

# Mat på äldre dagar - råd och tips



Juli 2015

## Innehållsförteckning

Kroppen behöver energi och näring .....	3
Styrka i muskler och skelett.....	4
Även vätska är viktigt! .....	4
Vad bör du väga? .....	5
Fördela dina måltider .....	6
Frukost.....	7
Lunch och middag.....	8
Mellanmål och kvällsmål .....	9
Nedsatt aptit.....	10
Illamående .....	11
Muntorrhet.....	11
Tugg- och sväljsvårigheter .....	12
Förstoppning .....	13
Mat för seniorer i Kungälv .....	14

### Broschyren är utarbetad av:

Dietist Hanna Settergren och  
Klara Backman, Biståndsenheten  
Kungälv kommun

Med inspiration från

Dietist Barbro Karelius, Hudiksvalls kommun &  
Dietist Kjell Olsson, Ljusdals kommun

## Kroppen behöver energi och näring

När du blir äldre är undervikt ett betydligt större hälsoproblem än övervikt. Undvik därför lättprodukter som lättmjölk och lättmargarin. Fett och socker kan bidra till att förstärka smaken i en maträtt.

Man måste äta bra för att hålla sig frisk eller återhämta sig efter att man varit sjuk. Även om aptiten blir sämre förändras inte behovet av olika näringsämnen. Maten blir viktigare än någonsin, då man ska få i sig lika mycket näring som tidigare fast man oftast äter mindre portioner.

När man blir äldre ökar risken för sjukdomar och funktionshinder som kan leda till att man får sämre aptit och att vikten minskar. Var uppmärksam på detta eftersom viktförlust betyder minskad muskelmassa och därmed sämre förmåga att röra sig och självständigt klara de dagliga bestyren. Förlorar man mycket i vikt försämras dessutom motståndskraften mot infektion och sår får svårare att läka.



## **Styrka i muskler och skelett**

Näringsämnen som är viktiga är bland annat protein, som behövs för muskulaturen och sårhäkning. Finns främst i kött, fisk, ägg och mejeriprodukter. Vitamin D och kalcium (kalk) förebygger benskörhet och höftledsbrott. Äldre som tillbringar lite tid utomhus rekommenderas tillskott med vitamin D. Samtliga vitaminer och mineraler behövs för att alla kroppens funktioner skall fungera. Detta får man i sig genom att äta en varierad kost. Vill man vara helt säker på att man täcker behovet av alla vitaminer och mineraler så kan man köpa ett multivitaminpreparat på ett apotek. Finns olika preparat att välja på ex Mitt Val 55+ eller Vitamineral 50 Plus.

Näringsinnehållet i maten försämras inte av infrysning. Däremot innebär lång tillagnings- och uppvärmningstid, eller om maten värms flera gånger, att vitaminer och mineraler minskar.

## **Även vätska är viktigt!**

Glöm inte att dricka ordentligt. När man blir äldre minskar förmågan att känna törst, samtidigt som njurarna blir sämre på att hantera salt och vatten – du blir lätt uttorkad.

## Vad bör du väga?

Det är viktigt att hålla koll på sin vikt när man blir äldre – väg dig regelbundet. Framförallt är det viktigt att undvika att ofrivilligt gå ner i vikt, oavsett vad du väger idag. Normal viktförlust är max ett halvt kilo per år. Skulle du märka av att du ändå börjar tappa i vikt, kontakta distriktssköterskan.

längd            rekommenderad vikt

152 cm        46 – 66 kg

158 cm        50 – 72 kg

162 cm        52 – 76 kg

168 cm        56 – 82 kg

172 cm        58 – 86 kg

178 cm        62 – 92 kg

182 cm        66 – 96 kg

188 cm        70 – 102 kg

192 cm        72 – 106 kg

198 cm        78 – 114 kg



## Fördela dina måltider

Det är lättare att tillgodose kroppens behov av energi och näring genom att fördela intaget av mat på många måltider. Ät gärna 3 huvudmål och 2-3 mellanmål. Lunch och middag bör helst bestå av varm, tillagad mat.

Så här kan en bra måltidsordning se ut:

**kl. 07:30 Frukost**

kl. 10:00 Mellanmål

**kl. 12:30 Lunch**

kl. 15:00 Mellanmål

**kl. 17:30 Middag**

kl. 21:00 Kvällsmål



Tänk på att det inte bör gå mer än **11 timmar** från det sista du äter på kvällen till det första på morgonen. Ju mer du sprider ut måltiderna över dygnet, desto bättre!

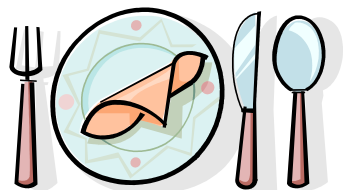
## Frukost

Dagens viktigaste måltid! Det är troligtvis nu du även har bäst aptit. Passa på att njut! Här kan vi få i oss mycket som både smakar gott och som vår kropp mår bra av:

- Fiber – från fiberrikt bröd, olika grötsorter, fullkornsvälling, müsli, flingor.
- Protein – från ägg, fisk, mjölk, fil, ost, köttpålägg.
- Vitaminer – från juice, färsk, fryst eller torkad frukt.
- Nyttiga fetter – från fet fisk t.ex. sill, makrill.



## Lunch och middag



Både lunch och middag bör helst bestå av varm, tillagad mat. Det spelar ingen roll om det är hemlagad mat, fryst färdigrätt, matlåda eller mat på restaurang. Det viktiga är att den hamnar i magen!

En komplett måltid kan bestå av:

- Potatis, ris eller pasta
- Kött, fisk, kyckling eller vegetariskt alternativ
- Grönsaker
- Bröd, gärna med pålägg
- Dryck, gärna mjölk

Exempel på goda tillbehör till maten:

- Rödbetor
- Lingonsylt
- Inlagd gurka
- Gelé
- Ketchup



Avsluta gärna måltiden med en god efterrätt!



## Mellanmål och kvällsmål

Mellanmål är speciellt viktigt för dig som äter små portioner. Det finns många bra produkter att köpa i affären.

Exempel på mellanmål:



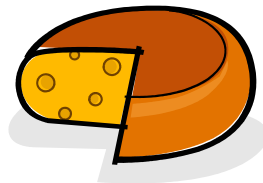
- Smörgås med smör och pålägg
- Frukt eller fruktsallad
- Fil/yoghurt med flingor
- Fil/yoghurt med krossade pepparkakor
- Kräm med mjölk eller gräddmjölk
- Fruktiyoghurt
- Risifruitti/Mannafrutti
- Skorpor/kex med smör och ost
- Småkakor, kaffebröd
- Gräddglass
- Konserverad frukt eller bär med grädde eller glass
- Fruktsoppa med mandelbiskvier/grädde
- Nypon- eller blåbärssoppa med keso
- Äppelmos blandat med vispgrädde
- Ägghalva med kaviar
- Mjölkkoklad med vispgrädde
- Ostkaka med sylt



## Tips vid...

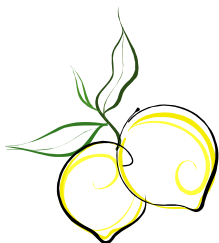
### Nedsatt aptit

- Ät många små måltider under dagen.
- Tänk på dukningen vid måltiderna. Sinnena hjälper till att stimulera aptiten.
- Inled måltiden med något syrligt eller salt som aptitretare.
- Ät den mat du helst vill äta. Det viktigaste är *att* du äter.
- Kontakta distriktssköterskan. Hon kan hjälpa dig med att komma i kontakt med dietist för tex anpassning av kosten och utprovning av näringsdrycker
- Man kan berika maten som man äter med vanliga livsmedel såsom:
  - tillaga gröt och välling på standardmjölk istället för vatten
  - 1 msk smör/margarin i potatismos, på varma grönsaker, i sås, i gröt m.m
  - grädde
  - crème fraiche
  - majonnäs
  - ost
  - gräddfil
  - äggula



## Illamående

- Undvik matos. Vädra gärna innan måltid.
- Inled måltiden med något torrt eller salt, det hjälper till att dämpa illamåendet. T.ex. salta kex eller knäckebröd med en bit sill.
- Tänk på att kall mat oftast går lättare att äta än varm mat och att kokt mat oftast går lättare än stekt mat.
- Ät lite mat i lugn takt.
- Drick mellan måltiderna. Gärna klar dryck.
- Vila halvsittandes efter måltid.



## Muntorrhet

- Tänk på att salt och syrligt stimulerar salivproduktionen. Ett glas citrondryck eller lite lingonsylt till maten kan underlätta.
- Ät vätskerik kost. Drick mycket vätska, ha mycket sås till maten och ät gärna soppa.
- Det finns munspray och sugtabletter på apotek som hjälper mot muntorrhet.

## **Tugg- och sväljsvårigheter**

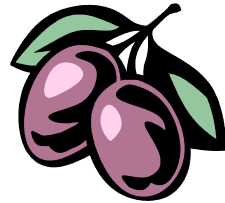
- Hosta under måltid är ett tecken på sväljsvårigheter. Detta kan undvikas med rätt sittställning och/eller rätt konsistens på mat och dryck.
- Tänk på sittställningen. Sitt med rak rygg och fötterna i golvet och se till att ha huvudet rakt eller något framåtböjt.
- Ha rätt konsistens på maten. Maten bör vara lättuggad eller helt slät beroende på grad av svårigheter.
- Drick tjockflytande dryck. T.ex. fil istället för mjölk och tjockflytande soppor. Går även att köpa förtjockningspulver på apotek.
- Specialbestick och –muggar finns att köpa i hjälpmedelsbutik.
- Sköt munhygien. Lunginflammation kan uppstå till följd av dålig munhygien.
- Kontakta distriktssköterskan vid behov. Du kan få hjälp att komma i kontakt med dietist eller logoped. Om du har matlådor från kommunen kan du få konsistensanpassad mat, s.k. timbalkost.

## Förstoppning

- Drick mycket vätska.
- Ät fiberrikt. t.ex. bröd, frukt, grönsaker.
- Ät en matsked rapsolja varje morgon.
- Prova med katrinplommonröra eller –juice.
- Även messmör har en något laxerande effekt.
- Molinogröt och Pajalagröt är extra bra vid förstoppning:

### Pajalagröt 2-3 port

- 2 msk linfrö
- 2 msk russin
- 2 msk torkade katrinplommon
- 2 msk torkade aprikoser
- 1 krm salt
- 3,5 dl vatten



Blanda dessa ingredienser och låt ligga i blöt över natten.

Tillsätt nästa dag

- 1 dl fiberhavregryn
- ½ dl havrekli

Koka 3-5 min under omröring. Om gröten blir för hård tillsätt ytterligare vatten. Serveras med mjölk och sylt.

## Mat för seniorer i Kungälv



### Matdistribution

Matlådor som levereras i Kungälv är näringsriktigt anpassade efter äldres behov. De är kalla och värms bäst upp i mikrovågsugn.

Levereras sker en gång per vecka. Matlådorna är förpackade i skyddad atmosfär och hållbarheten är upp till tolv dagar, bäst-föredatum står på förpackningen. Komplettera gärna matlådan med bröd, dryck, färska grönsaker och efterrätt för att ge en komplett måltid och servera den fint upplagd på tallrik.

Det finns även möjlighet att hämta mat från vård och omsorgsboenden, ring för mer information.

Vill du ansöka om matdistribution kan du vända dig till Kundcenter eller till handläggare på biståndsenheten.



### Specialkost?

Om du har behov av någon speciell kost pga. allergi, sjukdom eller annat är det viktigt att du talar om det i god tid så att köket kan beställa/tillaga rätt kost. Det finns även möjlighet att få specialkost genom matdistribution.

## **Behöver du hjälp att ta dig till vård och omsorgsboende för att äta mat?**

Kontakta handläggare på biståndsenheten för ansökan om ledsagning.

## **Behöver du hjälp med mat i hemmet?**

Inom hemtjänsten kan hjälp med uppvärmning/förberedelse/komplettering av måltid erbjudas. Kontakta handläggare på biståndsenheten för ansökan om hemtjänst.

## **Matinköp**

Oavsett vem som handlar dina livsmedel är det viktigt att det finns råvaror till att laga bra mat och tillgodose ditt behov av mat och näring.

Hemtjänsten kan hjälpa dig att fylla i handlingslistorna och tipsa om bra livsmedel.



För dig som önskar finns möjlighet att äta lunch tillsammans med andra äldre i dessa två områden i Kungälv.

**Ytterby** –Ytterbyhemmets matsal är öppet för alla 11.30-13.30, på vardagar behöver man inte säga till i förväg. På helger ring 0303-238536

**Centrum** –Rexegården 0703-286496 (11-15)

Ring dagen innan och tala om att du vill äta

För dig som har någon form av biståndsinsats t.ex. trygghetslarm, hemtjänst eller hemsjukvård finns också möjlighet att äta lunch på ytterligare områden i Kungälv kommun.

Ring köket/enhetschef för att få mer information

**Marstrand** – Sörgården 0303-238570 (11-15)

**Kärna** – Kaprifolen 0303-221835

**Diseröd** – Ekhaga 0303-238511

**Kode** – Solhaga 0303-238565



**Kundcenter**

0303-238000