



# Näringsguide för äldre personer



Turun yliopisto  
University of Turku



Vanhustyön keskusliitto  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

## Näringsråd för hemmaboende äldre personer

En smaklig och näringsrik mat hör även till ett gott liv för äldre personer. Matstunden skall ge en uppiggande och angenäm känsla. Ett gott näringstillstånd ger även möjlighet att upprätthålla rörelseförmågan och förebygga sjukdomar samt att hjälpa en rehabilitering för dem.

De flesta av oss önskar kunna bo i sitt eget hem så länge som möjligt. En lyckad måltid som ger tillräcklig mängd energi och näringsämnen är en viktig förutsättning för att kunna bibehålla funktionsförmågan. Undersökningar visar att näringstillståndet för äldre personer försämras ofta vid sjukdom och ökar risken för tilläggsjukdomar som minskar funktionsförmågan. En äldre person som bor hemma har möjlighet att bibehålla ett gott näringstillstånd om kännedom finns vad ett gott näringsintag och en tillräcklig mängd betyder för det egna välbefinnandet.



## Hur förverkliga en mångsidig kost

Med åren minskar energibehovet som en följd av minskad rörelseaktivitet och oftast avtar även matlusten samtidigt. Behovet av näringsämnen avtar dock inte, utan behovet av en del näringsämnen stiger, till exempel behovet av D-vitamin ökar. Åldrandet och en del sjukdomar minskar upptagningen av näringsämnen till kroppen och vissa sjukdomar kan öka behovet av näringsämnen. Därför är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid matens kvalitet. Ibland kan man ändå i någon mån iakta matens hälsopåverkan mindre. Det viktigaste är att man får tillräckligt energi och om matlusten är dålig är det bäst att äta bara det som smakar. Om man äter mycket lite är det klokt att även komplettera med kosttillskott från apoteket. Man kan även höja fetthalten i maten.



Äldre människor har ofta svårt att äta den rekommenderade mängden grönsaker och rotfrukter. Rotfrukter kan kokas eller som rårivna kan de mjukgöras med matolja eller salladssåser. Fruk juice, bärkrämer och bärkvark är smakliga och kända för många äldre. Avbär och fruktblandningar kan man tillsammans med mjölk, grädde eller glass göra "kraftdrinkar" som ger såväl energi som proteiner och många andra näringsämnen.

## Endast mat som ätits ger kroppen näring

Det är viktigt att sträva efter att tillreda och bjuda maträtter som smakar och blir ättna. I det finska matutbudet ger mjölk och mjölkprodukter ett säkert intag av kalcium och för äldre personer är de ytterligare en god proteinkälla då man äter en mindre mängd mat totalt.

Smörgåsar ingår som en viktig del i matvalet för äldre personer. Dessa kan göras i förväg för morgon- eller kvällsmålet, då kan man följa med hur mycket mat man ätit. Om matlusten är dålig, är det bäst att tillreda maträtter man tycker om. Till maten kan man då och då tillsätta litet mera salt eller socker än vanligt för att ge önskad smak. Man kan ge avkall på matens hälsoeffekt om vikten minskar, ty det är viktigt att säkerställa en tillräcklig energitillgång för att förhindra eller stoppa en avmagringsspiral.



## Bedömning av näringstillstånd

En uppföljning av måltiden och näringsnivån är en viktig del av en god näringsvård. Det är viktigt att notera att förändringar i näringstillståndet ofta är rätt små, men om de förefinns under en längre tid kan de försämra funktionsförmågan och förutsättningen att bo hemma.

Fastän övervikt är vanlig vid inträdet i pensionärsåldern, blir den sällsyntare med åren. Speciellt vid demens och depression är avmagring och ett lågt viktindex vanliga. Enligt undersökningar kan viktindexet, BMI, vara något högre hos åldrande människor än hos yngre, utan att det är skadligt för hälsan. För personer över 65 år är ett lämpligt BMI-värde 24-29 och för 55-64 åringar 23-28, samt för yngre 20-25. Ett av de första tecken på demens är ofta avmagring, detta som en följd av att man inte har hungerkänsla och därför äter mindre.

Det är viktigt att följa upp vikten vilket ofta är det enklaste sättet att följa upp näringstillståndet och förändringar i detta. Dålig aptit och en härav förorsakad viktminskning är alltid en varningssignal för näringsproblem. Om vikten minskar med 1-3 kg under en tid av tre månader är avmagringen ännu lindrig, men om viktminskningen är större under tre månader bör man ovillkorligen fästa uppmärksamhet vid detta. Det är därför viktigt att mäta vikten minst en gång per månad. Orsaken till en eventuell viktminskning bör utredas och vid behov öka fettintaget. Lättprodukter bör undvikas i kosten för äldre personer som magrar.

### Att räkna viktindex

Vikt (kg)/längd (m) x längd (m) eller vikten i kilogram dividerad med längd x längd i meter.  
Exempel: personen väger 65 kg och är 160 cm lång. Viktindex (BMI = body mass index) är  $65/1,6 \times 1,6$ . Resultat är: 25,4 ~ 25.



# Följ upp mängden och kvaliteten av den uppätta maten

Det är bra att följa upp vilken mat och mängd som ätes. Härigenom är det möjligt att bedöma om energi-intaget är tillräckligt. Om portionerna ständigt är små, tex endast hälften eller mindre än tidigare så är energiintaget otillräckligt. Den uppätta mängden kan lämpligen bedömas med tallriksmodellen. Om måltiderna avviker mycket från modellen, och om någon livsmedelsgrupp ofta lämnas bort, kan man anta, att det finns någonting att korrigera i sammansättningen.

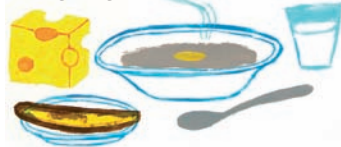
## Bedömning av näringsintaget för äldre personer

- Uppföljning av vikten
- Se efter oavsiktlig viktminskning
- Uppföljning av mängden mat som ätes
- Bedömning om energi-intaget är tillräckligt

## Följande tester kan användas för att bedöma det egna näringstillståndet

- Jag har i tänderna eller munnen smärtor eller annat som försvårar mitt ätande
- Jag använder flere än tre receptmediciner
- Jag har oavsiktligt magrat mera än tre kilogram de tre senaste månaderna och kläderna känns betydligt rymligare än tidigare
- Jag har inte alltid tillräckligt pengar för att köpa mat
- Jag har på grund av mitt hälsotillstånd svårigheter med ätandet
- Maten smakar inte lika god som förr
- Jag äter vanligtvis ensam
- Jag äter mindre än en varm måltid dagligen
- Jag äter inte mellanmål
- Jag har svårigheter att laga mat

Om tre eller flere punkter ger jakande svar kan jag höra till riskgruppen En ofrivillig och snabb avmagering kan redan det vara ett tecken på försämring av näringstillståndet.



## En helhet för dagens måltider

Nedan följer ett exempel på matförslag för en äldre person för att enligt beräkning få tillräckligt energi, ca 1730 kcal och 70 g proteiner som är 17% av totala energin. Fettmängden är något högre än rekommendationen, ca 40% av energiintaget.

### Morgonmål

Havregrynsgröt 2 dl + tilläggfett 1 tsk  
Saftsoppa (innehållande socker) 1 dl  
Bröd + smör eller margarin + en skiva köttpålägg  
En kopp te eller kaffe + 2 sockerbitar

### Lunch

2 medelstora potatisar  
Kalops 1,5 dl  
Grönsallad 1,5 dl + salladssås 1 tsk  
En bit bröd + smör eller margarin 1 tsk  
Ett glas lättmjölk  
Bärkräm 1,5 dl + vispgrädde 0,5 dl

### Eftermiddagskaffe

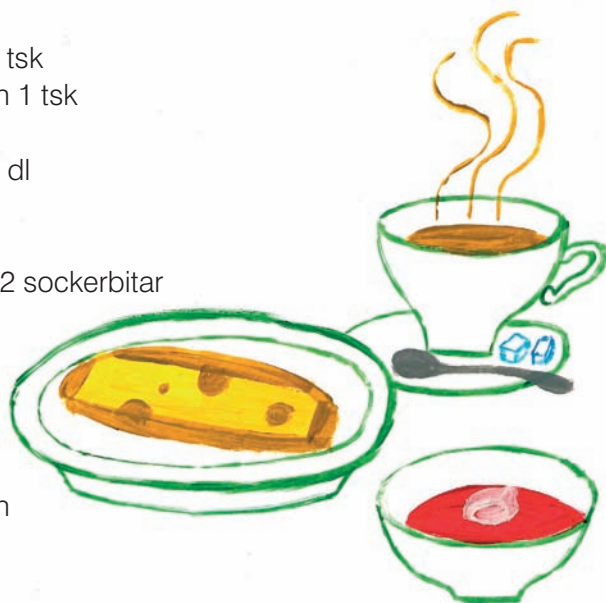
En kopp kaffe + 1 tsk grädde + 2 sockerbitar  
En medelstor bulle

### Middag

Grönsakssoppa 3 dl + olja 2 tsk  
Ett glas lättmjölk  
En bit bröd + smör eller margarin

### Kvällsmål

En brödbit + smör eller margarin 1 tsk  
2 skivor edamost  
En liten kopp te + 2 bitar socker



## Smakar maten?

Energiintaget kan lätt påverkas genom att öka eller minska fettmängden. För en äldre person som äter lite och små portioner kan fettandelen vara något större. Vid behov kan man använda kosttillsäg eller vitamin- och mineraltillskott.

Fetman för äldre personer har knappast alls undersökts. Äldre personer skall undvika bantning, om inte funktionsförmågan eller någon sjukdom speciellt kräver detta. Även i sådana fall skall bantningen ske långsamt och motionen ökas. Det är bra att minnas att med åren vikten relativt sett får vara litet högre än hos yngre personer.

Om maten smakar bra och energiintaget borde begränsas, är det bra att följa näringsrekommendationerna för yngre personer. Kosten innehåller då mycket grönsaker och härigenom kan man öka portionernas storlek. Förra sidans måltidsförslag kan ändras genom att lämna bort fett-tillägget till morgongröten och grönsaksoppan, samt byta lättmjölken mot fettfri mjölk liksom man även kan lämna bort gräddskummet till bärkrämen. Då kan även grönsaks mängden sallader och kokta grönsaker utökas.





## Om maten behöver tilläggsenergi

- Då skall vid tillredningen användas mera olja, margarin eller växtfettblandningar.
- På brödet kan mera margarin användas liksom även oljebaserade salladssåser.
- I matvalet kan man i begränsad mängd använda smör, grädde, smetana och ostar om energibehovet så förutsätter
- Proteinerna kan ökas genom att till potatismos tillsätta mjölkpulver och vid grötkokning kan man använda mjölk istället för vatten. Goda proteinkällor är mjölk, kött, köttuppskärningar, ägg, nötter (lätta att äta som malda) och baljväxter (ärter och bönor)
- Sockerfria produkter skall undvikas
- Fettfria mjölkprodukter skall undvikas och istället används lättmjölk eller helmjök
- Den egna önskan skall följas och älsklingsrätter rekommenderas
- Mellanmål skall alltid vara tillgängligt, såsom bröd, yogurt, fil, frukter, blandningar av nötter och russin och kraftdrinkar
- En nattbit kan även ätas vid behov

## För att underlätta ätandet

- Hjälpmedel användes vid behov
- Om tuggkraften för tänderna är svag eller vid sväljningssvårigheter kan man tänka efter om det är skäl att välja mjuk eller mosad mat

## Matlusten kan befrämjas på många sätt

- Då matlusten är dålig, är det bättre med flere små portioner än en stor
- Det är bra att lägga upp maten vackert. Vid dukningen kan man även använda blommor, ljus eller andra dekorationer.
- När man äter kan man samtidigt höra musik, titta på TV eller läsa någonting
- Om möjligt, skall man då och då äta ute
- Om man bor ensam, är det lämpligt att då och då bjuda hem matgäster, tex släktingar vänner eller bekanta
- Motion och utomhusaktiviteter är ett gott botemedel mot dålig matlust

## Hjälp vid matlagningen

Matlagningen kan underlättas genom att använda färdigmat, halvfabrikat, torrprodukter eller konserver. I affärerna finns torkade soppor-, sås- gryt- och potatismosprodukter, samt för efterrätter ingredienser för soppor, krämer och puddingar. De tillreds vanligen genom att endast tillsätta vatten och koka upp.

Konserver är bra att ha hemma som reserv vid en eventuell sjukdom. Bland utbudet i affärerna hittar man kött och fiskkonserver även som soppor och såser. Fiskkonserver kan man använda med såväl potatis som bröd. Köttkonserver kan tillsättas i soppor, grytor och såser. Frukttoser för barn är även lämpliga som komplement för äldre personers matval.

Bland urvalet av färdigmat finns flertalet matportioner för endast en person. Olika lådor, plättar, och biffar finns bland utbudet. Bland frysta produkter finns även soppor, lådor och olika maträtter som kan avnjutas efter upptining och uppvärmning. Frysta grönsaker kan enkelt tillsättas till rätterna. Råfrysta produkter såsom bullar, karelska piråger och semlor kan lätt tillredas som ugnsfärska mellanmål.

Ibland kan det vara trevligt att tillreda en måltid tillsammans med andra. På så sätt minskar arbetet, maten blir inte huvudsaken och det är trevligt att äta tillsammans. Det är även möjligt att utnyttja hemservice och servicehemmens mattjänst. Man kan även fråga efter butikernas matkassetjänster för att underlätta inköpen.







Näringsguiden för äldre personer hjälper att bedöma personens näringsstillstånd och ge råd, huru ett mångsidigt val av mat kan förverkligas. En aptitlig och närande mat är en viktig del av livet för en äldre person. Guiden är avsedd för äldre personer som bor hemma och deras anhöriga.

Med åren kan matlagningen bli svårare, eller så räcker inte krafterna till för denna aktivitet. Att äta ensam kan även kännas tråkigt. Alltid smakar inte maten. Sjukdom kan medföra problem med de vanliga vardagliga sysslorna och minska matlusten.

Tillredningen av maten kan underlättas med halvt eller helt tillredd färdigmat. Redan små förändringar i matens struktur eller innehåll kan underlätta ätandet och på detta sätt tillgodoses en tillräcklig mängd av energi och näringsämnen. Hemservicen för mat hämtar hem en fullständig måltid och ger även oftast hemköpstjänst. Man kan även gardera sig i förväg mot ett möjligt sjukdomstillstånd och för dålig aptit finns även hjälp.

Guiden har skrivits av Merja Suominen från Centralförbundet för de gamlas väl, som konstaterar att det är viktigt att äta och dricka tillräckligt ofta, ty endast intagen föda ger näring.

Översättning: Henning Laurén