

Kost

Mat som ger kraft & näring

*Goda råd för äldre när aptiten är liten
och vikten minskar*



 folkhälsan



Utgivare: Folkhälsans Förbund

Författare: Susanna Strandback,
sakkunnig i kost och hälsa, legitimerad
näringsterapeut, LVM

Recept: Carina Blom, Silvia Englund
och Susanna Strandback

Foto: Linus Lindholm förutom sid 18, 19:
Jens Lax, sid 27: Susanna Strandback och
sid 29: Unsplash

Illustrationer: Rebecca Elfast

Grafisk form och ombrytning:
Jonas Jernström/Folkhälsans
kommunikationsavdelning

© Folkhälsan 2019





Öka matlusten och minska risken för undernäring

Broschyren riktar sig till dig som är anhörig eller som vårdar äldre professionellt. Den kan även användas av dig som är äldre och känner att maten inte längre smakar vilket gör att du äter allt mindre mängd mat. Här finns tips på hur du kan få i dig tillräckligt med näring också med en liten mängd mat, så kallad näringstät mat.

Vi lever allt längre och äldres andel av befolkningen ökar hela tiden. Matlusten och näringsintaget hos äldre har en stor roll i att upprätthålla en god hälsa och livskvalitet. Det är en allmän feluppfattning att den äldre som inte rör sig så mycket skulle behöva mindre mat. Det stämmer att äldre människors energibehov minskar, men det behövs lika mycket näringsämnen som tidigare. Kroppen blir sämre på att ta upp näringsämnen och även sämre på att tillverka protein. Därför är det viktigt att det serveras näringstät mat och att den faktiskt blir uppäten!

Gyllene regel

Äldre personer som ligger i riskzonen för undernäring bör äta små men näringstäta portioner med protein- och energirik kost.

Fiberintaget får vara mindre. Äldre personer kan alltså äta mindre portioner av grönsaker och sallad samt måttligt med bär och frukt. På detta sätt fylls inte magsäcken av mat med lite energi.



Folkhälsan
Mat som ger kraft och näring

Förändringar i aptiten

Med stigande ålder dämpas känslan av hunger och törst. Då rubbas måltidsrytmen och det är lätt att man glömmer att äta och dricka tillräckligt ofta.

Vid långvariga perioder med dålig matlust behöver man följa med om det finns risk för undernäring.



Varför smakar inte maten?

Försök att hitta orsaken och åtgärda den!

<i>Du känner dig inte hungrig eftersom signalerna för hunger och törst avtar med stigande ålder.</i>	Kan du äta en aptitretare?
<i>Du är mest stillasittande.</i>	Kan du röra på dig mera?
<i>Maten smakar inte när du äter ensam.</i>	Ät tillsammans om det är möjligt.
<i>Maten smakar inte i en torr mun.</i>	Drick lite vatten smaksatt med citron före maten.
<i>Är du förstoppad kan det inverka negativt på lusten att äta.</i>	Kan du äta kiwi, plommon eller liknande?
<i>Sjukdom och medicin inverkar negativt på matlusten.</i>	

När finns det risk för undernäring? Hur kan du upptäcka det?

Är du orolig eller osäker på om matintaget blir tillräckligt kan du kontrollera det genom att fylla i en blankett för matintag i 1–3 dagar. Syftet med uppföljningen är att få en uppskattad mängd av protein- och energiintag. Blanketten med enkla instruktioner finns att printa ut här:

www.folkhalsan.fi/vuxna/var-d-och-stod/kostmaterial-for-aldreomsorgspersonal

Kontakta gärna vårdpersonal för att få hjälp med att tolka resultaten för matintaget.

Det finns även andra mer omfattande verktyg för att följa upp näringsstatus inom äldreomsorgen. Den som används mest är Mini Nutritional Assessment, MNA och finns att laddas ner här:

www.mna-elderly.com





Undernäring

Det är viktigt att undvika undernäring. Sätt in insatser i god tid eftersom det är svårare att stoppa i ett senare skede.

Undernäring leder till att den äldre:

- förlorar den normala motståndskraften och lättare får nya sjukdomar
- får ett snabbare sjukdomsförlopp med befintliga sjukdomar
- blir nedstämd
- får beteendeförändringar
- drabbas av muskelsvaghet
- får minskad rörlighet
- blir mer infektionskänslig

Dessutom leder det till att

- effekten av vården minskar
- kostnaderna för vården ökar

Proteinbehov

**Du behöver ca 70–90 g protein/dag
1–1,2 g/kg (t.o.m. 1,5–2 g)**

Tillräckligt proteinintag förebygger muskelsvinn och ökar motståndskraften.

Om energiintaget är för lågt används protein till energi, och räcker då inte till för att upprätthålla musklerna.



Energibehov

Energibehovet varierar mellan 25–35 kcal/kg kroppsvikt beroende på ålder, muskelmassa, fysisk aktivitet, sjukdom och om personen behöver gå upp i vikt.

Exempel:

Signe 75 år väger 55 kg och bor på ett serviceboende.

Som sängliggande behöver hon
 $25 \text{ kcal} \times 55 \text{ kg} = 1375 \text{ kcal}$.

När hon rör på sig på avdelningen behöver hon
 $30 \text{ kcal} \times 55 \text{ kg} = 1650 \text{ kcal}$.

När hon är sjuk, orolig och rör sig mycket behöver hon
 $35 \text{ kcal} \times 55 \text{ kg} = 1925 \text{ kcal}$.



Tänk på att det är möjligt att upprätthålla en viktbalans på bara en liten mängd energi, men det är svårt att täcka behovet av näringsämnen. Det är en av orsakerna till varför maten till de äldre skall vara näringstät.



Fyra tips vid matsituationen för dig som vårdar

1. Lägg upp en liten portion. Det är roligare att få be om mer mat än att behöva lämna kvar mat på tallriken. Servera små portioner ofta.
2. Servera gärna en aptitretare innan måltiden.
3. Ha gärna något rött eller orange på tallriken såsom tomat, lingon, morot. Färgen väcker uppmärksamhet och aptit.
4. Använd färgade glas, tallrikar, servetter och tabletter så att maten och drycken syns bättre.



Hur kan du öka aptiten?

Något smått som är syrligt eller salt retar salivavsöndringen och aptiten före maten.

- En bit matjessill på bröd
- Ostbit + vindruva
- En bit bondost
- En kokt ägghalva med anjovis eller med topping av majonnäs och skinka
- En liten bit knäcke med matfett och kaviar
- Lite varm buljong i glas
- En bit saltgurka med honung och smetana
- En klyfta apelsin eller ett äpple i bitar
- En liten cocktailtomat
- Tranbärsjuice i ett fint glas
- Vatten med citron

Umami är den femte grundsmaken och smaken kan faktiskt få äldre att äta mer.

Umami hittar du i:

- Sparris, gröna ärter, majs, svamp, sojasås, tomat och tomatprodukter, surkål, syltlök, rödbeta och saltgurka
- Lagrad ost, blåmögelost, syrade mjölkprodukter, fetaost.
- Skinka, korv, köttbuljong, fiskbuljong, räkor, sill, kaviar, anjovis, sardeller.

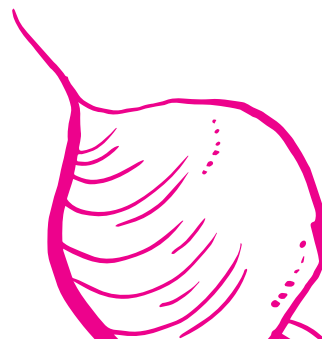




Alla våra sinnen hjälper till att skapa vår smakupplevelse

Antalet smaklökar på tungan minskar med ökad ålder. Smaklökarna på tungan känner av fem grundsmaker, men alla andra smakupplevelser sker med hjälp av luktsinnet. När du som äldre upplever att maten inte smakar beror det ofta på att både smak och luktsinnet har försämrats. Ett råd är att våga krydda maten till den äldre med nedsatt aptit.

Sätt gärna med något rött på tallriken eller duka med rött porslin eller röda bordstapletter. Den röda färgen gör att maten blir synlig och skapar kontraster samtidigt som den väcker intresse och aptit. Har du möjlighet så försök att duka med kontraster, ljus mat mot mörk tallrik och tvärtom. En färgad kant på tallriken och färgade glas gör också maten mer synlig.



Förenkla matlagningen

Ibland är situationen sådan att den ger begränsat med tid och ork för matlagning. Det kan också vara så att krafterna tryter när du skall bära hem all mat. Då kan det underlätta att lämna rotsaksskalet i butiken och istället köpa frysta grönsaker. I butikernas frysdiskar finns ett stort utbud av rotsaker och grönsaker, infrysningen försämrar inte näringsvärdet

Matlagningen kan underlättas genom halv- och helfabrikat, butiks- och matservice eller måltider utanför hemmet.



Folkhälsan
Mat som ger kraft och näring





Ha gärna ett förråd av livsmedel hemma

I frysen:

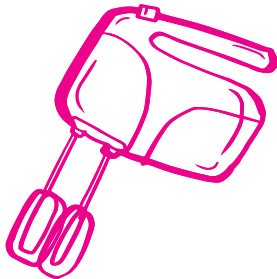
Bröd, kött, fisk, fågel, riven ost,
grönsaker, rotfrukter, bär och frukt

Konserver:

fisk (sill, tonfisk, makrill), kött

Tugg- och sväljsvårigheter

Har du bra tänder kan du njuta av maten och du äter tillräckligt. Får du problem med att tugga och svälja blir mängden mat oftast mindre och det finns då en risk för undernäring. Då är det viktigt att maten konsistensanpassas för just dig. Beroende på tugg- och sväljproblematik finns det olika konsistenser som passar bättre. Vill du ha mjuka maträtter, tärnad mat med mycket sås, tjockflytande, tunnflytande eller gelékost? Väljer du en konsistensanpassad kost måste den alltid berikas, det vill säga att man sätter till speciellt energirika livsmedel eller pulver. Även vanlig mat är bra att berika om mängden mat är liten. Tala med din vårdare och anhöriga om detta.



Hur kan du berika med vanliga livsmedel?

Livsmedlen uppräknade i tabellen är neutrala i smak och går lätt att blanda in i olika maträtter. Koka till exempel morgongröten på mjölk och tillsätt rypsolja samt smör vid servering. Det går också att tillsätta mjölkpulver i smoothies, grötar, plättsmet mm. Rypsoljan och mjölkpulvret är så pass smakneutrala att de passar in överallt.



Livsmedel	Portion	Energi kcal
Rypsolja	1 msk	120
Margarin/smör	1 msk	90-100
Vispad grädde	½ dl	100
Matlagningsgrädde	½ dl	80
Sylt	1 msk	40

Livsmedel	Portion	Protein
Ägg	1 st 60 g	8 g
Kvarg, naturell	1 dl	10 g
Mjök	2 dl/1 glas	6 g
Ost	30g/2 skivor	6 g
Mjökpulver	3 msk	8 g

Recept

De här recepten passar alla och de är inte svåra att tillreda. Testa själv, bjud över en vän eller kanske besöker du en anhörig och tar med dig mat. Roligast är förstås om ni har möjlighet att både tillreda och äta tillsammans!

I de här recepten lägger vi fokus på de måltider som vårdare mest kan påverka: frukost, eftermiddagskaffet och kvällsbiten. Huvudsyftet är att få in mera näring och energi i en liten mängd mat samtidigt som vi vill inspirera till mera variation.



Äggkräm

3 hårdkokta ägg

200 g färskost (13 %)

1 msk rypsolja

salt

peppar

dill eller persilja

Gör så här:

Rör ihop hårdkokt hackat ägg med färskost och rypsolja.

Krydda med salt och peppar.

Toppa med finklippt dill eller hackad persilja.

Gott på fullkornskex, rågbröd eller karelska piroger.



Salta bitar på sked

smetana

saltgurka i tärningar

honung

ägg

ansjovis

skivad kokt potatis

smetana med kaviarkräm
(sätt kaviar enligt smak)

Fiskröra

200 g färskost, Viola 13 % t.
ex. dill eller gräslökssmak

150 g matjessill i bitar eller 1
burk tonfisk eller annan fisk

1 burk grynost

dill

Gör så här:

Häll av spadet. Blanda ihop.
Smaksätt med peppar om du
vill ha mera smak.

Ägg i muffinsform

Enklaste kvälls- eller mellanmålet. Går att variera i det oändliga.

ägg

valfri fyllning, t.ex. lax, ost, spe-
nat, skinka, tomat eller precis
det du har i kylskåpet.

Gör såhär:

Använd muffinsplåt eller små
formar. Smörj formarna. Knäck
ett ägg i varje form. Strö på salt
och peppar. Lägg i fyllning så
mycket du vill ha. Grädda i ug-
nen i 200 grader i 8–12 minu-
ter, beroende på om du vill ha
ägget hårt eller löst.



Skinkpastej

Längtar du efter smaken av
skinka men tycker att det är
svårt att tugga? Den här skink-
pastejen passar utmärkt som
pålägg.

200 g färskost (13 % fett)

150 g skinka eller annat kött

1–2 msk rypsolja

Gör så här:

Mixa ihop allt till en slät massa.



Smulor i glaset

Smulorna kan du använda till många rätter. Strö över kvar, yoghurt eller efterrätter. Snömoset funkar utmärkt som klick på kräm och fruktsallad.

Smuldeg

2,5 dl speltmjöl

1 dl havregryn

½ dl socker

1 dl rypsolja

70 g krossade valnötter

några korn salt

Blanda alla ingredienser till smuldegen. Strö smulorna på plåt med bakplåtspapper, rosta i ugn i 170°C i ca 10–15 minuter. När du känner en god doft av rostade nötter från ugnen börjar den vara klar att tas ut.

Snömos

2 dl vispad grädde

1 burk (à 250 g) kvarv

1 msk socker

½ tsk vaniljsocker

Gör så här:

Vispa grädden. Blanda försiktigt ihop alla ingredienser. Varva i ett glas: smulor, snömos, frukt eller bär.



Ostkaka

200 g grynost

2 ägg

½ dl mandelmjöl

1 krm vaniljpulver

socker enligt smak och behov

Går även bra att krydda med kanel, kardemumma, citron eller annan favoritkrydda.

Gör så här:

Rör ihop och häll i en liten oljad ugnsform. Grädda i 200 grader i 20 minuter. Låt svalna, servera med bär, sylt och grädde eller snömos.

Tips!

Förgyll en burk köpt blåbärs-sylt med en påse djupfrysade mosade blåbär. Sylten håller någon vecka i kylskåp.

Kalvdans

5 dl mjölk 3%

2 ägg

1 dl mjölkpulver

2 msk socker

1 tsk salt

matfett till formen

Gör så här:

Vispa ihop alla ingredienser och slå smeten i en ugnform.

Grädda i 225° ca 30–40 minuter.

Gott till kalvdans är kanel och socker, hjortron eller blåbärssylt.

Jordgubbs-banangröt

Det enklaste och bästa morgon-, kvälls- eller mellanmålet. Ingredienser går att variera i oändlighet. Har du skördat mycket vinbär, så använd dem i gröten.

4 portioner

4 dl jordgubbar eller andra bär

1 banan

2 dl naturell yoghurt

2 dl kvarg

1 dl havregryn

1 dl havre eller rågkli

1/3 dl socker eller sötningsmedel

(1 tsk vaniljsocker)

4 msk olja

Gör så här:

Mosa bären och bananen med en stavmixer. Blanda i resten av ingredienserna. Låt gröten stå 5–10 minuter i kylskåp innan den serveras.



Tomatshot

1 l tomat skuren i bitar
(skala vid behov)

salt

socker

½–1 dl rypsolja

(förtjockningsmedel)

(Herbamare eller Tabasco)

Gör så här:

Mixa ihop allt till en slät dryck.

Grön smoothie

1 banan

150 g fryst mango

2 nävar babyspenat eller 2 msk
fryst spenat

1 bit färsk ingefära

5 dl mjölk

Gör så här:

Riv ingefäran och blanda ingredienserna. Mixa slät med en stavmixer.



Blåbärsdrink

2 bananer (skalade)

1 påse (250 g) djupfryssta blåbär

½ l fettfri mjölk

½ l fettfri yoghurt

1 msk havrekli eller havregryn

1 dl rypsolja

1–2 msk mjölkpulver

1 msk flytande honung

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en kanna. Mixa drycken slät med stavmixer. Häll upp i glas.



Färskost och valnötsröra

Den här röran ger extra energi och näring till den traditionella bullaskivan.

200 g lätt färskost (13 %)

1 burk (å 250 g) kvarg

2 påsar (å 70 g) valnötter

2–3 msk sirap eller honung

Gör så här:

Rosta valnötterna lätt i torr stekpanna. Kör nötterna i en mixer eller krossa dem i en plastpåse. Blanda alla ingredienser.

Röran är god som sådan, smaken kan varieras med kryddor såsom fint riven färsk ingefära, fint rivet skal av citron, kanel eller kardemumma.





Mat som ger kraft & näring

Den här broschyren riktar sig till dig som är anhörig eller som vårdar äldre professionellt. Den kan även användas av dig som är äldre och känner att maten inte längre smakar vilket gör att du äter allt mindre mängd mat. Här finns tips på hur du kan få i dig tillräckligt med näring också med en liten mängd mat, så kallad näringstät mat.