8 - 11 poäng enligt MNA-full)**

Dokumentera följande i journalen:

- Vikt, längd och BMI
- Att patienten riskerar undernäring enligt riskbedömningen
- Om patienten har behov av specialkost på grund av till exempel allergi/intolerans

Fortsätt med nutritionsutredning.

### **Undernärd (0 - 7 poäng enligt MNA-full)**

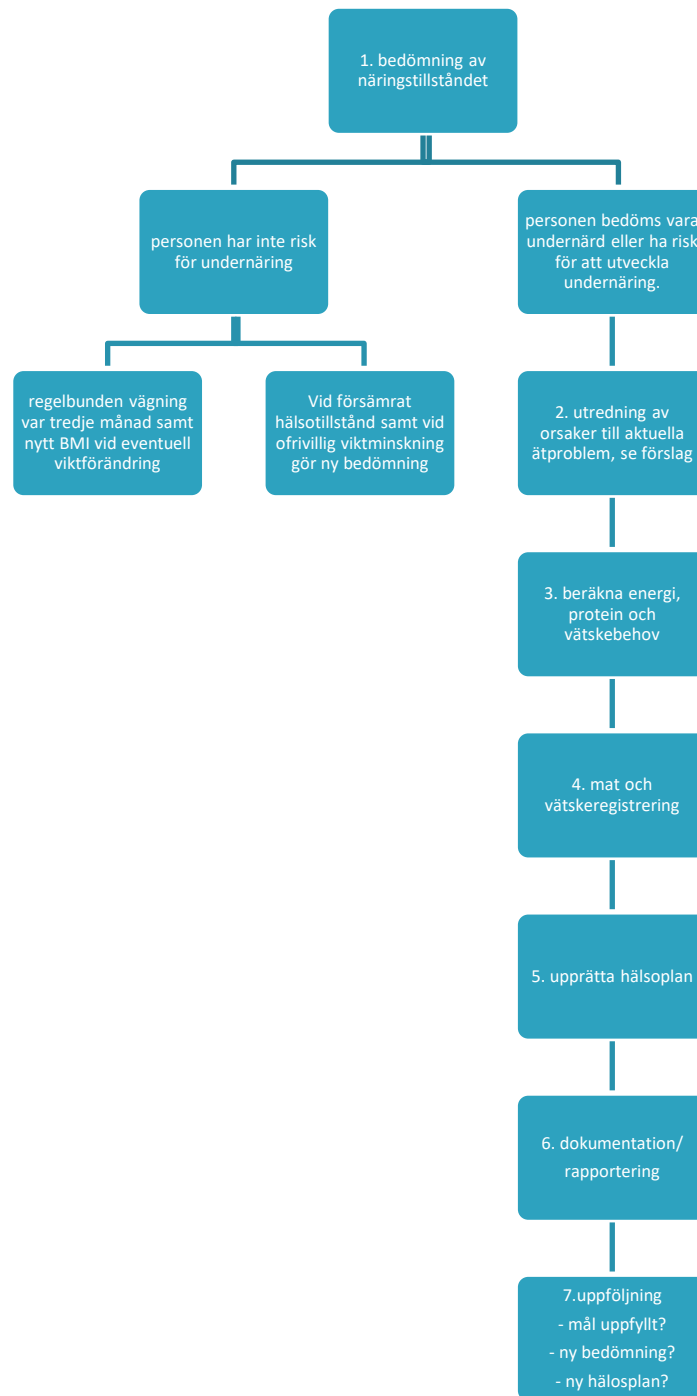
Dokumentera följande i journalen:

- Vikt, längd och BMI
- Att patienten är undernärd enligt riskbedömningen.
- Om patienten har behov av specialkost på grund av till exempel allergi/intolerans eller av etiska/kulturella skäl

Fortsätt med nutritionsutredning.

## Rutiner för nutritionsutredning

Nutritionsutredning ska utföras för alla som enligt riskbedömningen är i risk för att utveckla undernäring eller är undernärda.



Källa till bild okänd.



## Nutritionsutredning och behandling

1. Bedömning av näringstillståndet.
2. Utred om ätproblem finns och vad orsakerna är, ta hjälp av *Utredning av orsaker till aktuella ätproblem*. Om ätproblem finns gå vidare med steg 3.
3. Beräkna energi-, protein och vätskebehov, ta gärna hjälp av avsnittet *Metoder för att bedöma/fastställa energi-, protein- och näringsbehov samt vätskebehov*.
4. Gör en mat- och vätskeregistrering eller be patienten föra matdagbok, ta gärna hjälp av avsnittet *Metoder för att bedöma/fastställa energi-, protein- och näringsbehov samt vätskebehov*.
5. Upprätta en hälsoplan i samråd med patienten, eventuellt närstående och omsorgspersonal. Konsultera vid behov andra yrkeskategorier som dietist, läkare, sjukgymnast, tandläkare, arbetsterapeut eller logoped.

### I hälsoplanen ska ingå:

- hälsofrågeställning
- målsättning
- åtgärder
- datum för uppföljning

I **hälsofrågeställningen** redogörs för problemet/problemen samt vad som är orsaken.

**Målsättning** med nutritionsbehandling är att:

- bibehålla ett gott näringstillstånd *eller*
- förbättra ett dåligt näringstillstånd *eller*
- förhindra en försämring av nutritionstillståndet

Det är viktigt att målet för nutritionsbehandlingen stämmer med målsättningen för övrig medicinsk behandling och att det är utförbart. Om det exempelvis inte är realistiskt med viktuppgång för en svårt sjuk patient kan målsättningen vara välbefinnande, eller att patienten ska få rätt konsistens på maten. Det är mycket viktigt att alla mål följs upp. Därför är målen med fördel mätbara, till exempel bibehålla vikt eller ej besväras av hosta i samband med måltid och så vidare.

Sätt in **åtgärder** för att uppnå målen.

Diskutera behov och åtgärder på handlednings – och informationsmöten med personal. Ordinationer från andra professioner till exempel läkare, dietist eller arbetsterapeut.

Planera **uppföljning** där man tar reda på om åtgärderna varit tillräckliga för att målen ska uppnås, eller om ytterliga åtgärder behöver sättas in, alternativt att målen behöver ändras.

**Dokumentera** planerade åtgärder samt när och hur uppföljning ska ske.

Det är viktigt att dokumentera planerade åtgärder även om de sen inte vidtas till exempel för att patienten tackat nej. Likaså är det viktigt att dokumentera utvärdering och resultat av uppföljning.

## Utredning av orsaker till aktuella ätproblem

### Nedsatt aptit och matledda

Vid många olika sjukdomstillstånd som drabbar äldre är nedsatt aptit en vanlig komplikation. Exempel på tillstånd är cancer, hjärtsvikt, KOL, Parkinsons, depression eller andra psykiska faktorer. Behandlingar såsom strålning/cellgiftsbehandling och operationer kan också ge matledda.

### Tugg- och sväljsvårigheter, dysfagi

Kan uppkomma till exempel efter en stroke, som en komplikation vid MS, kognitiv sjukdom eller på grund av dålig tandstatus. Om problemen sitter i tänderna och tuggfunktionen görs en munhälsoundersökning. För att utreda var i munnen och svalget problemet sitter och om konsistensanpassning behövs kan en svalgröntgen med logopedbedömning göras på sjukhuset efter remiss från läkare.

### Ätförmåga

Finns det sjukdom eller funktionsnedsättning som försvårar ätandet? Till exempel har svårt att föra bestick och mat till munnen som en komplikation till stroke, Parkinsons eller MS. Synnedsättningar kan göra att patienten inte ser maten på tallriken. Har patient med demenssjukdom hamnat i det stadiet av sjukdomen att hen har svårt att utföra vardagliga aktiviteter som att använda bestick?

### Finns det faktorer som ger ökad energi- och proteinomsättning?

Vid kronisk inflammation, läkningsprocesser efter operationer eller skador, stora sår och brännskador sker processer i kroppen som ökar energibehovet och/eller proteinbehovet. Sjukdomar som cancer, KOL och skakningar vid Parkinsons sjukdom eller person med kognitiv sjukdom/demenssjukdom som har motorisk rastlöshet har ofta ett ökat energibehov.

### Läkemedelsbiverkningar som påverkar aptiten

Se [Läkemedelsgenomgångar](#) på Region Hallands hemsida! Kolla biverkningar i FASS. Exempel på biverkningar är illamående, nedsatt aptit, förstoppning, diarré.

### Besvär från mage och tarmkanalen

Till exempel illamående, kräkningar, diarré och förstoppning.

### Smärta

Kan personen lida av smärta som kan påverka förmågan att äta? För personer med nedsatta kognitiva funktioner och för andra personer som inte kan ge uttryck för sin smärta kan man använda smärtskattningsinstrumentet *Abbey Pain Scale*. I Socialförvaltningens ledningssystem under Ge Hälso- och sjukvård och Genomföra insats hittar du information och blanketter om smärtskattning. [Smärta](#)

### Hur ser situationen i hemmet ut?

Patienten kan glömma att handla, laga mat eller äta, eller ha tappat lusten att göra detsamma.

## Metoder för att fastställa/bedöma energi-, protein- och näringsbehov samt vätskebehov

### Beräkna vätskebehov

Vätskebehovet för en frisk person är ungefär 30 ml per kilo kroppsvikt och dygn.

Med stigande ålder försämras vätskeregleringen. Det är *viktigt att kompensera för eventuella vätskeförluster* och vara observant på att olika sjukdomstillstånd kan påverka behov av vätska som vid diarré, hög feber, njursjukdom.

Dagsintaget av fast föda innehåller ca 500 ml vätska (0,5 liter).

I det dagliga vätskeintaget räknas även fil/yoghurt, soppor, kaffe/te, näringsdrycker och dylikt in.

### Beräkna energibehov

Det är viktigt att räkna ut ett individuellt energibehov. Behovet varierar med ålder, kön, vikt och eventuell sjukdom med mera.

För att fastställa energibehov vid övervikt eller fetma används ofta en vikt som baseras på idealvikt vid BMI 25 med tillägg av 25% av den överskjutande vikten. *En tydlig referens saknas dock för denna ekvation.*

**Exempel vid övervikt eller fetma:** patient 50 år, har en vikt på 80 kg och är 160 cm. Detta ger ett BMI på 31, 2 vilket motsvarar fetma. För att beräkna patientens vikt vid BMI 25 används följande formel:

$BMI\ 25 \times (1,6\ m \times 1,6\ m) = 25 \times 2,56 = 64$  Vikten vid BMI 25 (64 kg) med ett tillägg av 25% av den överskjutande vikten ( $80\ kg - 64\ kg = 16\ kg \times 0,25 = 4$ ) blir alltså ( $64\ kg + 4\ kg$ ) 68 kg. Den vikten används sedan när man går vidare för att beräkna energibehovet.

### Observera att energibehovet behöver räknas om i takt med att kroppsvikten förändras!

För att enkelt beräkna energibehovet tar man reda på patientens kroppsvikt och multiplicerar med den faktor som passar enligt nedanstående tabell.

#### Korrigeringsfaktor för beräknat behov:

Om patienten är mager	vikt x 1,1
Om patienten är över 70 år	vikt x 0,9
För varje grads temperaturstegring	vikt x 1,1

Talet multipliceras sedan med kcal enligt nedan.

Basalmetabolism = energibehov för att hålla kroppstemperaturen och organen igång.

#### Energibehov kcal/kg kroppsvikt och dag:

Basalmetabolism	20
Sängliggande	25
Uppegående	30
Fysiskt aktiv eller återuppbyggnadsfas	35 - 40

## Beräkna proteinbehov

Protein bör enligt NNR 2012 utgöra 10 – 20 E% av det totala energiintaget för friska vuxna och 15 – 20E% av det totala energiintaget för friska personer från 65 år. För att fastställa proteinbehov vid övervikt/fetma används ofta en vikt som baseras på idealvikt BMI 25 med tillägg av 25% av den överskjutande vikten, men någon tydlig referens saknas dock.

Proteinbehov för friska vuxna ≤65 år      0,8 g kg / dygn (ref. NNR 2012)

Proteinbehov för vuxna upp till 65 år  
med risk för undernäring/undernäring    1,2 - 1,5 g / kg / dygn (ref. NNR 2012)

Proteinbehov för äldre ≥ 65 år            1,0 g / kg / dygn (ref. NNR 2012)

Proteinbehov för äldre ≥65 år med  
risk för undernäring/undernäring        1,2 – 1,5 g/kg/dygn (ref. NNR 2012)

Äldre ≥ 65 år och allvarlig sjukdom eller  
med betydande undernäring                upp till 2,0 g/ kg / dygn (ref. Prot-Age 2013)

## Näringsbehov

När vi åldras är behovet av näringsämnen detsamma förutom för D - vitamin och protein som ökar vid stigande ålder. Från 75 år är behovet av D - vitamin 20 mikrogram/d istället för 10 mikrogram/d och behovet av protein stiger från 65 år och äldre. Vid olika sjukdomstillstånd kan behovet av energi, näringsämnen och protein förändras och kan då behöva justeras. Rekommendationerna för vitaminer och mineraler följer aktuella NNR. För äldre med liten aptit som bara kan äta små portioner är det viktigt med energi- och näringstät kost.

Ett energiintag under < 6, 5 MJ/1500 kcal per dag definieras av NNR 2012 som mycket lågt och medför en betydande risk för ett ofullständigt intag av näringsämnen och därför bör kosten alltid kompletteras med en multivitamin-/mineraltablett. **Referens** NNR 2012.

## Tillstånd som kan påverka energi och/eller proteinbehovet:

Det kan finnas flera anledningar till att beräknat energibehov och/eller proteinbehov inte stämmer överens med det faktiska behovet.

- ➔ Patienten gör av med mer energi till följd av ökad fysisk aktivitet. Det kan ha olika orsaker till exempel motorisk rastlöshet vid demenssjukdom eller skakningar på grund av Parkinsons sjukdom. Eller KOL – kronisk obstruktiv lungsjukdom som gör att mycket energi går åt till andningsarbetet.
- ➔ Patienten har ett ökat behov av protein och energi på grund av svåra infektioner eller läkningsprocesser, till exempel vid stora frakturer, brännskador och operationer.

## Refeeding syndrom

För en person som är svårt undernärld eller inte har ätit på mer än fem dygn är det viktigt att uppstarten av nutritionsbehandling sker försiktigt med successiv ökning av framförallt energi och protein för att undvika ett så kallat refeeding syndrome.

Kroppen kan inte metabolisera den mängd näring som ges när en patient är svårt undernärld. Svält leder till nedreglering av metabolismens enzymsystem. Funktioner i flera organ som hjärta, och njurar kan vara nedsatt, vilket ger risk för överbelastning om man tillför näring och vätska för snabbt eller i för hög dos. Refeeding syndrom är ett livshotande tillstånd som snabbt behöver åtgärdas

### Symtom på refeeding syndrome:

- Feber
- Snabbt ökande vikt
- Ödem
- Elektrolytrubbningar, exempelvis låga nivåer av fosfat, kalium och magnesium

Det enda sättet att i praktiken ha koll på att intaget motsvarar behovet är att följa viktutvecklingen. För en patient med hjärtsvikt eller njurinsufficiens kan vikten vara falskt hög på grund av att vätska ansamlats i kroppen.

## Vägning

Patient ska erbjudas vägning var tredje månad. Patienter i riskzonen för undernäring bör erbjudas vägning med tätare intervaller för att snabbt upptäcka eventuell viktminskning (1 gång per månad eller oftare är lämpligt). Vägning sker lämpligast innan frukost, med tömd urinblåsa. Samma våg samt motsvarande kläder bör användas varje gång, så att viktutvecklingen kan följas.

På region Hallands vårdgivarwebb under behandlingsstöd > nutrition > Styrande och stödjande dokument/Rutiner finns rutin för [Mätning och registrering av vikt](#)

Viktförlust är en stark riskfaktor för komplikationer relaterat till sjukdomar. **Ofrivillig viktförlust, oberoende av högt BMI eller ursprungsvikt är mycket viktigt att notera och måste leda till åtgärder.** Det är en stark indikation att patienten är eller riskerar att bli undernärld vid:

- Viktförlust på mer än 5 % de senaste 6 månaderna *eller*
- viktförlust på mer än 10 % längre än 6 månader tillbaka

Räkneexempel: Rut vägde 58 kg för 6 månader sedan. Nu väger hon 52 kg.

$$58 - 52 = 6$$

$$6/58 = 0,10$$

$$0,10 \times 100 = 10 \% \text{ viktförlust de senaste 6 månaderna.}$$

## Beräkna längd och vikt vid amputation

På region Skånes vårdgivarwebb finns en BMI-kalkylator för amputerade tillgänglig.

Länk till Skånes Universitetssjukhus/Kunskapscentrum Geriatrik [BMI-kalkylator för amputerade](#)

I Vårdhandboken finns översikt kring benamputation. [Benamputation, vård och behandling - Översikt](#)

### **BMI – body mass index**

BMI indikerar hur mycket en person bör väga i förhållande till sin längd och anger graden av under-, normal-, eller övervikt. Riktlinjerna för äldre skiljer sig åt från riktlinjerna för yngre. För äldre är BMI ett symptom på undernäring om BMI under 22 om över 70 år och BMI under 20 om under 70 år. BMI under 22 hos en person som varit slank i hela sitt liv behöver inte innebära att personen är eller riskerar att bli undernärd. Dock bör smala personer följas mycket noga och varje viktförlust eller eventuella problem som påverkar matintaget utredas. Detta för att **personer med låg vikt har ett sämre utgångsläge när det gäller undernäring.**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Kroppsvikt i kilo}}{\text{längd i meter} \times \text{längd i meter}}$$

### **Beräkna längd med hjälp av demispann (halvt armspann)**

**Demispann** (halva armspännvidden) är avståndet mellan bröstbenets mittskåra och roten mellan lång- och ringfinger på ena armen. Längden beräknas med hjälp av en standardformel.

### **Formel för uträkning av längden**

Kvinnor:  $(1.35 \times \text{demispann i cm}) + 60.1$

Män:  $(1.40 \times \text{demispann i cm}) + 57.8$

### **Bedöma energiintag**

Det finns flera sätt att ta reda på hur mycket energi, näring och vätska en person får i sig. Det är viktigt att informera patienten om vad syftet är med till exempel mat- och vätskelista då det kan kännas kränkande att någon antecknar vad man äter om man inte vet varför.

### **Mat- och vätskeregistrering**

Fylls i av personal under sammanlagt tre dygn, varav två vardagar och en helgdag. Resultatet räknas samman med hjälp av Energi- och proteinguide som finns på baksidan av blanketten för mat- och vätskeregistrering. Intaget jämförs med det beräknade energibehovet. Se instruktion till mat- och vätskeregistrering!

### **Instruktion till mat- och vätskeregistrering**

För att bedöma intaget kan sjuksköterska ordinera mat- och vätskeregistrering. Intaget registreras under tre dagar för att jämma ut variationen mellan olika dagar. Allt som personen äter och dricker från kl. 00 till kl. 23.59 ska skrivas upp.

### **Gör så här vid mat- och vätskeregistrering**

1. Använd den färdiga blanketten för mat- och vätskeregistrering som finns i ledningssystemet på medarbetarwebben. Var noggrann med att fylla i namn och korrekta datum.
2. Ange klockslag och vad personen äter under respektive måltid. Ange hur många procent som är uppätet. Glöm inte att skriva sådant som äts mellan måltiderna. Drycker anges separat, ange hur många ml som personen har druckit.
3. Räkna ihop intaget av energi, protein och vätska och notera under ”Summering av dagens intag”. På baksidan av blanketten finns en energi- och proteinguide till hjälp vid beräkning. Ansvarig sjuksköterska beräknar personens behov.
4. Sedan är det dags att utvärdera registreringen. Diskutera resultatet med sjuksköterska, ta hjälp av följande frågor:
  - Täcker personen behovet av energi, protein och vätska?
  - Hur många måltider äter personen/dag?
  - Går det lång tid mellan måltiderna? Hur lång är nattfastan?
  - Vad dricker personen? Är det många drycker som inte ger några kalorier?

## Mat och måltider – särskilt boende

### Äldrekost

2016 infördes ny äldrekost i Halland. Benämningarna A- och E-kost togs bort i samband med denna förändring och den nya kosten kallas inget särskilt. Numer rekommenderas alla äldre mer protein, inte bara de med nedsatt aptit. Portionerna för A-kost upplevdes oftast som för stora, så portionsstorleken för lunch och middag minskas och näringsinnehållet i frukost och mellanmål höjs.

I samband med förändringen infördes nya rekommendationer för måltidsordning på samtliga äldreboenden i Halland, *se tabell måltidsordning!*

Målsättningen är att utforma maten så att mycket energi och protein ryms i en liten serveringsportion. Minst 6 måltider per dag rekommenderas. Energirika mellanmål och tillbehör till maten får därmed extra stor betydelse. Även frukosten ska vara en mindre portion, men innehålla mycket energi och näring.

Innehållet av energi från fett och protein är högre än i den tidigare A-kosten och mängden kolhydrater lägre. Berikningsprodukter (se kosttillägg) kan användas för att energi och näringsinnehållet ska bli tillräckligt. Ibland är det svårt att nå upp till tillräckligt proteininnehåll i maten och energiinnehållet bör då prioriteras. Om personen inte täcker sitt energi- och näringsbehov med den vanliga maten kan maten behöva kompletteras med kosttillägg. Läs mer under avsnitt *Nutritionsprodukter!*

### Grundkost

Äldrekost är grundkosten i kommunen och beställs av baspersonalen. Avvikande kost på grund av religiösa eller etiska skäl beställs utan att det krävs en ordination från sjuksköterska. Det gäller till exempel vegetarisk kost.

Vid vissa sjukdomstillstånd behöver kosten anpassas, så kallad specialkost. Det kan handla om matallergi och annan överkänslighet, men även andra kliniska tillstånd som kräver anpassning av maten som magtarmsjukdomar och njursvikt. Specialkost ordinerar av patientansvarig sjuksköterska, läkare eller dietist. Läs mer under avsnitt *Specialkost!*

### Tallriksmodellen vid nedsatt aptit

Vid minskad aptit riskera intaget av energi och protein blir för lågt. Då minskar muskelmassan och risken för fallolyckor och svårläkta sår ökar. För att en person med nedsatt aptit ska få i sig tillräckligt med energi och näring är knepet att servera många små energi- och näringstäta måltider. För bra balans mellan energi och näring kan tallriksmodellen användas. Den traditionella tallriksmodellen (bild till vänster) behöver dock anpassas för äldre med nedsatt aptit genom att hålla nere mängden kolhydrater (potatis/ris/pasta/rotfrukter/grönsaker) och bibehålla mängden protein (fisk/kött/ägg/baljväxter) och tillsätta extra fett. Dryck är en viktig del av måltiden som kan bidra med energi och näring utan att mätta för mycket.





## Tabell Rekommenderad måltidsordning

Måltid	Klockslag	Energiprocent E%	Energi (Kcal)	Kalori-spann	Protein (g)	Protein-spann
Förfrukost	04:00-07:00	10	190	140–240	5	4–6
Frukost	08:00-09:00	15	285	210–350	15	11–19
Middag	12:00-13:30	20	380	285–475	20	15–25
Dessert		10	190	140–240	5	4–6
Fika	14:30-15:00	10	190	140–240	5	4–6
Kvällsmat	17:00-18:00	20	380	285–475	20	15–25
Nattmål	21:00-24:00	15	285	210–350	10	7–13
Totalt/dag		100 E%	1900		80	

### Rekommenderad måltidsordning

Många äldre upplever att de inte längre känner av hunger på samma sätt som tidigare i livet. För att täcka energi- och näringsbehov är det viktigt med en bra måltidsordning, det vill säga hur måltiderna fördelas över dygnet. De två lagade huvudmålen, varm måltid mitt på dagen och varm måltid till kvällen, täcker ungefär 50% av dagens energi- och näringsbehov, **därför har mellanmålen lika stor betydelse.**

Måltiderna bör fördelas över en stor del av dygnet som frukost, lunch (mitt på dagen), middag (kvällsmål) och minst tre mellanmål enligt Livsmedelsverket *Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen*. Arbetstidsscheman och vårdrutiner bör anpassas efter dessa rekommendationer.

Ju mindre portioner den äldre orkar äta, desto viktigare är det med många små energi- och näringstäta måltider. Det kan därför finnas behov av att individanpassa måltidsordningen för dem som bor på särskilt boende. Nattfastan, som är tiden mellan kvällens sista måltiden och nästa dags första måltid bör inte överskrida 11 timmar. Ett sätt att minska nattfastan är att servera ett kvällsmål och en förfrukost.

Orolig nattsömn kan bero på hunger, därför är det viktigt med tillgång till lämpliga mellanmål dygnet runt, så att äldre personer som vaknar på natten har möjlighet att äta och/dricka.

### Munvård

En god munhälsa har stor betydelse för livskvaliteten, självkänslan och förmågan att äta. Därför är daglig mun- och tandvård mycket viktig. Många små måltider kan medföra ökad risk för karies. Erbjud den äldre möjlighet att skölja munnen med vatten efter måltid och borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Har den äldre ingen möjlighet att skölja munnen kan man fukta en skumgummitork och rengöra med. Finns att köpa på apotek. Läs mer om munvård på Senior alerts hemsida! [Munhälsa](#)

### **Förslag frukost, fika och kvällsmål**

Något litet att äta eller dricka direkt på morgonen till exempel vid medicinering bryter nattfastan och minskar risken för fall.

En bra förfrukost ska innehålla ca 140–240 kcal och 4 – 6 g protein.

### **Förslag på en bra förfrukost**

#### **Knaprigt digestivekex med mjuk brieost**

155 kcal, 6 g protein

1 digestive

1 bit brieost (ca 25 g/1,5 msk)

#### **Liten portion berikad fullkornsvälling**

145 kcal, 5 g protein

1 dl varm välling berikas med  
2 msk kaffegrädde och 1 tsk smör

#### **Kaffe med mjuk smörgås och apelsinjuice**

180 kcal, 5 g protein

1 kopp kaffe med 2 msk kaffegrädde  
1 skiva bröd med 1 msk leverpastej och  
2 skivor smörgåsgurka  
Lite apelsinjuice (0,5 dl)

#### **Sval smoothie med banan och blåbär**

155 kcal, 7 g protein

Mixa ½ banan, 2 msk frysta blåbär,  
0,75 dl mjölk och 2 msk kvarg

#### **Nyponsoppa och en liten ostsmörgås**

220 kcal, 6 g protein

½ skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett  
och 2 skivor ost  
1 dl nyponsoppa

## Tips på en bra frukost

Frukosten är ganska lätt att göra näringsrik eftersom det ingår många olika typer av livsmedel och flera av dem är naturligt proteinrika. En bra frukost innehåller ca 210–350 kcal och 11–19 g protein.

### Smörgås och kokt ägg

290 kcal, 13 g protein

1 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor smörgåsmedvurst.  
1 kokt ägg

### Vällingfrukost

280 kcal, 13 g protein

½ portion fullkornsvälling gjord på 0,5 dl pulver och 1 dl mjölk  
1 salt kex med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor ost

### En svensk klassiker

390 kcal, 14 g protein

1 liten portion fiberhavregrynsgröt kokt på 0,5 dl gryn och 1 dl mjölk  
Servera med 1 msk äppelmos och 0,5 dl standardmjölk  
1 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor ost

### Filfrukost

320 kcal, 16 g protein

1,5 dl yoghurt/filmjölk med 1 msk sylt och 1 dl cornflakes  
1 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor kokt skinka.

## Förslag på en bra fika

För att personer med nedsatt aptit ska få tillräckligt med näring är det bra att variera fikabrödet eller komplettera med något som ökar näringsinnehållet. En bra fika ger 140–240 kcal och 4–6 g protein.

### Lätt och slätt

180 kcal, 9 g protein

1 skiva vetebröd  
1 dl yoghurtkvarv  
1 msk sylt

### Lilla kafferepet

170 kcal, 6 g protein

3 småkakor  
Rör ner 1 skopa (5 g) Fresubin  
protein powder i kaffe/te

### Mättande och frasigt

150 kcal, 6 g protein

½ wienerbröd  
Rör ner 1 skopa (5 g) Fresubin  
protein powder i kaffe/te

### Knaprigt och matigt

175 kcal, 5 g protein

1 skiva knäckebröd med 1 tsk  
smörgåsfett, 1 tsk marmelad och 2  
skivor hårdost

### Krämigt och gott

150 kcal, 5 g protein

1 dl bär- eller fruktkräm  
Blanda 2 msk kvarv med 2 msk  
kaffegrädde och servera till krämen

## Tips på ett bra kvällsmål

Ett bra kvällsmål ger kortare nattfasta och god sömn. Servera gärna precis före sänggåendet. Ett bra kvällsmål ger 210–350 kcal och 7–13 g protein.

### Len mannagrynsgröt

240 kcal, 7 g protein

1,5 dl mannagrynsgröt  
(kall/ljummen) blandas med 0,5 dl  
lättvispad grädde  
Toppa med 1 msk sylt

### Ostkaka

300 kcal, 11 g protein

1 dl ostkaka med 0,5 dl lättvispad  
grädde och 1 msk sylt

### Proteinberikad filmjök

220 kcal, 14 g protein

Blanda 0,75 dl filmjök, 0,75 dl  
gräddfil och 2 skopor (10 g) Fresubin  
Protein Powder. Servera med 1 bit  
mosad/skivad banan

### Köttbullesmörgås med mjölk

250 kcal, 10 g protein

1 skiva mjukt bröd med 1 tsk  
smörgåsfett  
Skiva 3 köttbullar och lägg på  
smörgåsen.  
Toppa med 2 msk rödbetsallad  
Servera med ett litet glas mjölk (1 dl)

### Plocktallrik

290 kcal, 9 g protein

5 urkärnade oliver  
2 rullade ostskivor  
2 rullade salamiskivor  
3 salta kex  
1 glas lättöl (1 dl)

## Matsedelsplanering

Huvudmåltider (middag och kvällsmat) ska vara näringsvärdesberäknade för att säkerställa att de krav som ställs på näringsinnehåll uppfylls. En näringsvärdesberäknad grundmatsedel om minst 4 veckor ska användas. Det är viktigt att matsedeln är välplanerad och varierad och att middag och kvällsmat kompletterar varandra. Från denna matsedel kan man göra avsteg, beroende på bemarkelsedagar, högtider, helger med flera.

Matvanor varierar beroende på nationell och etnisk bakgrund, religion och personliga preferenser. Synen på hur mat ska tillagas och vilka tider man äter skiljer sig mellan olika kulturer och individer. Det är viktigt att respektera detta och ta reda på den äldres önskemål gällande mat och måltider. Att få mat man är van vid uppskattas av många. Det är därför viktigt att i största möjliga mån tillmötesgå önskemål utifrån kulturella och religiösa aspekter.

**Energifördelning** NNR 2012 är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige.

NNR 2012 bör användas som utgångspunkt vid planering av måltider till större grupper. Syftet med NNR 2012 är att tillgodose näringsbehov och förebygga ohälsa på sikt. Eftersom undernäring är det övervägande nutritionsproblemet bland äldre bör måltiderna planeras för personer med nedsatt aptit, det vill säga i mindre portioner med högt energi- och proteininnehåll.

**Standardkost** (en portion för alla vid särskilt boende). Portionen innehåller 570 kcal och 25 g protein som en standard för alla. En ny måltidsordning med skärpta krav på för-frukost och nattmål är framtagen för hela Halland sedan 2016. Måltidsordningen innehåller 1900 kcal och 80 g protein per dag (se måltidsordning).

- Maten ska tillfredsställa såväl smak som energi- och näringsbehov.
- Maten ska vara vällagad och tilltalande med avseende på utseende och färg.
- Matsedeln bör i största möjliga mån vara anpassad efter äldres preferenser och den äldre ska ges möjlighet att lämna sina synpunkter på maten.
- Maträtterna bör i största möjliga mån variera med tanke på konsistens, typ av rätt, utseende och färg.
- Temperaturen på maten ska följa livsmedelslagstiftningen, dvs. inte understiga 60 grader vid serveringstillfället.

## Nattfasta

Tiden mellan kvällens sista måltid och nästa dags första måltid kallas för nattfastan. Den längsta fasteperioden kan även inträffa andra tider under dygnet. Nattfastan bör enligt Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen inte överskrida 11 timmar. Blir nattfastan längre än 11 timmar, kan det medföra svårigheter att täcka sitt energi- och näringsbehov om man har nedsatt aptit. En förutsättning för att hålla nattfastan på max 11 timmar är genom att sprida ut måltiderna väl över dygnet.

För lång nattfasta kan öka risken för till exempel undernäring, fallolyckor och svåriläkta sår. För att minska längden på nattfastan, så kan man servera kvällsmål och förfrukost. För att bryta nattfastan krävs ca 100 kcal och 10–15 g kolhydrater, det man serverar får gärna vara mer och innehålla andra livsmedel. Se *förslag på vad man kan servera för att bryta nattfastan!*

I Varbergs kommun mäter vi sedan 2014 dygnsnattfastan på alla särskilda boenden en gång per år genom att all mat och dryck som intas under ett dygn registreras på en särskild blankett. Därefter sammanställer kommunens dietist materialet och återkopplar resultatet till deltagande enheter.

### Varför är nattfastans längd viktig för att minska risken för undernäring?

När man inte täcker sitt energibehov med mat och dryck använder kroppen sina energireserver för att upprätthålla livsnödvändiga funktioner. Energireserver finns i fettväv och muskelmassa samt i muskler och lever i form av glykogen (kolhydrater/socker).

Muskelnerna är kroppens proteinreserv och proteinet är livsviktigt för att våra kroppar, organ och sårhelning ska fungera. Äldre har generellt mindre muskelmassa än yngre och därför mindre reserver att ta av. Hjärnan behöver energi i form av kolhydrater och på natten använder kroppen det glykogenlager som finns i levern. Är nattfastan lång räcker inte dess lager till, och kroppen börjar ta av annan lagrad energi för att upprätthålla blodsockret, till exempel muskelmassans protein som kan omvandlas till kolhydrater. Om muskelmassan är liten från början eller proteinbehovet är höjt vid till exempel svåra sår och frakturer kan lång nattfasta därmed få konsekvenser för sjukdomsförloppet och undernäringstillståndet.

Bilden nedan illustrerar dygnet. Den blåa delen av ringen föreställer nattfastan. Ju längre nattfastan är desto mindre tid har den äldre till att äta sina 6 rekommenderade måltider per dag och täcka sitt energi- och näringsbehov.



## **Förslag på vad man kan servera för att bryta nattfastan. OBS! Endast vatten bryter ej nattfastan.**

- 2 dl nyponsoppa
- 1 dl fruktyoghurt
- 1,5 dl kräm
- 1 st. banan
- 1 st. digestivekex med 1 matsked mjukost
- 4 rutor choklad (20 g)
- 0,5 dl näringsdryck Fresubin 2 kcal fiber

## **Ätstödjande åtgärder**

Vid kognitiva eller fysiska begränsningar som kan påverka måltidssituationen så att den enskilde inte kan täcka sitt energi- och näringsbehov är det viktigt att sätta in ätstödjande åtgärder.

Syftet med ätstödjande åtgärder är att underlätta så att den enskilde kan få sitt energi- och näringsbehov täckt. Att kunna äta själv kan ha stor betydelse för den enskildes upplevelse av värdighet och livskvalitet. Exempel på ätstödjande åtgärder kan vara individanpassad sittställning eller konsistensanpassad mat. Det är viktigt att ätstödjande åtgärder ske med respekt och lyhördhet för den enskildes integritet och delaktighet. En bra sittställning har betydelse för att kunna tugga och svälja. En bra sittställning kan också påverka hur länge man orkar sitta till bords.

Resurspersoner som arbetsterapeuter och fysioterapeuter kan vara behjälpliga, både för den enskilde och för personalen vid behov av ätstödjande åtgärder.

## **Exempel på ätstödjande åtgärder**

- Individanpassa sittställning
- Anpassa belysning och ljudnivå
- Respektera måltidsro
- Äta i avskildhet för att uppnå ro
- Uppmuntra och påminna om att äta och dricka
- Muntlig och/eller fysiskt guida kring och under måltid
- Hjälpa till att lägga upp mat på tallrik
- Dela maten på tallriken
- Konsistensanpassa mat och dryck
- Erbjud omsorgsmåltid (omsorgsmåltid innebär att personalen deltar i själva måltiden för att erbjuda det fysiska, psykiska och sociala stöd som individerna behöver)
- Erbjud äthjälpmiddel till exempel anpassade bestick
- Mat helt eller delvis.

## **Äthjälpmiddel när man äter själv**

Speciellt utformade äthjälpmiddel underlättar ätandet vid olika svårigheter att föra maten till munnen.

- Bestick med tjockare handtag (kniv, gaffel och sked)
- Sked med skaft som är vridbart
- Mugg/bägare som är greppvänlig
- Tallrik med pet-emot-kant

## **Teknik vid matning**

Ibland är matning en motiverad åtgärd och skälet kan vara motorisk eller kognitiv dysfunktion men också muskelsvaghet och orkeslöshet. Att mata en annan person kräver lyhördhet och empati hos den som matar och inte minst tid för att utföra matningen. Tänk på följande när du matar en person:

- Försök att sitta bekvämt, även du som matar. Undvik att sitta ytterst på stolen, det signalerar att du snabbt vill iväg. Sitt i samma höjd så att personen inte känner sig i underläge. Det finns också matningsstolar som hjälpmedelsansvarig kan beställa via Hjälpmedelsservice.
- Håll ögonkontakt. Det ger dig möjlighet att läsa av personen och skapar trygghetskänsla hos den som matas.
- Kontrollera att maten inte är för varm eller för kall, för kall mat kan behöva värmas igen för en god sensorisk upplevelse.
- Om matningstakten är långsam kan maten behöva värmas under matningens gång. Om matningstakten är orimligt lång är det viktigt att överväga andra åtgärder som att energiberika maten för att minska på portionsstorleken, konsistensanpassning för att underlätta tuggning och sväljning eller att ge enteral nutrition.
- Anpassa matningstakten och tuggstorleken efter personens ork och förmåga att äta.
- Byt inte matare under en måltid.
- Tala om vad som händer, men samtala inte under måltiden eftersom det kan öka risken för felsväljning. Ibland kan man behöva uppmana personen att svälja.
- Erbjud avskildhet vid skamkänslor eller koncentrationsproblem.

## **Förutom ovanstående, tänk på följande vid matning efter en stroke**

- Sitt vid den svaga sidan (sidan där du inte får ögonkontakt med personen)
- Be gärna personen att vrida huvudet åt svaga sidan
- Be personen att böja fram huvudet lätt och hålla in hakan vid sväljning. Detta stänger passagen till luftstrupen och skyddar från att få ned mat i lungorna.
- Ge tid mellan tuggorna, svalgförmågan är ofta långsam.
- Om ni tappar ögonkontakten försök att locka tillbaka den. Om ni får svårt att få ögonkontakt kan det bero på att personen är uttröttad. Ta en paus och återkom efter en stunds vila.



- Det samlas lätt mat i kinderna efter en stroke därför är det extra viktigt med munvård. Avsluta gärna en matning med att kontrollera att det inte ligger kvar mat i munnen.
- Undvik bestick i metall för personer med bitreflexer till exempel vid stroke eftersom personen kan skada sina tänder.

### **Sittställning under ätande**

Rätt sittställning kan underlätta att tugga och svälja. Tänk på följande

- Helst bör personen sitta på en stol med fötterna på golvet eller på en fotpall.
- Om personen sitter i rullstol bör, när det är möjligt, få flytta över till en vanlig stol för bättre position.
- Ätandet kan underlättas genom att ha kudde i svanken eftersom det ger en viss framåtlutning av bålen.
- Det är bra att sitta nära bordet så att armarna kan få stöd.
- Personen som sitter i rullstol bör ha båda fötterna på golvet för stabilitet eller på rullstolens fotplattor
- Om det är svårt att hitta rätt sittställning vid måltid, kontakta arbetsterapeut.

### **Ätande i sängen**

- Personer som måste äta i sängen bör sitta så upprätt som möjligt.
- Lägg en liten kudde bakom huvudet för att få en lätt framåtböjd huvudposition. En kudde under knäna gör att personen inte lika lätt hasar ner

## Måltidsmodellen

Måltiden består av mer än bara maten på tallriken, den omfattar även stämningen som skapas av omgivningen och sällskapet. Till exempel vilken dukning, vilken temperatur rummet har och vilken bordsgranne man har.

Bra måltider utgå från en helhetssyn på måltider och en lyhördhet för matgästernas behov och önskemål.

Livsmedelsverket har tagit fram en måltidsmodell i form av ett pussel som består av sex områden som alla är viktiga för att matgästen ska må bra av maten och känna matglädje. Måltidsmodellen kan användas bland annat som ett stöd för att följa upp måltidernas kvalitet.

I Varbergs kommuns policy för måltider ska måltidsverksamheten utgå från Livsmedelsverkets måltidsmodell och ska bygga på tydligt kvalitets- och servicetänkande i hela kedjan, från upphandling av livsmedel till servering. Du kan läsa mer om [Varbergs kommuns policy för måltider](#)

### Goda måltider

En av de viktigaste egenskaperna är att maten är god för att den ska hamna i magen och göra nytta.

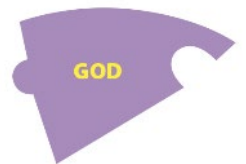
Med åldern förändras de sensoriska förmågorna, alltså vad vi kan uppleva med våra sinnen som syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Även olika sjukdomstillstånd och läkemedel kan också påverka sinnesintrycken.

Färre antal smaklökar och minskad salivproduktion minskar med stigande ålder, vilket minskar möjligheten för smakämnen att nå fram och detta gör att maten smakar mindre. För att känna mer än grundsmakerna (sött, surt, salt, beskt och umami) behöver luktsinnet aktiveras. Det kan vara viktigt att den äldre ges möjlighet att kunna anpassa maten efter sin personliga smak genom att ha ett kryddställ på matbordet.

Vi äter även med våra ögon genom att synintryck ofta har stor inverkan på hur vi uppfattar smak och doft. Vid försämrad syn är det viktigt att personalen alltid talar om vad som serveras på tallriken, det hjälper minne och smaklökar att skapa rätt förväntningar.

**Locka alla sinnen** Eftersom vi upplever måltiden med alla våra sinnen – syn, hörsel, känsel, smak och lukt, är det viktigt att servera maten vackert, bjuda på tilltalande smaker och dofter för att väcka aptit. Ett tips om maten inte lagas på avdelningen kan vara att värma mat i anslutningen till där den ska intas.

**Munhälsa** Det är viktigt med en bra munhälsa för livskvalitet och för att kunna tillgodogöra sig maten. Dålig tandstatus och dåliga tandproteser kan försämra smakupplevelsen.



## Trivsamma måltider

När matgästen ska inta sin måltid är det inte bara maten på tallriken som har betydelse för upplevelsen av måltiden. Det är helheten som skapar stämningen som skapas av omgivningen och sällskapet.



För att en måltid ska upplevas som trivsam är det viktigt **att måltiden få ta tid** och inte upplevs som stressande. En måltidsmiljö som upplevs som stressande kan påverka förmågan att äta negativt och bidra till att öka risken för undernäring.

Måltiden är en social aktivitet, som kan bidra till att sätta guldkant på vardagen. Även om måltiden har en viktig roll för det sociala är det viktigt att det finns möjlighet att äta i avskildhet för den som så önskar. Sväljsvårigheter så kallad dysfagi kan skapa skamkänslor som gör att personen hellre vill äta i avskildhet.

**För kunder med hemtjänst** kan sällskap under måltiden kännas tryggt och leda till att maten äts upp. Det blir också ett tillfälle för personalen i hemtjänsten att kunna observera om kunden har några ev. svårigheter i samband med måltiden, som behöver utredas och åtgärdas.

Personalens roll är viktig och har möjlighet att skapa trygga och trivsamma måltider. Personalen kan fungera som en värd för måltiden och ansvara för att samtalet flyter runt bordet och att ingen lämnas utanför. Under måltiden bör inga byten av personal ske.

**Måltiden bör hållas fri från aktiviteter som inte hör måltiden till** som läkemedelshantering, schemaläggning, sjukdomar, privata eller arbetsrelaterade samtal.

**Ett sätt att främja delaktighet under måltid** är att ha **karottservering**, det vill säga att servera ur serveringsfat på bordet, vilket också främja valmöjligheter för de äldre och den äldre har också möjlighet att själv styra sin egen portionsstorlek. Om det inte är möjligt med karottservering kanske någon komponent som till exempel lingonsylt kan finnas på bordet upplagt i en skål.

Serveras maten färdigupplagd på tallrik är det viktigt att maten är snyggt upplagd och ser aptitlig ut och presenteras på ett bra och trevligt sätt.

Det är bra om det finns tillgång till salt och peppar på matbordet så matgästen själv kan förstärka smaken på maten vid behov.

**Måltidsmiljön ska vara trevlig** och anpassad till matgästernas behov. En välkomnande, trivsam, vacker och lugn miljö, bidra till matlust och trivsel.

Som personal i hemtjänsten kan man skapa en trevlig måltidsmiljö genom att hålla matplatsen fri från till exempel mediciner och högar med post.

**Ljud och ljus** påverkar måltidsupplevelsen, därför är det viktigt att störande ljud från till exempel diskmaskin och porslinslammer undviks under måltiden. Ibland kan lugn bakgrundsmusik bidra till ökad trivsel och ökat matintag, men ljudmiljön får anpassas efter matgästernas önskemål.

**Äldre personer med försämrad syn** behöver generellt mycket ljus, så det är viktigt med bra och bländfri belysning vid matbordet för att äldre ska kunna urskilja maten på tallriken.

Förutom bra belysning är det viktigt att duka med kontraster för att maten och dukningen blir tydlig för personer med nedsatt syn och kontraster kan även underlätta för personer med demenssjukdom. Överlag bör dock en miljö där personer med demenssjukdom bor hållas fria från allt för mycket dekorationer och mönstrade textilier.

Det är viktigt att måltidsmiljön är anpassad till personer med kognitiva nedsättningar eller begränsningar i den fysiska förmågan, att kunna fortsätta äta själv trots begränsningar kan ha stor betydelse för personens upplevelse av värdighet och livskvalitet. Med rätt stöd kan det göras lättare.

En bra **sittställning** är viktig för att kunna tugga och svälja maten. Det finns många hjälpmedel som kan underlätta vid måltid som till exempel anpassade tallrikar, bestick, glas och muggar samt anti-glidmattor under tallriken. Vid vissa former av besvär kan det underlätta att dricka med sugrör.

Ibland finns det ett behov av hjälp att äta, som är en intim situation och som kräver total uppmärksamhet, respekt och inlevelseförmåga från personalen för att upplevas som värdig av den som är i behov av hjälp.

**För personer med demenssjukdom/kognitiv svikt** kan förmågan att äta främjas av personalens uppmuntrande förhållningssätt. personalen kan också fungera som en spegel för att underlätta för personen att förstå vad hen ska göra.

### Näringsriktig

För att bevara god livskvalitet och funktionsförmåga hos sköra äldre är måltidernas betydelse högre prioriterad än betydelsen av att förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar. För att må bra och orka vara aktiv, förebygga sjukdom, fallolyckor och trycksår och för att den medicinska behandlingen ska ge bästa effekt är det viktigt med näringsriktiga måltider, som täcker energi- och näringsbehov. Goda och näringsriktiga måltider inom äldreomsorgen förebygger undernäring.



Ålder och sjukdom ökar risken för undernäring som är det vanligaste nutritionsrelaterade problemet bland äldre.

Livsmedelsverket har tagit fram en tallriksmodell för den med liten aptit. Eftersom äldre har mindre aptit så är det viktigt att portionerna i äldreomsorgen är små, men energi- och näringstäta. Detta medför praktiskt att andelen kolhydrater (till exempel potatis/ris/pasta/bröd) hålls nere och att andelen fett och protein ökar istället. Glöm inte heller bort måltidsdrycken som kan bidra med viktig energi och näring.

### Hållbara måltider

Varje dag i Sverige serveras det drygt tre miljoner måltider inom den offentliga sektorn. Det som köps in och serveras har stor betydelse för både miljö, djur och människor.

Viktigast när det gäller måltiderna inom äldreomsorgen är dock att den mat som serveras är mat som de äldre tycker om och känner igen.



Något som man generellt kan göra för att minska miljöpåverkan är att öka mängden vegetabilier och minska mängden animaliska livsmedel. Samtidigt är det viktigt att vara uppmärksam som personal att äldre får tillräckligt med protein till varje måltid.

Genom att minska matsvinn, spara vi både in på miljön och ekonomiska resurser.

Varbergs kommun har ett mål om att 35% av all mat som köps in ska vara ekologisk.

### **Integrerade måltider**

Måltiderna är ett fundament inom äldreomsorgen och bör utgöra en integrerad del av både vården och omsorgen av den äldre.

Måltiden är viktiga ur näringssynpunkt för att den äldre ska få i sig tillräckligt med energi och näring, men också viktig för den kan skapa ett socialt sammanhang, bryta ensamhet och vara en trevlig stund.



Matvanor är en del av vår identitet och kan spegla en individs livsåskådning, tro och kulturtillhörighet, därför viktigt att måltiderna anpassas utifrån individens egna preferenser, vanor och behov.

Att kunna vara delaktig skapa engagemang och kan också påverka aptiten positivt. Ett sätt att låta äldre personer vara delaktiga i vilken mat som ska lagas och serveras är att starta ett måltidsråd. Ett annat sätt att främja delaktighet är att låta den äldre vara med i köket och delta i matlagningen och/eller serveringen. *Se under stycket Säkra måltider!*

### **Säkra måltider**

Maten som serveras inom äldreomsorgen måste vara säker att äta. Det är extra viktigt eftersom äldre personer har sämre immunförsvar och har därmed lättare att bli allvarligt sjuka av en matförgiftning.

Viktigt är med hygien kring hantering av mat, att den håller rätt temperatur vid tillagning, servering och förvaring.



Det är även viktigt att det finns rutiner för hur faror ska hanteras, förbyggas och åtgärdas. Speciellt viktigt är detta med rutiner när det gäller att säkerställa att personer med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.

### **Äldre i köket**

***Det finns ingenting i lagstiftningen som hindrar att omsorgstagarna deltar i matlagningen*** Nationella riktlinjer för bra måltider i äldreomsorgen, Livsmedelsverket. Viktigt är att det finns tydliga rutiner för detta och att det är samma krav på omsorgstagaren vad gäller hygien och kläder som för personalen. Det finns mer information på Livsmedelsverket hemsida om vad man bör tänka på när omsorgsdeltagare deltar i köket.

### **Risker förknippade med vissa livsmedel**

- Linfrön innehåller ämnen som kan bilda giftet vätecyanid, som kan orsaka en allvarlig förgiftning. Därför har Livsmedelsverket råd angående linfrön.

### ***Hela linfrön:***

- Vuxna kan äta 1 – 2 matskedar hela linfrön per dag, utöver det linfrö som finns i gröt, bröd och müsli.
- Barn bör inte äta hela linfrön alls, men linfrö i gröt, bröd och müsli går bra.

### ***Krossade linfrön:***

- Vuxna kan äta krossade eller malda linfrön om de har upphettats tillsammans med vätska. Vuxna kan äta max 1 matsked av sådana linfrön per dag, i exempelvis gröt eller bröd.
- Barn bör inte äta krossade linfrön alls.

### **Virus i importerade bär**

- Frysta importerade bär, främst hallon men även jordgubbar och andra sorters bär kan vara förorenade med virus som norovirus och i ovanliga fall hepatit A-virus. Norovirus orsakar vinterkräksjukan, som är en magsjuka som normalt går över av sig självt inom några dagar. Äldre och personer med nedsatt immunförsvar kan bli allvarligt sjuka. Livsmedelsverket rekommenderar därför kokning i minst en minut före servering, då dör eventuella virus

### **Salmonella i råa ägg**

Det kan finnas salmonella i råa ägg, dock är det ovanligt i ägg från Norden. Råa ägg används ibland som protein- och näringsberikning i exempelvis smoothies och efterrätter. Livsmedelsverket avråder dock inte från råa ägg, inte heller till äldre. Servera man råa ägg till en målgrupp som är skör och känslig för infektioner kan ett alternativ vara att välja pastöriserade ägg som säljs på dunk. Vid pastörisering där sjukdomsframkallande bakterier som exempel Salmonella.

### **Listeria monocytogenes i kylad ätbar mat och ostar**

- Listeria monocytogenes är en bakterie som kan finnas i ätbara kylvaror med lång hållbarhetstid som till exempel vakuumpförpackad gravad fisk. Risken att bli smittad är liten, men äldre har nedsatt immunförsvar och är därför mer mottagliga för infektioner från listeria än andra. Vid infektion kan bakterien orsaka mycket allvarliga symtom som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation. Läs mer på Livsmedelsverkets hemsida om [Listeria monocytogenes](#)

### **Konsistensanpassning medför ökad risk för tillväxt av mikroorganismer**

- När mat finfördelas, hackas, mals eller pureas medför detta en ökad risk för tillväxt av mikroorganismer. Det är därför viktigt att vara extra noga med hygien och varmhållningstemperatur vid hantering av konsistensanpassad mat.

## Mat och måltider - ordinärt boende

Idag bor allt fler äldre kvar hemma längre och det finns därför mycket att vinna på att arbeta förebyggande och stödja ett hälsosamt åldrande. En vanlig insats när man bor i ordinärt boende är hjälp med mat. Denna hjälp kan bestå av till exempel hemleverans av matlåda, matlagning i hemmet, sällskap och stöttning under måltider eller hjälp med livsmedelsinköp.

Om man inte längre klarar av att laga mat själv, kan man i Varbergs kommun ansöka om matdistribution. För att ansöka om matdistribution tar man kontakt med uppdragsavdelningen på socialförvaltningen för kontakt med omsorgshandläggare. I Varbergs kommun är det Sodexo som levererar färdiglagad kyld mat till och med 2023-03-14, därefter kommer digitala inköp att införas i kommunen. Mer information kommer framledes om detta.

Sjukdomar och förlust av maka/make kan medföra att måltiderna inte längre känns så meningsfulla och det kan vara särskilt svårt för den som är ensamstående att upprätthålla regelbundna måltider. Många gånger blir variationen av livsmedelsval ensidig och matlagningen förenklas. Här finns en risk att den äldre inte är medveten om att intaget av energi och näring blir otillräckligt och att det finns en risk för undernäring.

Personalen som arbetar i hemtjänsten behöver ha kunskap om tidiga tecken på risk för undernäring som till exempel mindre mängd mat som inhandlas, försämrad aptit och kläder, klocka och smycken som sitter löst.

### Inspirerande inköp

Hjälp med inköp av livsmedel brukar vara en tidig insats. För att bibehålla hälsosamma matvanor är det viktigt med motivation för att fortsätta handla och lag mat trots att personen lever ensam. Hjälp till inspirerande inköp kan vara att personalen sitter ned tillsammans med den äldre och titta i reklamlblad, mattidningar eller recept.

Ett tips till hjälp med inspiration vid inköp kan vara att ta hjälp av receptappen **MatFröjd** som är framtagen av Hushållningssällskapet. Appen är anpassad både till smartphone, surfplatta och dator och den är gratis att ladda ned från App Store och Play butiken. Den finns även i en webbversion.

MatFröjd är en pedagogisk och användarvänlig receptapp som innehåller ungefär 160 recept, allt från sängkantsmat till kvällsmat. Bilderna är vackra och inspirerande för att skapa matlust. Vill man läsa mer om MatFröjd kan man läsa mer här! [Läs mer om MatFröjd](#)

Har den äldre personen hjälp med leverans av matlåda kan det vara bra om personalen har möjlighet att gå igenom veckans beställningar av matlådor och köpa hem passande tillbehör som den äldre tycker passar till respektive maträtt. Tillbehör tillför färg, smak och extra energi till en måltid.

### Måltidsmiljön i ordinärt boende

Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten och tillsammans med maten som serveras kan det vara avgörande om en person vill äta eller inte. Den fysiska miljön är viktig med bra belysning över matbordet, bra sittställning, vacker och tilltalande dukning och att kunna få äta i lugn och ro utan stress och störande ljud. Generellt behöver äldre personer mycket ljus över matbordet för att kunna urskilja maten på tallriken.

Vacker och lugn miljö ger en trivsamt inramning åt måltiden. Upplevelsen av måltiden förmedlas både av ljus, ljud, färg och temperatur. Men även av möbler, textilier och dukning.

För att skapa en trivsamt måltidsmiljö kan man som hemtjänstpersonal hålla matplatsen fri från exempelvis posthögar och mediciner. Vädra gärna rummet före måltid, för att bli av med oönskade dofter.

Hjälpmiddel som till exempel anpassade bestick är viktigt för att personen ska kunna äta så självständigt som möjligt. En bra sittställning är viktigt för att kunna tugga och svälja. En bra sittställning kan också påverka hur länge man orka sitta uppe vid matbordet. Läs mer under avsnittet *Måltidsmodellen, trivsamma måltider!*

För den som bor i ordinärt boende och har hemleverans av kyld matlåda kan det vara trevligare att få maten upplagd fint på en tallrik.

**Måltidsordning** – se avsnitt *måltidsordning* !

## **Måltider i ordinärt boende**

### **Energiberikning vid nedsatt aptit**

Har man nedsatt aptit och svårt att äta stora portioner är det viktigt att energiberika de mindre portionerna så att de innehåller tillräckligt med energi på en mindre mängd mat.

För att öka energiinnehållet kan man själv berika maten med till exempel flytande margarin, smör, rapsolja, crème fraiche eller gräddfil.

### **Tips på energiberikning**

- Häll olja över grönsakerna eller salladen
- Smält smör och häll över den kokta potatisen
- Blanda gräddfil eller kesella i yoghurten eller filmjölken
- Blanda i flytande margarin eller smör i potatismoset
- Blanda i riven ost i potatismoset
- Koka gröt och välling på mjölk (3%) istället för på vatten och tillsätt 1 matsked flytande margarin eller rapsolja
- Lägg gärna dubbelt pålägg på smörgåsen
- Glöm inte kaffebrädde och socker i kaffe eller te

### **Exempel på energirik havregrynsgröt**

Koka havregrynsgröt på vatten = 131 kcal och 3,3 g protein (kokat på 1 dl gryn och 2 dl vatten)

Koka havregrynsgröt på mjölk (3%) och tillsätt 1 matsked smör = 288 kcal och 10,1 g protein (kokat på 1 dl gryn och 2 dl mjölk)

***Berikning ger 157 extra kcal och 6,8 g extra protein!***

## **Frukost**

Oftast brukar frukosten var det mål där det är lättast att äta ordentligt. Har man gått och lagt sig tidigt på kvällen utan att äta och dricka och sovit länge, kan det vara bra att börja med



något litet när man vaknar på morgonen för att bryta nattfastan. Det kan till exempel vara ett litet glas mjölk, nyponsoppa eller blåbärssoppa. Läs mer under avsnitt nattfasta!

### **Förslag på vad en frukost kan innehålla**

När man komponera en frukost kan det vara bra att utgå från följande livsmedel:

- Mjölk, filmjölk eller yoghurt eller motsvarande berikade vegetabiliska alternativ
- Smörgås på mjukt eller hårt bröd med matfett och pålägg
- Spannmålsprodukter som gröt, flingor eller välling
- Ägg
- Juice, frukt, bär eller grönsaker
- Kaffe eller te

### **Smörgåsfrukost**

- 2 smörgåsar med matfett och pålägg, gärna dubbla pålägg för extra protein, en bit grönsak
- 1 glas mjölk
- 1 litet glas apelsinjuice eller frukt
- Kaffe eller te

Använd smör eller margarin på brödet istället för lättmargarin. Bred gärna på extra matfett på smörgåsarna. Ett fetare smörgåspålägg som till exempel gräddost, korv eller leverpastej är bra val. Väljer man ett magert pålägg till exempel rent köttpålägg, tag gärna på en klick mimosasallad, rödbetsallad, legymsallad eller liknande.

### **Grötfrukost**

- 1 portion gröt med ett par matskedar äppelmos eller sylt
- 1 glas mjölk
- 1 smörgås med matfett och pålägg
- 1 litet glas nyponsoppa
- Kaffe eller te

Koka gärna gröt på mjölk i stället för vatten och blanda i en klick smör, margarin eller olja i gröten. Servera gröten med gräddmjölk och sylt, fruktmos eller socker.

### **Lyxgrötfrukost**

#### **Ingredienser 1 portion:**

- 1 dl havregryn
- 2 dl mjölk (3%)
- ½ kryddmått salt
- 1 ägg
- 1 tesked rapsolja
- Mjölk och lingonsylt till servering

#### **Gör så här**

1. Blanda havregryn, salt, rapsolja och mjölk i en kastrull.
2. Koka upp, sänk sedan värmen och låt koka på svag värme i cirka 2 minuter under omrörning.

3. Knäck i ägget och låt koka under omrörning i ytterligare någon minut.
4. Håll upp gröten i en djup tallriken och servera med lingonsylt och mjölk.

### **Pajalagröt**

#### **Ingredienser 2 portioner:**

- 2 katrinplommon
- 2 torkad aprikos
- 2 matsked hela linfrön
- 2 matsked russin
- 4 dl vatten
- 2 kryddmått salt
- 2 matsked havrekli
- 2 dl fiberhavregryn

#### **Gör så här**

1. Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar.
2. Blanda linfrön, russin, katrinplommon, aprikoser, salt, vatten i en kastrull och låt stå över natten.
3. Tillsätt havrekli och havregryn till blandningen.
4. Låt blandningen koka upp sänk sedan värmen och koka på medelvärme i 3 – 5 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs.
5. Servera med mjölk (3%) och sylt eller äppelmos.
6. Gröten kan förvaras i kylskåp i ett dygn och värmas i mikrovågsugn.

#### **Fil- eller yoghurtfrukost**

- 1 portion filmjölk eller yoghurt med sylt och frukostflingor
- 1 smörgås med matfett och pålägg
- 1 litet glas juice
- Kaffe eller te

#### **Yoghurtfrukost med kokt ägg**

- 1 portion filmjölk eller yoghurt med sylt och frukostflingor eller 10% grekisk yoghurt med 1 matsked nötter och ringlad honung över
- 1 kokt ägg
- 1 hård eller mjuk smörgås med matfett, pålägg och gärna en grönsak till
- 1 litet glas juice
- Kaffe eller te

#### **Ägg- och sillfrukost**

- Valfritt antal bitar till exempel matjessill
- 1 kokt ägg
- 1 – 2 smörgåsar, hårt eller mjukt bröd
- Matfett, pålägg och gärna en bit grönsak
- Eventuellt ett litet glas juice
- Kaffe eller te

## Vällingfrukost

Det finns flera olika varianter av vuxenvällningar att välja på, till exempel Godmorgon välling original eller fullkorn. De är lättlagade och ger bra med näring. Blanda gärna vällingpulvret med mjölk istället för vatten och tillsätt en klick flytande margarin/rapolja, rör om och servera.

### Ingredienser:

- 1 dl vällingpulver
- 2 dl 3% mjölk
- 1 tesked rapolja

### Gör så här

1. Värm mjölken försiktigt till den är ljummen i kastrull eller i mikrovågsugn
2. Vispa ned vällingpulvret och rapoljan. Servera genast!
3. Tips! Smaksätt gärna med till exempel honung eller äppelmos

### Enkla mellanmålsförslag

- Ostkaka med sylt och gärna en klick vispad grädde till
- Pannkakor med sylt och grädde eller glass
- Risgrynsgrot med saftsoppa
- Chokladpudding med vispgrädde
- Varm choklad med en klick vispad grädde och riven choklad och en hård eller mjuk smörgås med matfett, pålägg och gärna en grönsak
- En hård eller mjuk smörgås med kokt skivat ägg och ett glas mjölk
- Nyponsoppa med glass eller grädde
- Nyponsoppa med vaniljkvarg 7,5% och mandelbiskvier
- Digestivekex med matfett, ost och marmelad och ett glas mjölk
- Konserverad eller färsk frukt i form av fruktsallad serverad med glass eller vispad grädde

## Anjovisfilé på potatisskiva

### Ingredienser 1 portion:

- 1 skiva grovt rågbröd
- Matfett
- 1 liten kokt potatis
- 1 – 2 anjovisfiléer
- Gräslök

### Gör så här

1. Bred matfett på brödet.
2. Skiva den kokta potatisen.
3. Lägg den skivade potatisen och anjovisfiléerna på brödet.
4. Toppa med klippt gräslök.
5. Servera gärna med ett glas mjölk.

**Recept:** Orkla Foods Sverige

## **Makrill med ägg och svartpeppar**

### **Ingredienser 1 portion:**

- 1 skiva grovt rågröd
- Matfett
- 1 kokt ägg
- Makrill till exempel Abba Mästarmakrill i tomatsås (tub)
- Lite grovmalen svartpeppar

### **Gör så här**

1. Bred matfett på brödet.
2. Tryck ut en klick makrill på brödet.
3. Skiva det kokta ägget och lägg överst.
4. Krydda med grovmalen svartpeppar.
5. Servera gärna med ett glas mjölk.

**Recept:** Orkla Foods Sverige

## **Ostkaka med jordgubbskräm och vispad grädde**

### **Ingredienser 1 portion:**

- 1 portion ostkaka
- Färdig jordgubbskräm
- Vispad grädde

### **Gör så här**

1. Värm en portion ostkaka i mikrovågsugn eller vanlig ugn.
2. Vispa grädde.
3. Servera ostkakan i en skål.
4. Toppa med jordgubbskräm och en klick grädde.

## **Digestivekex med ost**

### **Ingredienser för 1 portion:**

- 2 digestivekex
- Matfett
- Ost, mjuk eller hårdost
- Eventuellt marmelad, som är gott till ost
- 1 glas mjölk (helst 3%)

## **Rulltårtebakelse**

### **Ingredienser för 1 portion:**

- 1 skiva rulltårta
- 3 matskedar vispad grädde (det finns spraygrädde i livsmedelsbutik som är ett enkelt och snabbt alternativ till att vispa grädde själv)
- Skivad frukt som till exempel kiwi, jordgubbe eller klyftor av clementin eller annan frukt

## Mättande äppelmosdryck

### Ingredienser för 1 portion.

- 1 dl 3% mjölk
- 1 dl äppelmos
- Malen kanel

### Gör så här

1. Blanda mjölk och äppelmos i ett fint glas.
2. Pudra över malen kanel.

**Recept:** Skånemejeri

## Kvargfrestelse

### Ingredienser för 1 portion:

- 1 dl kvarg (minst 5%)
- 1 dl bär (till exempel hallon\* och blåbär eller bara blåbärssylt)
- 1 matsked honung

**Recept:** Skånemejeri

### Gör så här

1. Blanda i kvargen i en skål.
2. Häll över antingen bär eller sylt.
3. Avsluta med att ringla över honungen.

\*Frysta importerade bär bör kokas i en minut före servering enligt Livsmedelsverkets rekommendationer, då bären riskeras vara smittade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan.

## Lunch/middag och kvällsmat

I Varbergs kommun kan den som inte längre klarar av att tillaga mat ansöka om matdistribution. Det är Sodexo som levererar kyld middagsmat.

För dem som får hemleverans av kyld matlåda är det viktigt att tänka på att matlådan endast motsvarar en av dagens alla måltider. Det är därför viktigt att säkerställa att dagens övriga måltider fungerar som frukost, mellanmål och kvällsmål – se gärna avsnitt *Måltidsordning!*

En matlåda ska täcka energi- och näringsbehov för en måltid, så om personen äter endast halva matlådan riskera personen att få i sig för lite energi och näring.

Vid värmning av matlåda hos personer i ordinärt boende är det viktigt att tänka på att maten ska värmas på ett sätt så att smak och konsistens bevaras samt att maten läggs upp snyggt på tallrik istället för att serveras i plastlåda. Matlådan behöver ofta kompletteras med färska grönsaker och andra tillbehör, liksom bröd och dryck efter omsorgstagarens önskemål. Se gärna *Pimpa matlådan*, tips på hur man kan fixa till matlådan så att den blir mer tilltalande och trevlig.

**Måltidsförslag som utgörs av hel- och/eller halvfabrikat som snabbt ska kunna tillagas.**

#### **Kött-/fågelrätter**

- Färdigmat av helt kött/ köttfärs/ fågel med potatis/ris och grönsaker  
lingsylt/gelé/inlagd gurka
- Grillad kyckling/ grillat revben, potatissallad, råkost
- Rostbiff, friterad lök/syltlök, potatissallad, råkost
- Rökt skinka/ kassler/ rökt kalkon/ rökt oxkött,  
Fruktsallad/rödbettsallad/Waldorfsallad, råkost, smörgås
- Kalvsylta, inlagda rödbetor/rödbetssallad, eventuellt gräddfil/ crème fraiche, råkost,  
smörgås
- Kycklingsallad med dressing, smörgås
- Paj, råkost
- Kroppkakor, lingsylt, råkost

#### **Fiskrätter**

- Färdigmat av fisk, kokt potatis/potatismos och grönsaker, citron
- Laxsallad, ägghalva, råkost, smörgås
- Tonfiskröra, råkost, smörgås
- Fiskbullar med sås, potatismos, grönsaker
- Rökt fisk, citron, romsås, grönsaker, smörgås
- Gravad lax, hovmästarsås, citron, råkost, smörgås
- Ishavs- eller skaldjurssallad, ägghalva, råkost, smörgås
- Inlagd sill, ägghalva, råkost, smörgås

#### **Äggrätter**

- Fransk omelett, champinjon-eller sparrisstuvning, grönsaker, smörgås
- Crêpes, råkost
- Gubbröra, råkost, kavring
- Soppa (konserv, pulver eller djupfrys), smörgås. Berika gärna soppan med grädde eller flytande margarin för att öka energiinnehållet.

**Servera gärna en liten dessert efter lunch/middag med vispad grädde, gräddmjölk eller gräddglass till.**

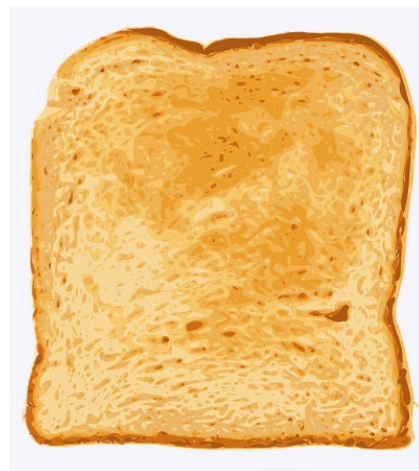
## Matiga smörgåsar

Ibland kanske man varken har tid eller ork för att tillaga mat, men då fungerar det alldeles utmärkt att tillaga en matig smörgås istället om du komplettera med bra pålägg.

Använd gärna grovt bröd som är bra för magen. Tänk på att fiberrikt bröd inte alltid behöver se grovt ut. Se till att ha proteinrika pålägg hemma. Bred gärna rikligt med smörgåsmargin, helst ett som är baserat på oljor för den goda fettkvaliteten. Använd helst dubbla pålägg som ger både energi och protein. Servera gärna med ett glas mjölk och frukt eller grönsak om du har tillgängligt.

### Förslag på proteinrika pålägg till matig smörgås

- 2 rejäla skivor ost
- 5 – 6 köttbullar och ett par matskedar rödbetsallad
- ett kokt ägg och ett par bitar sill
- en skiva kalvsylta
- ett par skivor salami
- två skivor stekt falukorv
- en skiva ost och en skiva skinka
- en bit makrill i tomatsås
- två skivor skinka och ett par matskedar mimosasallad
- ett rikligt lager med leverpastej, gärna inlagd gurka till.



## Enkla kvällsmål

### Äggsmörgås

#### Ingredienser för 1 portion:

- 1 skiva bröd till exempel Hönökaka
- 1 kokt ägg
- Kaviar eller majonnäs
- Smörgåsfett

## Gör så här

1. Koka ägget tills det är hårdkokt, ca 9 minuter.

2. Skölj i kallt vatten, skala och skiva ägget.
3. Bred smörgåsfett på brödet.
4. Lägg på det skivade ägget och ringla över antingen majonnäs eller kaviar.
5. Servera med ett glas mjölk.

### **Köttbullesmörgås**

#### **Ingredienser för 1 portion:**

- 1 skiva bröd
- Smörgåsfett
- 3 – 4 färdigstekta köttbullar
- 2 matskedar rödbetsallad

#### **Gör så här**

1. Bred brödet med smörgåsfett.
2. Skiva köttbullarna och lägg dem på brödet.
3. Fördela rödbetsallad ovanpå.
4. Garner eventuellt med tomatklyftor eller persiljekvist.
5. Servera med ett glas mjölk.

### **Grundrecept för omelett**

Finns det ägg hemma, så går det snabbt att steka till en omelett. Fyll med vad som finns hemma i kylskåpet.

#### **Ingredienser för 1 portion.**

- 1 – 2 ägg
- 2 matskedar mjölk eller vatten
- 1 kryddmått salt
- Smör eller flytande margarin att steka i

#### **Gör så här**

1. Vispa ihop alla ingredienserna till en smet.
2. Smält smör eller margarin i en stekpanna. Sänk värmen.
3. Häll i smeten och lägg i den fyllning som önskas.
4. Stek i några minuter tills smeten har stelnat.
5. Lyft ena kanten och rulla ihop omeletten eller vik ihop den.

#### *Förslag på fyllningar:*

- Riven ost
- Mjukost på tub
- Finhackad och stekt skinka, bacon eller korv
- Svampstuvning
- Strimlad rökt lax

Använd fantasin!



Se gärna *Tips på ett bra kvällsmål!*

## **Något gott före läggdags för att förkorta nattfastan**

### **Sängfösare**

#### **Ingredienser för 2 portioner:**

- 1 1/2 dl naturell 3% yoghurt
- 1 dl färska eller frysta bär, puré eller sylt **OBS!** Frysta importerade bär behöver kokas 1 minut före servering.
- 1 1/2 msk rapsolja
- 1 msk strösocker
- Eventuellt standardmjölk

#### **Gör så här**

1. Blanda alla ingredienser med mixerstav, elvisp eller för hand.
2. Tillsätt eventuellt standardmjölk till önskad konsistens.
3. Servera i ett fint glas, gärna med sugrör.
4. Kan förvaras i kylskåp i ett dygn.

### **Varm äppelmjolk med honung**

#### **Ingredienser för 1 portion:**

- 1 1/4 dl 3% mjölk
- 1/2 msk honung
- 0,4 dl vispgrädde
- 1 tsk strösocker
- 0,5 dl äppelmos

#### **Gör så här**

1. Vispa grädden hårt med sockret och blanda försiktigt med äppelmos.
2. Ta fram en kastrull och häll i mjölk och blanda i honung.
3. Värm under omrörning för att inte bränna mjölken.
4. Häll den varma mjölken i en fin mugg.
5. Klicka på den färdiga äppelgrädden på den varma mjölken.

### **Varm äggtoddy med smak av apelsin och vanilj**

#### **Ingredienser för 2 portioner:**

- 3 dl mjölk (gärna 3%)
- 2 äggulor
- 2/5 dl strösocker
- 1/4 tesked vaniljsocker
- 1/2 matsked finrivet apelsinskal
- Eventuellt 2/5 dl mörk rom

#### **Gör så här**

1. Skölj en apelsin och riv det fint på ett rivjärn.
2. Värm mjölken försiktigt i en kastrull.-
3. Vispa äggulor, strösocker, vaniljsocker och rivet apelsinskal med elvisp till en krämig smet.
4. Vispa ned mjölken och eventuellt rommen. Vispa tills det blir skummigt.
5. Servera i ett fint glas eller mugg och toppa gärna med rivet apelsinskal.

**Recept:** [www.ica.se/recept/varm-aggtoddy-med-apelsin-och-vanilj](http://www.ica.se/recept/varm-aggtoddy-med-apelsin-och-vanilj)

## Varm choklad

### Ingredienser för 1 kopp:

- 2 dl mjölk 3%
- 1 – 2 teskedar kakaopulver
- 2 teskedar strösocker
- En klick vispad grädde
- Riven choklad (riv på rivjärn)

### Gör så här

1. Blanda kakaopulver, socker och lite av mjölken i en kastrull.
2. Häll i resten av mjölken och värm försiktigt under omrörning, så att mjölken inte bränner fast i kastrullen.
3. Häll upp en i en kopp/mugg.
4. Toppa med riven choklad och vispad grädde.

## Mat och måltider – LSS gruppbo­städer

### Bakgrund

Personer med funktionsnedsättning har sämre hälsa jämfört med övriga befolkningen. Kvinnor och män med funktionsnedsättning får senare och sämre behandling jämfört med andra målgrupper. De har i högre grad diabetes, lider oftare av övervikt än andra och medicinerar oftare mot depression. För kvinnor som bor på grupp­bostad upptäckts bröstcancer i ett senare skede i jämförelse med andra kvinnor.

Flera forskningsrapporter visar att personer med funktionsnedsättning lever ett mer passivt och mindre hälsosamt liv jämfört med befolkningen i övrigt. De har även låg konsumtion av frukt och grönt och fler röker dagligen jämfört med den övriga befolkningen. **Referens:** Hur skapar vi bättre hälsa för personer med funktionsnedsättning? Sveriges kommuner och landsting, 2018.

På grund av den sämre hälsan blir det viktigt att ge personer som bor på grupp­bostad möjlighet till hälsosammare val i vardagen. Bra matvanor och rörelse i vardagen är några av de viktigaste faktorerna för att vi ska må bra

Livsmedelsverket har sammanfattat de svenska kostråden på en minut som kan vara en bra hjälp för att hitta sitt sätt till mer hälsosamma vanor. Kostråden finns sammanställda på ett vykort med en baksida där man kan skriva ned sitt sätt för matvanor för hållbar hälsa.

# 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

## Tallriksmodellen

Ibland kan det vara svårt att veta vad en portion är. En bra hjälp är att använda sig av tallriksmodellen som är ett enkelt redskap för att öka på andelen grönsaker och för att få bra balans på måltiden. Tallriksmodellen finns i tre versioner: en för den som rör på sig regelbundet, en för den som rör på sig lite och en för den med liten aptit, oftast äldre personer.

Tallriksmodellen består av tre delar:

- En del består av grönsaker och rotfrukter. För den som inte rör på sig så mycket kan denna del ökas på.
- En del består av potatis, pasta, bröd och gryn som ris, mathavre, bulgur och matkorn. Välj helst fullkornsvarianterna.
- Den minsta delen består av proteinrika livsmedel som kött, fisk, ägg, baljväxter som ärtor, bönor och linser.

### Tallriksmodellen för den som rör sig regelbundet

För den som regelbundet rör på sig kan grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen vara lika stora. Är man väldigt fysisk aktiv kan delen som består av potatis-pasta-gryn ökas på ännu mer.



### Tallriksmodellen för den som rör på sig lite

Den som inte rör på sig så mycket eller har möjlighet att öka på den fysiska aktiviteten behöver minska ned på sitt energiintag, kalorierna. Ett sätt att göra det är att minska delen med potatis-pasta-ris och istället öka på delen med grönsaker och rotfrukter. I de flesta fall innehåller grönsaker och rotfrukter färre kalorier och mer fiber, som gör att man kan hålla sig mätt trots lägre kaloriintag.



### Tallriksmodellen för äldre med nedsatt aptit

Med stigande ålder är det vanligt att aptiten minskar och att man riskera få i sig för lite energi och protein. Då minskar muskelmassan och kroppen förlorar styrka och läkningsförmågan blir sämre. För att få i sig tillräckligt med energi och protein när man inte orkar äta stora portioner, är att äta flera små energi- och proteinrika måltider över dagen. Genom att minska på mängden grönsaker och rotfrukter, potatis, pasta och ris och behålla protein från kött, fisk, ägg eller baljväxter och lägga till lite extra fett, så minskar portionens storlek samtidigt som den bidrar med lika mycket energi och protein. Måltidsdryck kan också bidra med energi och näring till måltiden utan att mätta så mycket.



## Hur ska man tänka vid inköp av livsmedel?

Det ska inte vara krångligt att äta hälsosamt. Ett bra hjälpmedel vid inköp av livsmedel är att titta efter Livsmedelsverkets gröna nyckelhål – se bild!

Livsmedel som är märkta med det gröna nyckelhålet betyder att livsmedlet innehåller:

- Mer fiber och fullkorn
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mindre fett
- Bättre fettkvalitet.



## Nyckelhålmärkta recept

På Livsmedelsverkets webbplats finns det recept på enkla och hälsosamma rätter som är nyckelhålmärkta.

Det finns olika kategorier av recept:

- Vegetariskt
- Fisk
- Kyckling
- Kött
- Paj, pasta, pizza, tex-mex
- Soppor

Klicka på länken, så hamnar du på sidan med de nyckelhålmärkta recepten under avsnittet *Laga nyttig mat hemma* på Livsmedelsverkets webbplats: [Nyckelhålmärkta recept](#)

## Tips

- Kokboken *Mat för liv och lust* av Margit Eliasson och Gunilla Lindeberg, är en faktafylld baskokbok som innehåller recept allt från lätta grönsaksrätter och festliga fisk- och kötträtter till läckra efterrätter och smarriga bakverk. En baskokbok som inspirera till hälsosamma vanor.
- ”*MatGlad – gör det enklare att laga mat*”. Matglad är ett hjälpmedel för att planera och laga de dagliga måltiderna. Appen MatGlad finns att ladda ner gratis från App Store och Playbutiken/Google Play. Det finns också en version för dator som man når via matglad.nu. MatGlad gör det enklare och roligare att laga mat både för nybörjare och för dem som är mer vana. MatGlad ger nya möjligheter att följa recept jämfört med en vanlig kokbok. MatGlad innehåller tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept med korta beskrivningar steg för steg. Läs gärna mer på [MatGlad](#)

## Frukt och grönt

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer och mineraler och andra nyttigheter som antioxidanter. Antioxidanter är skyddande ämnen som sitter i färgen. De flesta frukter, bär och grönsaker innehåller även mycket fibrer som har positiva effekter i kroppen. Fibrer gör att man känner sig mätt och håller igång magen.

Genom att äta mycket frukt och grönt kan man minska risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och vissa typer av cancer. Det är bra att äta minst 500 gram frukt och grönt per dag. Det motsvarar ungefär två stora nävar med grönsaker och 2 – 3 frukter. Ett tips för att öka intaget av frukt och bär kan vara att göra smoothies. Man kan blanda grönsaker i matlagningen som till exempel rivna morötter i köttfärssåsen eller blomkål i potatismoset.

### Testa nya smaker – Sapere

Det är viktigt att maten man äter smakar gott och är tilltalande för att den ska hamna i magen och göra nytta. Smak kan utvecklas och det som upplevs som gott kan förändras över tid. Genom att utsätta smaklökarerna för upprepade smaksensationer kan sinnet öppnas upp för nya smaker. Det finns ingen åldersgräns för att uppleva med sina sinnen.

Sapere är latin och betyder smaka, lukta, att ha smak och att uppfatta smak (med sinnen syn, hörsel, smak, lukt och känsel). Saperemetoden är en idé som föddes i Frankrike med Jacques Puaisais som upphovsman. Metoden går ut på att smakupplevelse inte bara påverkas av vårt smaksinne utan även av våra andra sinnen. På Livsmedelsverkets webbplats finns ett fint material att ta hjälp av vid sinnesträning

[\*Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt Sapere-metoden.\*](#) Materialet innehåller lekfulla övningar där individen lockas att testa nya smaker för att utöka sina smakpreferenser som kan leda till ett mer varierat matintag med ökat inslag av frukt och grönt.

### Dryck

Söta drycker som läsk och saft kan vara en rejäl kaloribomb då det kan vara lätt att få i sig ett överskott av energi eftersom de inte ger någon mättnadskänsla.

Den bästa måltidsdrycken är vanligt vatten. Tycker man att vatten smaka tråkigt kan man alltid smaksätta med färsk skivad frukt, grönsaker eller färska örter.

Några goda smakkombinationer är till exempel:

- Färsk mynta, citron och gurka
- Kiwi, lime och jordgubb
- Ananas och färsk mynta
- Ingefära och citron

Är det så att man har problem med viktnedgång och riskera att drabbas av undernäring och behöver gå upp i vikt kan det vara bättre med till exempel mjölk som måltidsdryck.

### Måltidsordning

De allra flesta av oss mår bra av att äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål under en dag. Att äta regelbundna måltider över dagen ökar chansen till att du täcker ditt energi- och näringsbehov, att du bibehåller din energi och ork över dagen och minskar risken för att småätande.

För att minska risken för karies och frätskador bör man undvika att småäta mellan måltiderna.

**Exempel** på hur måltider kan fördelas över en dag:

- Frukost klockan 7:00
- Mellanmål förmiddag klockan 9:30
- Lunch klockan 12:00
- Mellanmål eftermiddag klockan 14:30
- Middag klockan 17:30
- Kvällsmål klockan 19:30

## Inspiration frukost

### Måltidsförslag frukost 1 portion

#### Grötfrukost

- Gröt kokt på 1 dl gryn (havregryn/rågflingor/mannagryn), serverad med mjölk (lättnmjölk), skivad frukt eller bär, lingonsylt eller äppelmos
- Bröd, nyckelhålmärkt
- Smörgåsfett
- Pålägg, nyckelhålmärkt
- Frukt eller grönsak
- Dryck som te, kaffe eller varm choklad med måttliga mängder socker
- Kokt ägg

#### Fil/yoghurtfrukost

- Fil eller yoghurt, nyckelhålmärkt
- Frukostflingor, nyckelhålmärkt
- Bröd, nyckelhålmärkt
- Smörgåsfett
- Pålägg som till exempel ost, leverpastej, kokt ägg, makrillfilé i tomatsås (innehåller omega-3-fett)
- Frukt, bär eller grönsak
- Dryck te, kaffe eller varm choklad med måttliga mängder socker

#### Smörgåsfrukost

- Bröd, nyckelhålmärkt
- Smörgåsfett, nyckelhålmärkt
- Pålägg till exempel skinka, ost, makrill eller leverpastej, nyckelhålmärkt
- Grönsak
- Frukt
- Kokt ägg
- Dryck som te, kaffe eller varm choklad med måttliga mängder socker eller smoothie

## Frukostsmoothies

**Ingredienser för 1 portion gäller alla tre recepten:** (kan serveras även till mellanmål)

### *Rosa smoothie*

- 2 1/2 dl naturell yoghurt
- 1 1/2 dl hallon\*
- 1 1/2 dl jordgubbar – se ovan!
- 1/2 dl rostade kokosflakes
- 1 matsked honung

### *Grön smoothie*

- 2 1/2 dl naturell yoghurt
- 1 skalad avokado
- 1 skalad banan
- 50 g färsk spenat

- 1 cm riven färsk ingefära
- 1 matsked pressad citron

#### *Cerise smoothie:*

- 2 1/2 dl naturell yoghurt
- 1 1/2 dl björnbär\*
- 1 1/2 dl blåbär\*
- 2 matskedar honung
- 1/2 pressad lime

#### **Gör så här**

1. Mixa ingredienser till valfri smoothie med en mixerstav eller i en blender/mixer tills den är slät.
2. Servera smoothien med müsli för en komplett frukost.

\*Frysta importerade bär behöver kokas i en minut före servering enligt Livsmedelsverkets rekommendation. Det kan finnas risk att bären är smittade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan.

#### **Mellanmål**

Vad är ett mellanmål? Ett mellanmål är ett mål som ska fylla på med energi så du klarar dig till du ska äta nästa huvudmål, som kan vara antingen lunch eller middag.

När du planerar för mellanmål, så kan dessa ingredienser vara bra att utgå ifrån:

- Mjölk/fil/yoghurt eller växtbaserade alternativ
- Smörgås/gryn/flingor
- Frukt/bär/grönsak

#### **Mellanmålsinspiration**

##### **Tropisk smoothie**

##### **Ingredienser för 2 glas:**

- 2 dl fryst tropisk blandad frukt
- 2 teskedar honung
- 3 dl naturell yoghurt

##### **Till servering**

- 2 stycken passionsfrukt till servering

##### **Gör så här**

1. Mixa alla ingredienserna till smoothien i en mixer/blender tills den är slät.
2. Dela och gröp ur passionsfrukten.
3. Håll upp smoothien i glas, toppa med passionsfrukt.

**Recept:** [www.arla.se/recept](http://www.arla.se/recept)

##### **Smoothie med banan och äpple**

##### **Ingredienser för 1 portion:**



- 1/2 banan
- 1 dl mjölk
- 1 dl mild naturell yoghurt
- 1 matsked koncentrerad äppeljuice
- Malen kanel

### Gör så här

1. Skala och skär bananen i bitar. Lägg i en mixer/blender.
2. Häll på mjölk, yoghurt och äppeljuice.
3. Mixa tills allt är blandat.
4. Häll upp och servera i glas och pudra lite malen kanel över.

**Recept:** [www.arla.se/recept](http://www.arla.se/recept)

### Smörgås med päron och ost

#### Ingredienser för 1 portion:

- 1 skiva bröd, gärna nyckelhålsmärkt bröd
- Smörgåsfett
- 2 skivor ost
- 1/2 päron
- Eventuellt 1/2 banan

#### Gör så här

1. Bred smörgåsfett på brödskivan.
2. Lägg på två skivor ost.
3. Skär det 1/2 päronet i skivor och skiva eventuellt 1/2 banan och lägg på smörgåsen.

**Receptkälla:** Angereds hjältar, Mina mellanmål.

### Cottage cheese med kanel och melon – fungerar som frisk dessert eller ett lyxigt mellanmål

#### Ingredienser för 4 portioner:

- 1 styck honungsmelon
- 1 burk KESO cottage cheese à 250 gram
- 1/2 tesked malen kanel
- 1 kryddmått salt
- 1/2 dl valnötter
- 4 matskedar flytande honung

#### Gör så här

1. Skala, kärna ur och skär melonen i bitar.
2. Blanda samman cottage cheese, kanel och salt i en liten bunke.
3. Hacka valnötterna grovt.
4. Servera melon med cottage cheese, valnötter och honung.

**Recept:** [www.arla.se/recept](http://www.arla.se/recept)

## Rawfood chokladbollar – till fredagsmyset eller som lyxigt mellanmål

### Ingredienser till 16 stycken:

- 80 gram dadlar
- 1 1/2 dl sötmandel
- 1 1/2 tesked (Raw) kakao
- 1/2 dl mandelmjöl
- 1/2 matsked Agave sirap

### Gör så här

1. Dela och kärna ur dadlarna. Hacka mandeln och lägg åt sidan.
2. Mixa dadlarna med alla ingredienser utom mandeln.
3. Vänd ner 2/3 av de hackade mandlarna i dadelsmeten och forma små bollar.
4. Rulla bollarna i resten av mandeln.
5. Ät och njut!

**Recept:** [www.arla.se/recept](http://www.arla.se/recept)

## Havrepannkakor – mustiga pannkakor med havre blir ett matigt mellanmål

### Ingredienser för 4 – 6 portioner:

- 4 ägg
- 2 dl lättfil
- 2 dl havregryn
- 1 dl fullkornsvetemjöl alternativ grahamsmjöl
- 1 tesked bakpulver
- 1/2 tesked salt
- Flytande margarin eller rapsolja till stekning

### Till servering:

- 2 dl cottage cheese
- 150 gram valfria bär

### Gör så här

1. Vispa ihop ägg och fil i en bunke.
2. Tillsätt havregryn och mjöl lite i sänder medan du vispar.
3. Rör i bakpulver och salt. Smeten sväller när den står så den kan behöva spädas lite.
4. Stek 16 små pannkakor i flytande margarin eller olja på medelvärme 1 – 2 minuter per sida.
5. Servera med keso och bär.

**Recept:** [www.sundkurs.se/sunda-recept](http://www.sundkurs.se/sunda-recept)

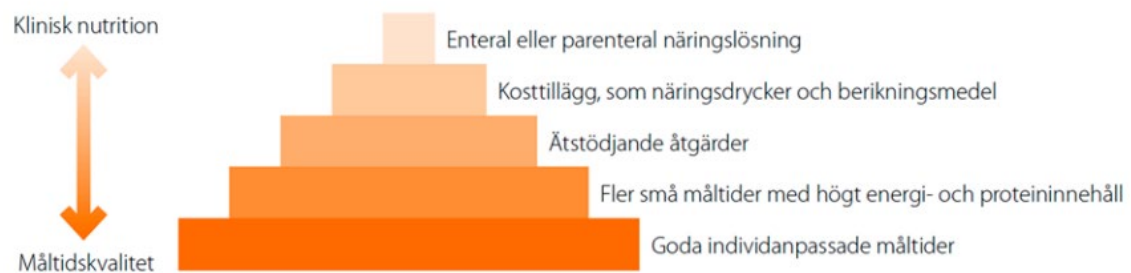
## Nutritionsprodukter

På region Hallands vårdgivarwebb under behandlingsstöd > nutrition finns all information om hur man förskriver nutritionsprodukt, hur man går tillväga för att beställa nutritionsprodukt, kontaktuppgift till nutritionskonsulent, lathund för val av produkt i bassortiment, patientinformation med mera. [Vårdgivare region Halland nutrition](#)

Goda individanpassade måltider är alltid grunden i all oral nutritionsbehandling – *se bild nutritionspyramiden!* När den vanliga maten inte räcker till för att täcka energi- och näringsbehov så kan mat och måltider behöva justeras till exempel energi- och proteinberikas. Räcker inte detta kan maten behöva kompletteras med kosttillsäg för att täcka energi- och näringsbehov. Kosttillsäg kan ha olika sammansättning, alltifrån att vara endast energigivande till mer sjukdomsspecifika näringsdrycker med varierande konsistens och näringsinnehåll, med eller utan fiber.

I första hand ordinerar kompletta näringsdrycker med hög energi- och proteininnehåll vid tillstånd där personen inte kan täcka sitt energi- och näringsbehov. På vårdgivarwebben region Halland finns en lathund som hjälper vid val av kosttillsäg. [Lathund för val av produkt i bassortimentet](#)

Kosttillsäg delas upp i kompletta och icke kompletta. Kosttillsäg ska vanligen ges som mellanmål för att inte konkurrera med maten.



## Ordination

Kosttillsäg ordinerar av dietist, distriktssjuksköterska, sjuksköterska i kommun eller läkare efter indikation. Se lathund för val av lämplig produkt i bassortimentet på regionens vårdgivarwebb – [klicka här!](#)

### Ordinationen ska innehålla:

- Indikationer, till exempel viktörlust eller försämrad aptit samt om det finns andra omständigheter som påverkar valet, till exempel dysfagi, njursvikt, diabetes osv.
- typ av kosttillsäg
- mängd
- tider
- planerad uppföljning

**Behov av kosttillsäg samt ordination ska dokumenteras** av legitimerad personal i journal.

**Uppföljning** av följsamhet, tolerans samt effekt (till exempel vikt) ska göras av sjuksköterska eller dietist inom 4 - 6 veckor efter att en förändring av sort, smak eller mängd genomförts. Utvärdering av insatt kosttillägg ska sedan göras minst var tredje månad.

### **Kompleta kosttillägg**

Kompleta kosttillägg (mjölkiga) innehåller energi från kolhydrater, protein och fett enligt rekommendationerna om näringsammansättning för friska, samt vitaminer, mineraler och ibland fiber. De kan i vissa fall användas som enda näringskälla, vilket är angivet på förpackningen.

### **Klara kosttillägg, icke-kompleta**

Klara, saftliknande näringsdrycker finns i olika smaker, är fettlösa och innehåller mindre protein än de kompletta kosttilläggen. De kan ges som mellanmål eller som måltidsdryck, då de inte mättar lika mycket som de kompletta kosttilläggen. Klara kosttillägg ska aldrig ges som enda energi- och näringskälla.

**Energimoduler** består vanligtvis av en fettemulsion (till exempel Calogen) eller kolhydratlösning. De ordinerar vid behov av extra energitillskott. De innehåller mycket energi i liten mängd som ges i små mängder flera gånger per dag. Energimoduler innehåller inget eller ytterst lite protein, vitaminer eller mineraler. Kan användas i kombination med näringsdryck.

**Berikningspulver** ordinerar för att öka energi- och näringsinnehåll i mat och dryck utan att portionsstorleken ökas. Berikningspulver kan användas för att berika till exempel soppor, krämer, dryck, gröt, fil eller yoghurt. Berikningsprodukter finns både i pulver och flytande form och har ett varierande innehåll av energi, protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler.

**Förtjockningsmedel** ordinerar vid sväljsvårigheter för att underlätta en säker sväljprocess vid till exempel medfödda tugg- och sväljproblem, vid stroke eller åldersförändringar. Förtjockningsmedel är pulver som används för att förtjocka mat och dryck och kan blandas i både varm och kall mat och dryck till lämplig konsistens utan att påverka smak, lukt eller färg.

**Servering av näringsdryck** Näringsdryck smakar oftast allra godast om den serveras kall. Servera gärna näringsdryck i ett fint glas, gärna med sugrör. Ibland kan det vara svårt att orka dricka upp hela näringsdrycken, då kan man dela upp den och förslagsvis servera den i små snapsglas. Alla näringsdrycker kan frysas och serveras som glass eller sorbet. Näringsdryck med smak av kaffe, cappuccino eller choklad kan varsamt värmas, ej kokas då försvinner näringen. Öppnade näringsdrycker är hållbar i fyra timmar i rumstemperatur och ett dygn i kylskåp. Läs mer om hur du kan använda din näringsdryck på vårdgivarwebben! [Till dig som använder näringsdryck](#)

**Förskrivning** I Varbergs kommun är det kommunens sjuksköterskor som förskriver kosttillägg efter genomgången förskrivarutbildning i förskrivarsystemet Sesam LMN. Förskrivningsrätten omfattar ett bassortiment av produkter noga utvalda för att täcka behoven utifrån hemsjukvårdens nutritionsansvar – *se avsnitt nutritionsöverenskommelsen!*

Mer information om förskrivarsystemet finns på regionens vårdgivarwebb! [klicka här!](#) Där finns även kontaktuppgift till Hjälpmedelscentrums nutritionskonsulent som kan svara på frågor om lämpliga produktval och ge rådgivning kring sortimentet.

### **Enteral nutrition**

När det gäller Enteral Nutrition (sondnäring) är det EN-dietisterna (det finns två EN-dietister i region Halland, en i norra och en i södra) som ansvarar för ordination och förskrivning av sondnäring. EN-dietisten ansvarar för nutritionsbehandling inklusive förskrivning av sondnäring för patienter med sondnäring förutom för patienter som följs av dietist inom specialistsjukvård eller rehabilitering.

Sondnäring ges oftast via en knapp (PEG), som är ett medicinskt hjälpmedel och används när intag av mat och dryck via munnen inte fungerar (per os), men när personen har en fungerande mag- och tarmkanal. ”Indikation för artificiell nutrition är bristande energi- och näringsintag på grund av sjukdom under en period som beräknas överstiga en vecka, och där den medicinska bedömningen talar för att nutritionsbehandling troligen kan förbättra situationen”. <https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/nutrition/nutrition-enteral/bedomning-och-utvardering>

### **Kontaktuppgift till EN-dietist för Varberg**

Johanna Måttgård Andersson, nås lättast måndag – fredag klockan 13:00 - 14:00 på telefonnummer: 0738 – 67 17 93.

## Specialkost

### Vad är specialkost?

Enligt Socialstyrelsens termbank är definitionen på specialkost, kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd. Exempel på specialkost är fettreducerad kost, laktosreducerad kost, proteinreducerad kost och dialyskost.

Måltider kan behöva anpassas utifrån allergi, överkänslighet eller andra medicinska behov. Andra medicinska behov kan vara på grund av njursvikt eller tarmsjukdomar. Att vara allergisk eller överkänslig innebär att man inte tål vissa födoämnen/livsmedel. Det ämne som maten innehåller och som kroppen inte tål och reagerar mot kallas *allergen*. Precis som för normalkosten som serveras inom offentliga måltider ska specialkost (och anpassad mat) vara god, tilltalande, näringsriktig och lagad med omsorg. I specialkost utesluts det ämne som kroppen inte tål eller begränsas som vid laktosintolerans. Specialkost ska tillhandahållas på särskilt boende, ordinärt boende likväl som i LSS-gruppboende efter behov.

**Vem kan få specialkost?** Personer med allergi, celiaki (glutenintolerans), annan medicinsk överkänslighet eller annan sjukdom, har rätt till mat som de säkert kan äta utan att riskera att bli sjuka.

Följande typer av kost ska ordinerars av läkare, sjuksköterska eller dietist efter individuell medicinsk bedömning:

- Konsistensanpassad kost – se avsnitt *mat med anpassad konsistens!*
- Specialkost vid allergi/intolerans (till exempel glutenfri kost, laktosfri kost)
- Specialkost vid sjukdomstillstånd (till exempel proteinreducerad eller fettreducerad kost, kost anpassad till dialysbehandling).

Olika typer av vegetarisk kost samt kost utifrån kulturella och religiösa önskemål kräver ingen ordination.

**Mat med anpassad konsistens** För att ordinera rätt konsistens ska en noggrann utredning göras av sväljförmågan. Enligt nutritionsöverenskommelsen så ska sväljbedömning utföras vid misstänkt dysfagi. I väntan på sväljbedömning utförs screening för malnutrition och patient kan erbjudas att prova förtjockningsmedel i samråd med ansvarig läkare. Ansvarig läkare remitterar till dietist och vid behov logoped. Efter att sväljförmågan utretts kan konsistensanpassad mat ordinerars av legitimerad personal. Konsistensanpassning ska alltid ordinerars utefter individuella behov av legitimerad personal och *det är viktigt att följa upp så att rätt kost verkligen beställs till den som blivit ordinerad konsistensanpassad kost.*

### Dysfagi – ett annat ord för tugg- och sväljsvårigheter

Det är 148 stycken muskler involverade, när vi ska svälja och som ska samordnas i en förutbestämd händelsekedja, som kallas sväljprocessen. Sväljprocessen kan delas in i tre faser: den orala, den faryngala och den esofageala fasen. När någon av dessa tre faser i sväljprocessen rubbas drabbas vi av sväljsvårigheter, dysfagi.

Dysfagi kan uppkomma till exempel efter en stroke, vid Parkinsons sjukdom eller vid demenssjukdom, vid strålbehandling i ansikte, mun, huvud eller hals.

Vid sväljningssvårigheter tar det extra lång tid att äta och man sätter ofta mat och dryck i halsen. Svårigheterna varierar, vissa har svårt att äta helt kött, råa grönsaker och råa frukter medan andra kan ha problem med tunnflytande drycker.

Mindre portioner och ett enformigt matval ökar risken för viktnedgång och brist på olika näringsämnen. Viktnedgång och ett otillräckligt näringsintag gör kroppen svagare och extra känslig för infektioner. Det är därför bättre att motverka vikttnedgång än att försöka reparera i efterhand.

Det är viktigt att även den konsistensanpassade kosten är smakrik och näringstät och får gärna utgå från samma meny som för övriga. Komponenterna bör hanteras var sig och inte rörs ihop, det är viktigt att uppläggningsen ser aptitlig ut. Med hjälp av förtjockningsmedel och tillagningsmetoder kan mat och dryck anpassas till en passande konsistens.

***En konsistens som är ordinerad av legitimerad personal får aldrig ändras utan ny bedömning.***

### **Hel och delad**

Normal konsistens som vid behov delas på tallriken. Exempel på maträtter är helt eller delat kött eller fisk, färs, korvrätter, grönsaker, pasta. Vid muntorrhet kan det behövas extra sås till maten för att lättare kunna svälja.

### **Grov paté**

Är lämplig vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet. Luftig, mjuk, grovkornig konsistens, till exempel saftig mjuk och köttfärslimpa. Mer tuggmotstånd jämfört med timbal, innehåller partiklar. Lätt att dela och äta med gaffel. Till dessert kan till exempel tillagade eller konserverade, delade frukt- och bärefrätter serveras.

### **Timbal**

Timbalkost är lämplig vid tugg- och sväljsvårigheter, bräck eller förträngningar i matstrupen. Mjuk, slät, kort och sammanhållen konsistens, typ omelett. Porös och homogen konsistens. Kan ätas med gaffel eller sked. Till dessert kan till exempel fromage, puddingar, glass, fruktkrämer och delikatessyoghurt och serveras

### **Gelé**

Gelé är lämplig vid stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla. Konsistensen är mjuk och hal typ fromage som smälter i munnen, till exempel svartvinbärgelée. Kan ätas med gaffel eller sked. Till dessert kan till exempel kräm, fromage eller mousse serveras.

### **Tunnflytande**

Den flytande kosten består av varma och kalla soppor som berikas med berikningspulver, matfett, grädde eller ägg och efter behov förtjockas. Den tunnflytande är har en konsistens som är slät och rinnande, typ tomatsoppa. Rinner av skeden, kan ej ätas med gaffel, är mindre krämig jämfört med tjockflytande. Tunnflytande är lämplig vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg eller matstrupe. Till dessert serveras frukt- och bärsoppor med glass eller vispad grädde.

## Tjockflytande

Konsistensen är slät, krämig och trögflytande, typ gräddfil. Droppar från skeden, kan ej ätas med gaffel. Tjockflytande är lämplig vid nedsatt rörlighet i munhåla och svalg, allmänna sväljsvårigheter, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe. Till dessert serveras frukt- och bärssoppor med glass eller vispad grädde.

**Tabell . Konsistensguide Findus Special Foods**

Konsistens	Beskrivning	Exempel
Hel och delad	Normal konsistens	Helt kött, ev. delat i mindre bitar
Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig Lätt att dela med gaffel	Mjuk och saftig köttfärslimpa
Timbal	Mjuk, slät, sammanhållande Kan ätas med gaffel/sked	Omelett, potatismos
Gelé	Mjuk och hal mat Kan ätas med gaffel/sked	Vinbärselé
Flytande	Slätt och rinnande Kan inte ätas med gaffel	Slät tomatsoppa
Tjockflytande	Slät och trögflytande Kan inte ätas med gaffel	Gräddfil

## Dryck

Testa att först ge en liten mängd vätska med tesked för att utvärdera om personen kan svälja vald konsistens. De flesta med dysfagi behöver tjockflytande dryck som konsistensen av nyponsoppa. Kolsyrade drycker kan stimulera sväljreflexen och kan därför underlättar för dem med sväljsvårigheter.

## Informationsmaterial att dela ut till patienter om tugg- och sväljsvårigheter samt förtjockningsmedel

På region Hallands vårdgivarwebb under behandlingsstöd > nutrition > Informationsmaterial och kunskapsstöd finns material som kommunens sjuksköterskor kan dela ut till sina patienter.

[Tugg- och sväljsvårigheter](#)

[Förtjockningsmedel](#)

## IDDSI

International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) är ett globalt initiativ för att förbättra livskvaliteten hos de cirka 590 miljoner människor världen över som lever med ät- och sväljsvårigheter/dysfagi. IDDSI drivs sedan 2013 på frivillig grund av logoped, dietister, läkare, arbetsterapeuter med flera yrkeskategorier. Målet är att alla involverade i hela vårdkedjan skall använda samma gemensamma terminologi för att undvika misstag och för säker vård för patienten.



IDDSI används främst för dryck i Sverige och logopederna på region Hallands sjukhus i Varberg arbetar med IDDSI.

IDDSI för dryck finns i fem graderingar: 0=tunnflytande, 1=lätt trögflytande, 2=milt trögflytande, 3=måttligt trögflytande och 4=extremt trögflytande. Se bild nedan!

### International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)

#### Mängd förtjockningsmedel:

0 = tunnflytande	1 = lätt trögflytande	2 = milt trögflytande	3 = måttligt trögflytande	4 = extremt trögflytande
	0.5 mått/100 ml Resource Thicken Up Clear	1 mått/100 ml Resource Thicken Up Clear	2 mått/100 ml Resource Thicken Up Clear	3 mått/100 ml Resource Thicken Up Clear

Vill du veta mer om IDDSI, kan du läsa på deras webbplats <https://iddsi.org>

## Kost vid diabetes

Diabetes är ett samlingsnamn för sjukdomar som kännetecknas av förhöjd nivå av socker (glukos) i blodet. Insulin är ett hormon som produceras i pankreas (bukspottkörteln) och som behövs för att cellerna ska kunna ta upp socker från blodet.

Vid *typ 1 diabetes* saknar kroppen förmågan att producera insulin och insulin måste därför tillföras genom dagliga injektioner. Typ 1 diabetes utvecklas vanligen hos barn och ungdomar men även äldre kan insjukna.

Vid *typ 2 diabetes* producerar bukspottkörteln mindre av hormonet insulin än vad kroppen behöver för att hålla blodsockret inom normala gränser. En annan orsak till typ 2 diabetes är insulinresistens som innebär att cellernas förmåga att reagera på insulin är nedsatt. Detta leder till att upptaget av glukos från blodet försämras.

Insulinresistens gör att blodsockret stiger mycket efter måltid och att det tar längre tid för blodsockret att sjunka. Bukspottkörteln behöver då producera mer insulin för att cellerna ska kunna ta upp glukos från blodet. En del personer med typ 2 diabetes behandlas enbart med kost, en del behöver blodsockersänkande eller insulinfrisättande tabletter och ibland kan insulin även behövas till typ 2 diabetes.

Det är kolhydraterna i maten som får blodsockret att stiga. Kolhydrater finns det gott om i livsmedel som bröd, pasta, gryn, potatis, baljväxter, frukt och grönsaker.

## Symtom på högt (hyperglykemi) och lågt blodsocker (hypoglykemi)

### Exempel på symtom vid högt blodsocker är

- ✓ ökade urinmängder
- ✓ ökad törst
- ✓ ökad muntorrhet
- ✓ trötthet och kraftlöshet
- ✓ klåda i underlivet

### Exempel på symtom vid lågt blodsocker är

- ✓ svettningar
- ✓ oro
- ✓ irritation
- ✓ hunger
- ✓ yrsel, darrighet
- ✓ koncentrationssvårigheter

## Olika kosttyper som lyfts fram med vetenskapligt stöd och som är lämpliga vid diabetes

- ✓ [Livsmedelsverkets kostråd](#)
- ✓ Måttlig lågkolhydratkost
- ✓ Medelhavskost
- ✓ [Traditionell diabeteskost med lågt GI \(glykemiskt index\)](#)

### Enskilda livsmedel som är bra vid diabetes

- ✓ Frukt och bär
- ✓ Rotfrukter
- ✓ Grönsaker
- ✓ Baljväxter (ärter, bönor, linser och jordnötter)
- ✓ Fisk
- ✓ Fullkornsprodukter
- ✓ Nötter
- ✓ Kaffe

### Syftet med behandling

Målet med behandling vid typ 2 diabetes är få ned blodsockervärdet som går att göra med bra matvanor och fysisk aktivitet.

För äldre patienter med diabetes är det generella målet med behandling att ha så god livskvalitet som möjligt och i möjligaste mån symtomfrihet avseende blodsocker, blodtryck, biverkningar med mera.

Hos yngre patienter är det viktigt att förebygga diabetesrelaterade komplikationer som sämre njurfunktion, nedsatt syn och försämrad blodcirkulation och nedsatt känsel, främst i fötterna. Oftast tar det lång tid att utveckla dessa komplikationer. Om man som äldre insjuknar i diabetes hinner inte dessa komplikationer utvecklas.

### Kostbehandling vid diabetes för de äldsta

Vid kostbehandling av de äldsta är det särskilt viktigt att prioritera livskvalitet och välbefinnande. Glukoskontrollen är mindre strikt för de äldsta än för yngre patienter. Dessutom är risken med undervikt större än risken med övervikt.

Läs mer om kostbehandling för äldre i materialet *Mat vid diabetes hos äldre personer inom äldreomsorgen med risk för undernäring*, som finns på region Hallands vårdgivarwebb under behandlingsstöd > nutrition > Informationsmaterial och kunskapsstöd/Kunskapsstöd inom nutrition [Mat vid diabetes hos äldre inom äldreomsorgen med risk för undernäring](#)

*För individuella kostråd bör alltid dietist kontaktas.* På region Hallands vårdgivarwebb under behandlingsstöd > nutrition > Styrande och stödjande dokument/stödjande dokument finns [Remiss sjuksköterska till dietist](#) (ifyllnadsbar pdf). Den kan sjuksköterska i kommunen använda vid remiss till dietist i regionen.

**Regelbundna matvanor** Det är inte bara vad man äter som har betydelse för ett jämnt blodsocker utan även när man äter sina måltider under dagen. Ät regelbundna måltider som frukost, lunch och middag samt mellanmål. Se avsnitt *Måltidsordning!*

**Tallriksmodellen** är ett pedagogiskt hjälpmedel för att få bra balans på mellan proteinrika och kolhydratrika livsmedel samt grönsaker och rotfrukter. Se avsnitt *Tallriksmodellen!*

**Det gröna nyckelhålet** är ett enkelt hjälpmedel vid inköp i livsmedelsbutik Varor som är märkta med det gröna nyckelhålet innehåller mer fiber och fullkorn, mindre socker och salt, mindre fett och/eller nyttigare fett.



**Kolhydraträkning** är ett verktyg för personer med insulinbehandlad diabetes för att kunna bedöma insulinbehovet till den valda måltiden. Det är mängden kolhydrater i måltiden som

påverkar blodsockret och utifrån kolhydratinnehållet kan man anpassa insulindosen. Du kan läsa mer om det vetenskapliga underlaget för kolhydraträkning i [Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för diabetesvård](#)

**Sötningsmedel** Sötningsmedel för bara användas i lättprodukter som till exempel light läsk och light saft och livsmedel utan tillsatt socker. Sötningsmedel används för att ge livsmedel en söt smak.

Sötningsmedel som är helt energifria och *inte påverkar blodsockret*:

- Sackarin
- Sukralos
- Acesulfam K
- Aspartam
- Cyklamat.

Sötningsmedel (sockeralkoholer) som påverkar blodsockret:

- Mannitol (E 421)
- Laktitol (E 966)
- Sorbitol (E 420)
- Xylitol (E 967)
- Isomalt (E 953)
- Maltitol (E 965)
- Polyglycitolsirap (E 964)

Läs mer på Livsmedelsverkets webbplats om sötningsmedel. [Sötningsmedel](#)

**Vad kan man äta när blodsockret är lågt?** Det gäller att snabbt få blodsockret att stiga, så erbjud livsmedel som innehåller socker, *absolut ej lightprodukter!* Söt dryck som till exempel juice, saft, söt saftsoppa, druvsocker. Kontakta sjuksköterska!

**Vad gör man när blodsockret är högt?** Erbjud vatten och kontakta sjuksköterska!

## Mat och nutrition vid palliativ vård

På region Hallands vårdgivarwebb under behandlingsstöd > nutrition > Informationsmaterial och kunskapsstöd/kunskapsstöd inom nutrition finns material om [Mat och nutrition vid palliativ vård i äldreomsorgen](#).

## Omvårdnadsåtgärder vid gastroenterit/magsjuka

Äldre personer och barn riskera att bli svårt sjuka på grund av uttorkning vid magsjuka med kräkningar och/eller diarré, särskilt om de har andra underliggande sjukdomar. Det är samma riskgrupper som vid risk för uttorkning vid värmebölja:

- Äldre
- Hjärt- och kärlsjuka
- Lungsjuka
- Njursjuka

- Diabetes
- Allvarlig psykisk sjukdom
- Demenssjukdom
- Fysiska/psykiska funktionshinder
- Neurologisk sjukdom
- Sängliggande
- Socialt isolerade
- Spädbarn och små barn

Patienten behöver dricka mer vätska än vanligt vid magsjuka. Det gäller framför allt om de har feber, kräkningar och/eller diarré eller om det är varmt väder. Att inte dricka tillräckligt vid magsjuka kan leda till vätskebrist och uttorkning. Drick lite i taget. Använd en matsked och inta vätska ofta (var tionde minut) speciellt om man har svårt att få i sig vätskan. Det kan vara bra att dricka vätskeersättning om patienten har kraftiga diarréer eller kräks mycket. Den kan man göra själv men finns även att köpa på apotek.

### **Recept på egentillverkad vätskeersättning:**

- 1 liter vatten
- 6 teskedar strösocker
- 1/2 tesked salt

### **Gör så här:**

1. Koka upp vatten, tillsätt socker och salt och låt svalna.
2. För att göra det lättare att dricka kan man tillsätta 2 teskedar saft eller juice.

Vid magsjuka bör vätskelista sättas in för att sjuksköterska och personal skall kunna ha kontroll över hur mycket vätska patienten får i sig. Antal kräkningar och diarréer skall även noteras, gärna med klockslag när de inträffade. Kan urinmängd också följas skall detta också noteras. Ansvarig sjuksköterska behöver följa upp vätskeintag, kräkningar, diarréer och eventuella urinmängder minst två gånger per dygn för en bedömning om ytterligare åtgärder behöver göras i form av kontakt med ansvarig läkare för ställningstagande till dropp eller sjukhusvård. Vid kraftiga kräkningar och diarréer behöver patienten följas upp oftare.

## **Omvårdnadsåtgärder vid gastroenterit/magsjuka**

Äldre personer och barn riskera att bli svårt sjuka på grund av uttorkning vid magsjuka med kräkningar och/eller diarré, särskilt om de har andra underliggande sjukdomar. Det är samma riskgrupper som vid risk för uttorkning vid värmebölja:

- Äldre
- Hjärt- och kärlsjuka
- Lungsjuka
- Njursjuka
- Diabetes
- Allvarlig psykisk sjukdom
- Demenssjukdom
- Fysiska/psykiska funktionshinder
- Neurologisk sjukdom
- Sängliggande
- Socialt isolerade
- Spädbarn och små barn

Patienten behöver dricka mer vätska än vanligt vid magsjuka. Det gäller framför allt om de har feber, kräkningar och/eller diarré eller om det är varmt väder. Att inte dricka tillräckligt vid magsjuka kan leda till vätskebrist och uttorkning. Drink lite i taget. Använd en matsked och inta vätska ofta (var tionde minut) speciellt om man har svårt att få i sig vätskan. Det kan vara bra att dricka vätskeersättning om patienten har kraftiga diarréer eller kräks mycket. Den kan man göra själv men finns även att köpa på apotek.

### **Recept på egentillverkad vätskeersättning:**

- 1 liter vatten
- 6 teskedar strösocker
- 1/2 tesked salt

### **Gör så här:**

3. Koka upp vatten, tillsätt socker och salt och låt svalna.
4. För att göra det lättare att dricka kan man tillsätta 2 teskedar saft eller juice.

Vid magsjuka bör vätskelista sättas in för att sjuksköterska och personal skall kunna ha kontroll över hur mycket vätska patienten får i sig. Antal kräkningar och diarréer skall även noteras, gärna med klockslag när de inträffade. Kan urinvätskemängd också följas skall detta också noteras. Ansvarig sjuksköterska behöver följa upp vätskeintag, kräkningar, diarréer och eventuella urinvätskemängder minst två gånger per dygn för en bedömning om ytterligare åtgärder behöver göras i form av kontakt med ansvarig läkare för ställningstagande till dropp eller sjukhusvård. Vid kraftiga kräkningar och diarréer behöver patienten följas upp oftare.

## **Tips vid olika nutritionsproblem**

### **Muntorrhet**

Med stigande ålder minskar antalet smaklökar och ibland även salivproduktionen. Även många läkemedel har muntorrhet som biverkan. Muntorrhet minskar kraftigt förmågan att känna smak. Muntorrhet kan även göra det svårare att tugga och svälja och bidra till att det bildas beläggningar av matrester i munnen, som kan försämra smakupplevelsen ytterligare. God nutrition förutsätter en god oral hälsa. Vid muntorrhet rekommenderas följande:

- Prova salivstimulerande eller saliversättande preparat, det finns både tabletter, gel och munspray på apoteket
- Fukta munnen med dryck, använd muntork (finns på apotek)
- ”Blöt mat” fungerar oftast bättre till exempel kräm och yoghurt
- Servera mycket sås till maten
- Salivproduktionen kan stimuleras av syrliga, umamirikt\* och salta smaker, så testa detta en stund före måltid
- Smörj munhålan med matolja och förslagsvis majsolja som inte ger speciellt mycket smak.

\*Umami är en av grundsmakerna och finns till exempel i lagrad ost, anjovis, buljong, svamp, tomat, tabasco och ketchup. Umami fungerar som smakförstärkare och är både aptitstimulerande och ökar salivutsöndringen.

## Exempel på syrliga och salivstimulerande livsmedel

Undvik dock starka och syrliga smaker om personen har såriga slemhinnor.

- Citrusfrukter
- Sill
- Anjovis
- Ost
- Syrliga bär
- Apelsinjuice, citrondricka
- Citronskiva

## Förstoppning

Första steget är att ta reda på varför personen är förstoppad. Förstoppning kan bero på flera saker: för lågt vätskeintag, för lågt fiberintag, för lite mat och för lite fysisk aktivitet. Vissa mediciner kan också ge förstoppning, det gäller framförallt smärtlindrande mediciner som innehåller morfin. Om förstoppningen beror på morfinbehandling går det inte att behandla med enbart kosten utan då behövs laxerande medel. Om förstoppningen beror på de andra faktorerna prova att testa följande:

- Öka intaget av vätska. Fibrer suger åt sig vätska i tarmen och gör avföringen mjuk, det är därför viktigt att först öka intaget av vätska.
- Öka intaget av fibrer till exempel frukt, bär, grönsaker, grovt bröd, kli, fiberhavregryn. Om personen är ovan vid fibrer i kosten kan det vara bra att börja försiktigt och långsamt trappa upp fiberinnehållet.
- Rörelse i den mån det går. Tarmens rörelser stimuleras när vi rör på oss.
- Vissa livsmedel kan ha lösande effekt, prova päron, kiwi, torkad frukt och linfrön\*.  
\*Läs avsnittet *Risker förknippade med vissa livsmedel* gällande råd avseende linfrön!

## Lösande, stoppande och gasbildande mat

Har man besvär med antingen förstoppning, diarré eller gasbildning i tarmen kan det vara bra att känna till hur olika livsmedel påverkar detta. Det finns generella råd men samtidigt är det väldigt individuellt hur tarmen reagerar. Man får prova sig fram till vad som fungerar just för dig!

## Lösande mat och dryck (vid förstoppning)

- Messmör
- Päron, kiwi
- Fullkornsgröt på havregryn, grahamsgryn, grahamsmjöl eller rågmjöl
- Grovt bröd (med mycket att dricka till)
- Grönsaker, rotfrukter; kål, blomkål, broccoli, potatis
- Katrinplommondryck
- Torkade katrinplommon, fikon och aprikoser
- Färska och frysta blåbär
- Vetekli
- Hela linfrön – se avsnitt *Risker förknippade med vissa livsmedel* angående råd *linfrön!*
- Syrade mjölkprodukter som yoghurt och fil

### **Stoppande mat och dryck (vid diarré)**

- Mjölk och mjölkmat, till exempel mannagrynsgröt, risgrynsgröt, chokladdryck, pannkakor
- Mjölmat gjord på vitt mjöl till exempel pannkakor, pasta, bröd
- Banan, speciellt gröngula
- Ris
- Kokta blåbär
- Svart te
- Choklad och kakao

### **Gasbildande livsmedel**

- Baljväxter som ärtor, bönor och linser
- Lök
- Paprika
- Brysselkål, blomkål, vitkål
- Kolsyrad dryck
- Vetekli
- Livsmedel som är sötade med sötningsmedel som sorbitol och xylitol
- Skal från äpple, päron och gurka
- Kokta grönsaker är mindre gasbildande än råa
- Tillagad frukt som exempelvis kompott och konserverad frukt är mindre gasbildande än färsk frukt

### **Illamående**

Generellt vid illamående rekommenderas små portioner av flytande kall mat som soppor och drycker bättre än fast och seg mat som stekt kött. Åsynen av stora portioner kan förvärra illamåendet. Vädra gärna före måltid då vissa personer kan må sämre vid matos alternativt ta en nypa frisk luft på balkongen. För att minska matos kan tillagning i ugn, mikrovågsugn eller att koka vara att föredra framför stekt och grillad mat som kan öka doften av mat.

Mat som innehåller mycket fett kan förvärra illamåendet medan torr, knaprig och salt mat kan dämpa illamåendet. Söta, neutrala och salta smaker fungerar generellt bättre än beska och mat som är kryddstark.

Vid svåra och långvariga besvär av illamående kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring med viktnedgång som resultat. Då kan man ha behov av stöttning i form av näringsdryck. Då är det bra att prata med sin sjuksköterska.

### *Förslag på bra livsmedel vid illamående*

- Söta livsmedel som glass, läsk, saft, juice
- Drycker som lättöl, drickbuljong, mineralvatten, smoothies
- Salt mat som salta kex, chips, salta pinnar
- Torr, knaprig mat som knäckebröd, skorpar, rån, rostat bröd
- Kall mat som glass, fil, yoghurt
- Neutral smak som potatis, välling, gröt
- Tillbehör som soja, äppelmos, lingonsylt, vinbärsgelé



## Recept vid förstoppning

### Molinogröt

#### Ingredienser för 1 portion:

- 2,5 dl vatten
- 1 styck katrinplommon
- 1 matsked russin
- 2 matskedar vetekli
- 2 matskedar hela linfrön\*Se avsnitt *Risker förknippade med vissa livsmedel!*
- 0,5 dl grahamsmjöl

#### Gör så här

1. Dag 1: Blanda vatten, katrinplommon, russin, vetekli och linfrön, låt stå över natten.
2. Dag 2: Koka upp blandningen från dag 1, vispa ner grahamsmjölet och koka 10 minuter på svag värme.

#### Kan även tillredas i mikro

Gör som dag 1 och dag 2 ovan, men blanda direkt i en djup tallrik, låt stå över natten. Tillaga på högsta effekt ca 3 minuter, rör om efter halva tiden.

#### Katrinplommonmos

##### Ingredienser:

- 1 dl russin
- 1 dl katrinplommon
- ½ dl hela linfrön – se under avsnitt *Risker förknippade med vissa livsmedel* avseende råd om linfrön!
- 7 dl vatten
- ½ dl vetekli

#### Gör så här

1. Dag 1: Dela 1 dl katrinplommon i bitar och blötlägg tillsammans med 1 dl russin och ½ dl linfrö i 7 dl vatten.
2. Dag 2: Koka blandningen i 10 minuter. Rör ned ½ dl vetekli. Servera ½ - 1 dl/portion.
3. Förvaras i kylskåp i max 5 dygn.

#### Pajalagröt

##### Ingredienser för 8 – 9 portioner:

- 100 g katrinplommon
- 100 g torkade aprikoser
- 1 dl hela linfrön
- 1,5 dl russin
- 1,5 liter vatten
- 5–6 dl fiberhavregryn

- Lite salt

### **Gör så här**

1. Dag 1: Finhacka katrinplommon och aprikoser. Blanda med linfrön, russin och vatten, låt stå över natten.
2. Dag 2: Värm upp blandningen från dag 1, tillsätt fiberhavregryn och lite salt, låt koka ihop.
3. Gröten kan sparas och användas i vanlig havregrynsgröt om det blir över. Sparas max 4 dygn i kylskåp.

### **Aprikospuré**

#### **Gör så här**

1. Blötlägg 10 torkade aprikoser i lite vatten (så att vattnet precis täcker aprikoserna) i ett par timmar eller över natten.
2. Koka upp blandningen och låt koka några minuter. Mixa och låt svalna.

## **Mat och måltider vid kognitiv svikt och demenssjukdom**

Personer med demenssjukdom har en ökad risk att drabbas av undernäring på grund av olika nutritionsrelaterade problem i olika stadier av sjukdomen.

Enligt ESPEN Guidelines on Nutrition in Dementia

- ✓ Bör varje person som har en demenssjukdom screenas för risk för undernäring och vikten bör följas regelbundet.
- ✓ Det rekommenderas att mat i tillräcklig mängd, presenteras och serveras på ett trevligt och aptitligt sätt i en trevlig måltidsmiljö och med möjlighet till assistans.
- ✓ Näringsdryck rekommenderas för att förbättra näringstillståndet, men inte med avsikt att förbättra eller förhindra kognitiv nedsättning.
- ✓ Behandling med enteral nutrition (sondnäring) eller parenteral nutrition kan föreslås till personer med måttlig demens under en begränsad period för att återställa en tillfälligt försämrad nutritionsstatus.
- ✓ Behandling med enteral nutrition rekommenderas ej vid svår demens eller i slutskedet av en demenssjukdom.

### **Måltidsmiljön har stor betydelse**

Måltidsmiljön har stor betydelse som till exempel bordsplacering, belysning och dofter.

För personer med demenssjukdom är det viktigt att ta bort onödiga föremål från bordet som kan verka distraherande. Färg och belysning har betydelse för att urskilja mat från andra föremål på bordet. Man bör använda en enfärgad duk eller enfärgade tabletter i stället för en mönstrad duk, så att bestick och tallrik syns mot underlaget. Att använda och skapa en tydlig kontrast mellan tallrik och mat har visats förbättra näringsintaget hos personer med demenssjukdom. Röd färg stimulerar ätandet hos många med demens.

Vissa studier har visat att musik under måltider har ökat matintaget hos personer med demenssjukdom, och verkar också minska uttryck för nedstämdhet och ångest så att

individerna sitter kvar längre vid bordet. Buller och stökiga miljöer minskar däremot matintaget, så undvik att sätta på diskmaskinen under måltid, stäng av TV och radio för lugn och ro. Om omsorgspersonalen har möjlighet att sitta och äta tillsammans med person med demenssjukdom har det visat sig vara positivt.

En metod som man kan använda om personer med demenssjukdom har svårt att genomföra själva ätandet är ”spegling”. Då sitter personal med vid bordet och äter för att vara modell och hjälpa till.

Man kan stimulera ätandet hos personer med demenssjukdom om de äter i ett litet och lugnt rum och känner igen dukningen från sitt tidigare familjeliv.

### Finger food

När personer med demenssjukdom inte längre klara av att hantera bestick kan Finger food vara ett alternativ. Finger food innebär greppvänliga matbitar som är enkla att plocka upp med fingrarna. Finger food möjliggör för personer som inte kan hantera bestick att kunna äta själva, vilket är viktigt för att känna värdighet och välbefinnande. De som äter med fingrarna upplever mindre stress då de kan äta i sin egen takt istället för att behöva matas. Studier har visat att personer som får möjlighet att äta med fingrarna får i sig mer energi.

Läs gärna mer om Finger food på Findus Special foods hemsida. [Finger food tips och recept](#)

Tabell med möjliga interventioner för att stödja matintaget, ESPEN Guidelines on Nutrition in Dementia.

Sjukdoms- stadie	Problem	Stöd och bistånd
Tidigt skede	Svårigheter att handla, tillaga mat och/eller att äta regelbundet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjälp att handla</li> <li>• Hjälp i hemmet</li> <li>• Matleverans (matlådor)</li> <li>• Person som är närvarande vid måltiden</li> </ul>
	Glömmer att äta. Sänkt förmåga att komma ihåg att äta, känna igen mat och att äta självständigt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Övervakning</b> under måltiden</li> <li>• Muntlig uppmuntran</li> <li>• Ätstöd</li> <li>• Ökad närvaro av vårdpersonal vid måltiderna</li> <li>• Energi- och näringstät mat</li> </ul>
Sent skede	Beteendestörningar vandrande  Dysfagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionellt stöd</li> <li>• Specifika beteende-och kommunikationsstrategier</li> <li>• konsistensanpassad mat</li> </ul>

## Källor

1. Ett hållbart Varberg. Socialt-Ekonomiskt-Ekologiskt. Socialnämndens mål och inriktning 2020 – 2023.
2. Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring; HSLF-FS 2022:49.
3. <https://www.mna-elderly.com>
4. Statistiska centralbyrån (SCB), [www.scb.se](http://www.scb.se)
5. Att förebygga och behandla undernäring. Kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst. Socialstyrelsen, maj 2019.
6. Nationella riktlinjer för måltider inom äldreomsorgen. Livsmedelsverket, Uppsala 2019. Uppdaterad januari 2021.
7. Geriatrisk nutrition. G, Faxén, B Karlström, E Rothenberg. Andra upplagan, Studentlitteratur 2016.
8. Nordiska näringsrekommendationer 2012 (NNR 2012).
9. Dietistaktuellt, nr 3 juni 2019.
10. [www.varhandboken.se](http://www.varhandboken.se)
11. Hur skapar vi bättre hälsa för personer med funktionsnedsättning? Sveriges kommuner och landsting, 2018.
12. <https://iddsi.org>
13. Kost vid diabetes – en vägledning till hälso- och sjukvården, Socialstyrelsen 2011.
14. GRÖNBOK Om mat för vuxna med diabetes. [www.dagensdiabetes.se](http://www.dagensdiabetes.se)
15. <https://www.1177.se>
16. ESPEN Guidelines on Nutrition in Dementia, Gerd Faxén Irving.

## Bilder

Nutritionspyramiden, Livsmedelsverket.

Flöde vårdpreventiva processen i Senior alert, Helena Bergström Preventiva enheten.

Nutritionsvårdsprocessen, Att förebygga och behandla undernäring, Kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst, Socialstyrelsen.

Tallriksmodellen i tre versioner, Livsmedelsverket.

Dygnetts alla måltider, Livsmedelsverket.

Måltidsmodellen och de sex pusselbitarna, Livsmedelsverket.

Brödskiva, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Hitta ditt sätt, Livsmedelsverket.

Det gröna nyckelhålet, Livsmedelsverket.

Tabell mängd förtjockningsmedel IDDSI, material Sväljningsråd från Logopedimottagningen Region Hallands sjukhus.

Bild på tabell med olika nutritionproblem vid demenssjukdom, ESPEN Guidelines on Nutrition in Dementia.

