

Bra mat i äldreomsorgen





Inledning

Dessa råd vänder sig främst till dig som arbetar inom kostverksamhet med exempelvis menyplanering eller matlagning.

I DAG FINNS NÄRMARE en halv miljon människor över 80 år i Sverige och de blir allt fler i takt med att medellivslängden ökar. En stor del av de äldre får bistånd av kommunernas äldreomsorg, bland annat med mat. Maten och måltiden är viktig, inte bara för att tillgodose våra behov av energi och näringsämnen, utan även för vår livskvalitet. Det gäller förstås också maten inom äldreomsorgen. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför av extra stor vikt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet och säkerhet och anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram råd om bra mat i äldreomsorgen. Syftet är att lyfta fram viktiga aspekter kring mat för äldre, riktade till olika personalgrupper. Råden omfattar äldre som får stöd med mat och måltider genom kommunens äldreomsorg. Även om sjuklighet är vanligt bland äldre inom äldreomsorgen tar dessa råd inte upp kostbehandling av olika sjukdomar.



Råden riktar sig inte heller till helt friska äldre, som sköter sin mat själva.

Råden om bra mat i äldreomsorgen bygger på vetenskapliga underlag inom bland annat äldres näringsbehov och fysiologi, och hur måltidsmiljö och bemötande påverkar ätandet. Underlagen finns att läsa på Livsmedelsverkets webbplats för den som vill veta mer om bakgrunden till råden. I slutet av varje avsnitt i råden finns också förslag på andra fördjupningstexter för den som vill läsa mer.

Målgrupper för råden

Kommunens beslutsfattare, måltidsupphandlare, kostchefer, kökspersonal, enhetschefer, biståndshandläggare och omvårdnadspersonal har alla avgörande betydelse för att maten och måltiderna inom äldreomsorgen ska fungera. Denna del av råden vänder sig främst till dig som arbetar inom kostverksamhet med exempelvis menyplanering eller matlagning. Det finns också många andra yrkeska-

tegorier som är viktiga för arbetet med mat och måltider i äldreomsorgen och som kan ha stor nytta av rådens olika delar. Några exempel är dietister, sjuksköterskor, arbetsterapeuter och logopedier. Eftersom organisationen i olika kommuner varierar bör råden tolkas och anpassas efter den struktur och ansvarsfördelning som finns i respektive kommun.

Främja livskvalitet och motverka undernäring

Åldrandet innebär att behovet av energi och vissa näringsämnen förändras. Det beror dels på naturliga förändringar i kroppen som följer med åldrandet, dels på andra faktorer, som sjukdomar och läkemedel. Aptiten och ätandet kan också påverkas av fysiska faktorer, som svårigheter att sitta eller röra sig, muntorrhet eller psykosociala faktorer, som ensamhet och nedstämdhet.

Det är mycket vanligt med undernäring bland äldre som får stöd av äldreomsorgen. Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör därför fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Att maten och måltiderna anpassas efter den äldres individuella behov, vanor och önskemål är därför av största vikt.

Med behov menas här såväl fysiska behov, exempelvis behov av energität mat eller mat med annan konsistens, som psykiska eller sociala behov, till exempel att slippa äta i ensamhet eller i påtvingat sällskap. Att anpassa efter den äldres vanor kan handla om att anpassa valet av livsmedel och måltidsmiljö efter vad den äldre är van vid och tycker om. Det innebär också att tillmötesgå personer som vill äta särskild mat av exempelvis religiösa, kulturella eller etiska skäl. Att anpassa måltiderna efter den äldres önskemål innebär till exempel att aktivt fråga efter, vara lyhörd för och anpassa maträtter och utformning av måltidsmiljö efter den äldres egen vilja.

Äldre är känsligare för matförgiftning än yngre, friska personer och konsekvenserna av ett insjuknande kan också bli allvarigare. På äldreboenden kan utbrott av matförgiftning därför leda till stor sjuklighet. Det finns flera orsaker till att äldre är mottagliga. I samband med åldrandet försvagas immunsystemet, särskilt vid sjuklighet eller efter större operationer. Försvagat immunsystem kan också bero på undernäring. Regelbunden motion och näringsrik och välbalanserad kost är åtgärder som kan förbättra äldres immunförsvar.

Dessa råd om mat i äldreomsorgen kan följas på många olika sätt. Eftersom anpassning efter individen vid måltiderna är viktig fokuserar råden till största delen på hur man kan arbeta mot detta mål, i stället för att ge konkreta rekommendationer om till exempel portionsstorlekar eller livsmedelsval. A och O för att nå målet är fungerande rutiner kring måltidsverksamheten, till exempel att ansvarsfördelningen är tydlig och att kommunikation och samverkan mellan och inom olika verksamheter fungerar.



Planera kostverksamhet och meny

Detta avsnitt riktar sig till dig som arbetar med menyplanering och andra övergripande kostfrågor inom äldreomsorgen, både inom kommunal och privat verksamhet.

MENYPLANERING

Menyplanering för äldre är ett komplicerat arbete som kräver kunskap. För att maten ska bli god, bra sammansatt och uppfylla näringsrekommendationerna bör verksamheten därför ha tillgång till personal med god kostkompetens. Ofta utförs uppgifterna av en kostchef, som är utbildad kostekonom, eller av annan person med kostkompetens, till exempel en dietist eller kostvetare.

En matsedel kan sättas ihop på många sätt och bestå av många olika kombinationer av livsmedel. När man planerar matsedeln är det viktigt att anpassa menyn efter de äldres behov, vanor och önskemål. Det innebär att det är av stor vikt att ta vara på de synpunkter och önskemål kring maten som finns hos de äldre. Det är också mycket viktigt att respektera de äldre som väljer att följa religiösa matregler eller som äter någon särskild typ av kost av exempelvis



etiska eller kulturella skäl. Mat och måltider har en viktig kulturell roll och i menyplaneringen bör man ta vara på detta, genom att exempelvis servera lokala maträtter, anpassa menyn efter årstiderna och uppmärksamma olika högtider och traditioner som är viktiga för de äldre.

De som arbetar med att planera kostverksamhet och meny behöver inhämta och ta vara på önskemål och åsikter från de äldre som äter maten. Det kan man exempelvis göra genom att

- delta vid brukarråd, kostråd/matråd, samverkansråd och liknande på de olika enheter där maten serveras
- regelbundet undersöka de äldres åsikter och önskemål kring maten med hjälp av enkäter och intervjuer
- ha tät kontakt med omvårdnadspersonalen, exempelvis genom att delta i arbetsplatsträffar på enheterna.

Menyerna inom äldreomsorgen bör anpassas efter de äldres behov, vanor och önskemål. Täta måltider och energirik mat är lämpligt för de allra flesta inom äldreomsorgen.

Menyer som används inom äldreomsorgen behöver vara näringsvärdesberäknade, så att man är säker på att maten ger tillräckligt med energi och näringsämnen. När man gör näringsvärdesberäkningen bör man ha i åtanke att rekommendationerna om näringsämnen och energi ses i ett större perspektiv än den enskilda måltiden. Resultatet av näringsvärdesberäkningar kan också variera beroende på vilket beräkningsprogram som används och hur beräkningen utförs. Det rekommenderade energiintaget bör ungefärligt täckas av de sammanlagda måltiderna under en hel dag, även om det kan variera något mellan olika dagar. Den rekommenderade fördelningen mellan protein, fett och kolhydrater bör också ungefärligt uppnås under en dag, med utrymme för variation mellan olika dagar. Rekommendationerna för näringsämnen bör ses i ett perspektiv på en till två veckor. Enstaka måltider kan alltså avvika från rekommendationerna, utan att det behöver medföra problem. Eftersom bara uppäten mat ger energi och näringsämnen är det viktigast att man anpassar matens sammansättning och portionsstorlek efter den äldres behov, vanor och önskemål.

BEHOV AV ENERGI OCH NÄRINGSÄMNINGEN

Behov av energi hos äldre

Behovet av energi varierar mellan olika människor, bland annat beroende på kroppsstorlek, kön och nivå av fysisk aktivitet. När man åldras ändras kroppens sammansättning, bland annat minskar muskelmassan, vilket gör att man behöver mindre energi. Den fysiska aktiviteten minskar också. Ändå är det vanligt att äldre får i sig för lite energi, vilket ofta beror på att aptiten minskar. Olika sjukdomar, läkemedelsbiverkningar, trötthet och förändringar i kroppens signalsystem är några orsaker till att många inom äldreomsorgen har nedsatt aptit. Vid infektion och vissa sjukdomar ökar dessutom energibehovet, vilket gör att risken för undernäring blir större.

Måltidsordning

För att den som har liten aptit ska orka få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen är det viktigt att måltiderna sprids över dygnet. Inom äldreomsorgen bör man erbjuda minst sex måltider varje dag, uppdelat på tre huvudmål och tre mellanmål. Mellanmålen bör stå för 30–40 procent av dagens intag av energi och näringsämnen och om

man hoppar över ett eller flera mellanmål ökar risken för undernäring. Att erbjuda dessert efter maten är ett bra sätt att öka intaget av energi. För att dagens måltider ska ge tillräckligt med energi och näringsämnen är det viktigt att inte bara de lagade måltiderna, utan även frukost och mellanmål, har lämplig näringsammansättning. Att sprida ut måltiderna över dygnet innebär bland annat att se till att nattfastan, alltså perioden mellan dagens sista måltid och följande dags frukost, inte blir för lång. En tumregel är att nattfastan inte ska överskrida elva timmar.

Olika koster

Den kost som rekommenderas till den friska, vuxna befolkningen bygger på de svenska näringsrekommendationerna, SNR. I vissa fall används denna kost också inom äldreomsorgen till personer med god aptit och utan nutritionsproblem. För gruppen sjuka eller sköra äldre är det väldigt ovanligt att kost som bygger på SNR bedöms vara ett lämpligt alternativ. För de äldre som har minskad aptit är det viktigt att se till att maten innehåller tillräckligt med energi och näringsämnen. A-kost, allmän kost för sjuka, och E-kost, som också kallas energi- och proteinrik kost, är de två kosttyper som rekommenderas till de flesta inom äldreomsorgen. Därför bör båda dessa koster erbjudas i såväl matlådor som levereras till hemmet som restauranger och matsalar i särskilda boenden.

Inom ordinärt boende med matdistribution kan den äldre själv välja lämplig kost om inte någon särskild kostbehandling är ordinerad. Vid behov kan valet göras i samråd med anhöriga eller vårdpersonal. Inom särskilt boende, vid sjukdom, betraktas ofta mat och näringsfrågor som en del av hälso- och sjukvårdsinsatserna. En individuell bedömning bör därför alltid göras av vilken kost som är lämplig för äldre inom särskilt boende. Denna bedömning bör göras av personal som är utbildad och har kompetens inom området.

Rekommendationer för menyplanering

Näringsämne	SNR	A-kost	E-kost
E% protein	10–20	15–20	15–25
E% fett	30	35–40	40–50
E% kolhydrater	50–60	40–50	25–45
Kostfibrer	Enligt SNR	Lägre än SNR	Lägre än SNR
Vitaminer	Enligt SNR	Enligt SNR	Enligt SNR
Mineraler	Enligt SNR	Enligt SNR	Enligt SNR

Energiprocent (E%) visar andelen energi från respektive energigivande näringsämne.

A-kost

A-kost, allmän kost för sjuka, är den kost som de flesta sjuka ordineras. Inom äldreomsorgen är detta grundkosten för äldre som har god aptit. Den innehåller mer fett och mindre kolhydrater än SNR-kosten. Därför blir portionerna mindre. A-kosten kan behöva kompletteras med nutritionsstöd om aptiten är relativt god, men extra energi och protein behövs.

E-kost

E-kost, även kallad energi- och proteinrik kost, är grundkosten för personer med nedsatt aptit som är undernärda eller befinner sig i riskzonen för undernäring. En portion av E-kosten är lika stor som en halv till två tredjedels portion av A-kosten, men innehåller lika mycket energi och protein som en normal portion. Detta åstadkommer man genom att välja livsmedel som innehåller mer fett och protein och mindre fibrer. Läs mer om detta i avsnittet *Välja livsmedel*.

I E-kosten kan det ibland vara svårt att komma upp i tillräckliga mängder protein. I många fall använder man då olika berikningsmedel för att öka proteininnehållet, vilket ibland kan påverka matens smak. Det är viktigt att den personal som lagar maten har kunskaper om berikningsmedlens egenskaper och hur man kan använda dem i matlagningen på ett sätt som inte försämrar smak, doft eller konsistens. Om berikningsmedel försämrar smaken bör matens smak och innehåll av energi prioriteras framför proteininnehållet – mat som inte smakar gott riskerar annars att inte bli uppäten.

Behov av vitaminer och mineraler

Rekommendationerna om intag av vitaminer och mineraler är ungefär desamma för äldre som för friska vuxna, förutom att äldre rekommenderas högre intag av vitamin D. Äldre med god aptit har i regel inga problem att få i sig de flesta vitaminer och mineraler de behöver. De som kan ha svårt att täcka behovet är personer som får i sig för lite mat på grund av ätsvårigheter eller dålig aptit. Man bedömer att ett energiintag på 6,5 MJ (cirka 1 500 kcal) per dag är den lägsta nivå som kan ge tillräckligt intag av vitaminer och mineraler. Om intaget av energi är lågt och den äldre inte äter tillräckligt varierat kan det vara nödvändigt med någon form av kosttillskott för att täcka behovet av vitaminer och mineraler. Rekommendation om tillskott av vitaminer och mineraler bör ske i samråd med ansvarig personal med utbildning och kompetens i området.

Vitamin D

Vitamin D reglerar bland annat kalciumbalansen i skelett och tänder samt muskelfunktion. För lite vitamin D ökar risken för benskörhet och frakturer. Vi kan få i oss vitaminet på två olika sätt – dels via maten, dels genom att det



bildas i huden med hjälp av solens strålning. Hos äldre är förmågan att bilda D-vitamin sämre än hos yngre, vilket gör att intaget via maten blir extra viktigt. Eftersom många äldre sällan är ute i solen och dessutom har dålig aptit gör det att risken för D-vitaminbrist är hög. Äldre bör erbjudas mat som är rik på vitamin D och det är önskvärt att alla äldre får möjlighet att vistas utomhus varje dag. Några exempel på livsmedel som innehåller mycket D-vitamin är fisk, särskilt fet fisk, och berikat margarin, men även lättmjölk och mellanmjölk är berikade. De som använder lätt- eller mellanmjölk behöver ofta kompensera för detta med mer fett i maten. Allra viktigast vid val av livsmedel är dock den äldres egna vanor och önskemål. Äldre personer som sällan eller aldrig är ute i solen rekommenderas ett tillskott av 10 µg vitamin D₃ varje dag utöver det de får i sig via maten.

Vitamin B₁₂

Det rekommenderade intaget av vitamin B₁₂ är detsamma som till den friska vuxna befolkningen. Förmågan att ta upp vitamin B₁₂ från maten minskar dock med stigande ålder. Vitaminet behövs bland annat för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar. Det är också nödvändigt för nervsystemets funktion. Kött, fisk, lever, ägg och mjölk är exempel på livsmedel som innehåller vitamin B₁₂. Eftersom vitaminet bara finns i animaliska livsmedel är det viktigt att den som inte äter dessa produkter äter tillskott av vitamin B₁₂.

Konsistensanpassad mat

Många inom äldreomsorgen behöver anpassad konsistens på maten på grund av svårigheter att tugga och svälja.

Ansvarig personal med utbildning och kompetens i området ordinerar konsistensanpassad kost efter att sväljförmågan har utretts. Det är viktigt att konsistensanpassningen görs utifrån individuella behov. Man bör också följa upp att den kost som ordinerats verkligen beställs till den äldre. Det är viktigt att den konsistensanpassade maten smakar bra och ser god och aptitlig ut.

Följande konsistenser bör erbjudas:

Hel och delad

Hel och delad innebär mat med normal konsistens som vid behov delas på tallriken. Exempel på maträtter är helt eller delat kött, hel fisk, färs- och korvrätter, grönsaker, potatis, sås och dryck. Personer som lider av muntorrhet kan behöva mycket sås till maten för att lättare kunna svälja.

Grov paté

Grov patékonsistens karaktäriseras av luftig, mjuk och grovkornig konsistens, som till exempel saftig köttfärslimpa. Den är lätt att dela och att äta med gaffel. Exempel på maträtter med denna konsistens är grov köttpaté, hel kokt fisk, grov grönsakspaté, välkokta grönsaker, hel och pressad potatis och sås.

Timbal

Konsistensen är mjuk, slät, kort och sammanhållen, ungefär som omelett, och kan ätas med gaffel eller sked. Den har måttligt tuggmotstånd och homogen konsistens. Den är mer porös än grov paté. Exempel på maträtter är kött- och fisktimbal, grönsakstimbal/-puré, potatismos, pressad potatis och sås. Rikligt med sås bör serveras till eftersom det gör maten lättare att äta. Timbal lagas av finpasserade

purée, så att konsistensen blir homogen och den inte innehåller småbitar.

Gelé

Konsistensen karaktäriseras av att den är mjuk och hal, vilket gör den lätt att äta även vid uttalade sväljproblem. Mat med gelékonsistens kan ätas med gaffel eller sked. Exempel på maträtter är kall kött- och fiskgelé, grönsaks- puré, kall grönsaksgelé, potatismos och tjockflytande sås med gräddfils-, hollandaise- eller vaniljsåskonsistens. Det underlättar ofta med mycket sås till maten. Mat med gelékonsistens lagar man av finpasserade puréer och gelatin. Därför är den dallrig och homogen. Den smälter i munnen, till skillnad från grov paté och timbal. Det är extra viktigt att ha goda hygienrutiner när man lagar sådan mat, eftersom den serveras kall.

Tjockflytande

Konsistensen karaktäriseras av att vara slät och trögflytande, liknande gräddfil. Den droppar från skeden, men kan inte ätas med gaffel. Exempel på maträtter är samma som för mat med flytande konsistens, men mer tjockflytande. Konsistensen är helt slät, så att inga småbitar finns i maten.

Flytande

Konsistensen karaktäriseras av att den är slät och rinnande, som tomatsoppa. Den rinner av skeden och kan inte ätas med gaffel. Exempel på maträtter är berikad kött-, fisk- och grönsakssoppa serverad med crème fraiche och fruktsoppa med vispad grädd. Släta, berikade, varma och kalla soppor ingår i denna konsistens. Konsistensen är helt slät, så att inga småbitar finns i soppan. Flytande konsistens är mindre krämig än tjockflytande.

Matlådor

Portionsförpackade matlådor är en vanlig måltidslösning inom äldreomsorgen. Det kan vara ett bra alternativ för många äldre, om matlådan kompletteras med lämpliga tillbehör som färska grönsaker, dryck och, vid behov, efterrätt eller liknande. En matlåda motsvarar en av dagens måltider och behöver alltså kompletteras med ytterligare ett mål lagad mat, frukost och flera mellanmål för att den äldre ska få i sig hela dagens behov av energi och näringsämnen. Det är viktigt att tillverkaren av matlådan säkerställer måltidens näringsinnehåll genom att lämna information om lämpliga tillbehör och mängder i anslutning till att maten levereras, exempelvis till den äldre, anställda inom hemtjänsten eller vid behov till anhöriga.

En fördel med att ta matlåda från storkök är att det ger möjlighet att erbjuda vissa rätter som annars skulle ta för lång tid att laga för hemtjänsten. Om det finns ett stort antal rätter att välja på är det också lätt att variera den mat

som serveras och samtidigt anpassa den efter den äldres behov, vanor och önskemål. Det går också att kombinera matlådan med matlagning i hemmet, exempelvis genom att beställa matlåda hälften av veckans dagar och servera hemlagad mat de andra dagarna eller genom att servera hemlagade tillbehör och potatis till matlådan.

Det finns för- och nackdelar med olika system för matlådor, exempelvis kylda eller varma måltider som tillagas i olika typer av centralkök eller mindre restauranger. Det är viktigt att ta hänsyn till de äldres egna behov, vanor och önskemål när man tar ställning till vilket system som passar bäst för olika verksamheter. När man planerar matlådor är det också viktigt att tänka över förpackningens funktion. Förpackningen bör på ett bra sätt skydda maten under transport och hantering. Dessutom bör matlådan vara lätt att öppna, måltidens olika komponenter bör ligga i olika fack och informationen på förpackningen bör vara tydlig och lättläst.

Matlådor som överlämnas inom exempelvis hemtjänsten omfattas av de nationella märkningsföreskrifterna. Det innebär att matlådor som ska ätas samma dag ska märkas med information om vad de innehåller för maträtt. Andra mer detaljerade uppgifter ska kunna överlämnas muntligen. Matlådor som ska sparas och ätas nästa dag eller ännu senare behöver dessutom märkas med andra uppgifter, som

- beskrivande beteckning
- ingrediensförteckning
- nettokvantitet
- hållbarhet (bäst före- dag eller sista förbrukningsdag)
- eventuellt anvisningar för förvaring eller tillagning.

Mer information om detta finns i Livsmedelsverkets vägledning om märkning och presentation av livsmedel.

ATT LÄSA

- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. Sök på SNR på www.livsmedelsverket.se
- Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL 2006
- Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande www.vardalinstitutet.se
- Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg. Branschriktlinjer för kök. Sveriges Kommuner och Landsting SKL 2009
- Vägledning till Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2004:27) om märkning och presentation av livsmedel. Livsmedelsverkets vägledning 2008
- Näringslära för högskolan, Liber 2006
- Geriatrisk nutrition, Studentlitteratur 2010



Konsistensanpassad mat à la Roy Blad – lammfrikadeller med ris och persiljesås.

FOTO: TOMMY M RUPPEL

Välja livsmedel

Detta avsnitt riktar sig till dig som planerar menyer inom äldreomsorgen.

Att planera måltider för äldre

När man planerar menyer för äldreomsorgen är det viktigt att tänka på att de som kommer att äta maten har haft ett helt liv på sig att upptäcka vilka smaker och rätter de tycker om. Vanor och smakpreferenser är viktiga för aptit och livskvalitet. Eftersom många äldre har nedsatt aptit och behöver få i sig tillräckligt med näringsämnen och så mycket energi som möjligt, är det extra viktigt att anpassa livsmedelsval och menyplanering efter den äldres individuella behov och smak.

Förutom att aptiten ofta blir sämre innebär åldrandet också att upplevelsen av smaker och dofter förändras. Till exempel försämras luktsinnet, vilket gör det svårare att urskilja olika aromer. Maten behöver därför planeras och tillagas med fokus på smaker och dofter och anpassas med kunskap om den äldres särskilda önskemål. Det är viktigt att menyn är varierad och att varje måltid kompletteras med lämpliga tillbehör.

Val av livsmedel i A-kost och E-kost

Den viktigaste förutsättningen för att kunna motverka undernäring är att den äldre tycker om maten och äter den. En generell utgångspunkt är att välja feta livsmedel med

lågt fiberinnehåll, eftersom det då är lättare att sätta ihop lagom små portioner med tillräckligt innehåll av energi. Rekommendationerna för A- och E-kost kan dock följas genom många olika kombinationer av livsmedel och det går därför att anpassa maten utifrån den äldres behov, vanor och önskemål. Här följer några förslag på hur man kan resonera när man väljer inom olika livsmedelsgrupper.

Gryn, flingor och bröd

För många äldre är bröd ett viktigt livsmedel till både frukost och andra måltider. Bröd är rikt på kolhydrater och fibrer och man behöver i de flesta fall komplettera det med matfett och pålägg för att öka innehållet av energi och protein. Vilken sorts bröd som ska väljas, och om brödet ska vara fint eller grovt, avgörs lämpligen utifrån den äldres behov och önskemål.

Gröt kan kokas på olika sorters gryn och göras mer energirik genom att man kokar den på mjölk eller berikar med matfett.

Grönsaker

De flesta grönsaker innehåller viktiga fibrer, vitaminer och mineraler. Samtidigt ger de väldigt lite energi, eftersom de innehåller mycket vatten. Grönsaker bör ingå till både lunch och middag, men i mindre mängd än i SNR-kosten. Kokta grönsaker är lättare att tugga än råa och kan lätt göras mer energirika och lättare att tugga med hjälp av lite matfett eller genom att man stuvar dem. Råa grönsaker och sallader kan skäras i mindre bitar eller strimlas fint och berikas med oljedressing.

Frukt och bär

Frukt och bär innehåller värdefulla vitaminer och mineraler. De flesta frukter och bär innehåller dessutom gelbildande fibrer som pektin som är bra för tarmfunktionen. Frukt och bär ger också både fin färg och god smak till många rätter.

Färs frukt har lågt innehåll av energi och kan därför gärna kombineras med fetare livsmedel, exempelvis i desserter. Tillagade eller konserverade frukter och bär kan vara lättare att äta.

Potatis, ris och spannmål

Potatis är ett baslivsmedel och förekommer ofta till både lunch och middag. De flesta äldre är också vana vid att äta potatis till alla huvudmål. Smaken på och näringsinnehållet i kokt potatis försämras vid varmhållning och den bör därför serveras så nylagad som möjligt. Gratänger, liksom stuvad eller stekt potatis, klarar ofta varmhållning bättre utan att smaken försämras. Potatismos är lättuggat och går lätt att berika med exempelvis matfett eller grädde.

Ris och pasta, liksom bulgur, couscous och olika baljväxter, ger variation i matsedeln och kan gärna serveras.

De livsmedel som används i äldreomsorgen bör väljas efter de äldres behov, vanor och önskemål. En generell utgångspunkt för A- och E-kost är att välja feta livsmedel med lågt innehåll av fibrer, men viktigast är att den äldre tycker om maten och äter av den.

För de äldre som hellre äter potatis kan det vara viktigt att erbjudas det som alternativ. För många äldre med rötter i andra kulturer är ris, bulgur eller couscous det viktigaste baslivsmedlet och för dem kan det vara viktigt att erbjudas det som alternativ när potatis serveras.

Kött och charkuterier

Kött och charkprodukter är för de flesta en viktig källa till protein. Charkuteriprodukter är ofta lätta att tugga och de feta produkterna ger också mycket energi. Det kan ibland vara svårt att tugga och svälja helt kött och då kan malda eller tärnade produkter vara lättare att äta. Om helt kött serveras bör därför ett mer lättuggat alternativ finnas att välja på. Tillagningsmetoden påverkar också konsistensen. Även när kött används som pålägg är det viktigt att servera en variant som är lätt att tugga och svälja.

Fisk

Fisk är en mycket viktig källa till essentiella fettsyror och vitamin D. Dessutom är fisk lätt att tugga och både mager och fet fisk kan med fördel finnas på matsedeln flera gånger per vecka. I Livsmedelsverkets kostråd rekommenderas alla, och det gäller även de äldre, att gärna äta fisk tre gånger i veckan. Kokta fiskrätter behöver ofta kompletteras med energirika såser för att komma upp i rekommenderad mängd energi. Kokt fisk kan lätt se färglös ut och då kan färgrika tillbehör som dill, citron, tomat och grönsaker ge ett aptitligare intryck.

Mjölk och mjölkprodukter

Mjölk och mjölkprodukter är en viktig källa till exempelvis kalcium. Mejeriprodukter med hög fetthalt gör att maten ger mer energi utan att portionerna blir större. Fet mjölk ger mer energi än mellanmjölk, men har samtidigt lägre innehåll av vitamin D. Vilken mjölk som serveras som dryck bör därför styras av den äldres behov och smakpreferens. Yoghurt kan serveras som tillbehör till olika rätter eller till frukost och mellanmål. Grädde och crème fraiche kan användas i kalla och varma såser, grytor, soppor och andra rätter och ökar då energiinnehållet.

Matfett

Matfett är viktigt för att maten ska ge tillräckligt med energi och kan gärna användas för att berika maten och göra den mer energität. I både A- och E-kosten behövs oftast matfett med en fetthalt på minst 80 procent i matlagningen. Också på smörgås är det bra att sträva efter ett matfett med hög fetthalt. Att använda oljedressing på salader/grönsaker är ett bra sätt att öka måltidens energiinnehåll samtidigt som det ofta blir lättare att tugga och svälja salladen. Eftersom olika sorters fett har olika smakegenskaper är det lämpligt att välja det fett som passar bäst sensoriskt och som föredras av den äldre.

Drycker

Många äldre har nedsatt förmåga att känna törst och kan behöva påminnas om att dricka för att inte bli uttorkade. Vatten släcker törsten bra, men ger ingen energi. Om man har liten aptit kan det ibland vara bättre att dricka mellan måltiderna, så att man orkar med sitt huvudmål. Om man dricker vatten precis innan man äter kan man känna sig mätt och det blir svårare att orka äta maten.

Mjölk som dryck ger både protein och energi. Många äldre tycker om att dricka lättöl till maten, vilket också ger energi. Söta drycker som saft, frukt- eller bärdrycker och läsk ger energitillskott i form av socker. Det är dock också viktigt att ta hänsyn till äldres tandhälsa, som kan påverkas om söta drycker serveras ofta, särskilt för de äldre som har problem med muntorrhet.

Många mediciner ger muntorrhet, vilket i sin tur gör det svårare att svälja maten. Syrlig dryck, exempelvis citrondryck, serverad före maten kan underlätta salivproduktionen.

Sås och tillbehör

Sås är ett viktigt tillbehör till de flesta maträtter. Såsen förhöjer smaken på maten och kan vara ett viktigt energitillskott om den berikas med exempelvis matfett eller grädde. Såsen gör det också lättare att svälja maten och det är därför bra om rikligt med sås erbjuds till alla maträtter, även de som traditionellt inte serveras med sås, som pytt i panna och gratänger.

Tillbehör som ättiksgurka, lingonsylt och rödbetor är viktiga för att stimulera aptiten och ge färg och smak åt maten. För äldre med rötter i andra kulturer kan hummus och yoghurtsåser vara viktiga tillbehör som både ger smak och extra energi och gör att maten blir lättare att svälja.

Mikrobiologiska risker förknippade med vissa livsmedel

Vissa livsmedel bör man vara extra försiktig med till äldre, eftersom de kan innehålla skadliga virus och bakterier. Bladgrönsaker, till exempel rucola och bladspenat, och groddar kan vara förorenade med salmonella eller andra

bakterier. Noggrann sköljning minskar risken för matförgiftning, även om inte alla bakterier försvinner. Djupfrysta, importerade hallon kan innehålla norovirus, som orsakar vinterkräksjuka. Om man kokar upp hallonen, när man till exempel gör en hallonsås eller mjölkdrink, dör viruset.

Listeria monocytogenes är en bakterie som kan finnas i ätferdig, kylförvarad mat med lång hållbarhetstid. Risken att smittas är mycket liten, men vid infektion kan bakterien orsaka allvarliga symtom, som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation. Äldre med nedsatt immunförsvar hör till de riskgrupper som kan drabbas.

- Gravad eller rökt fisk: servera nyförpackade produkter. Kontrollera förpackningsdatum.
- Undvik att servera skivat, vakuumpförpackat smörgåspålägg, till exempel kokt medvurst, och kall färdigmat mot slutet av hållbarhetstiden.
- Servera inte opastöriserad mjölk eller ost gjord på opastöriserad mjölk. Undvik också mögel- och kittost även om den är gjord på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio, eftersom dessa ostar också kan innehålla listeria. Säkra alternativ på ostbrickan är färskostar och hårdostar som grevê, gruyere och emmenthaler.
- Värm måltider som ska återupphetas ordentligt. Listeria dör om maten hettas upp till rykande het (70°C).

Även om dessa livsmedel kan innehålla listeria är det viktigt att respektera den äldres egen önskan. Om en person är informerad om risken med till exempel mögelost, men väljer att ändå äta det måste man respektera detta beslut.

ATT LÄSA

- Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. Sök på SNR på www.livsmedelsverket.se
- Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande www.vardalinstitutet.se
- Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg. Branschriktlinjer för kök. Sveriges Kommuner och Landsting SKL 2009
- Näringslära för högskolan, Liber 2006
- Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Geriatrisk nutrition, Studentlitteratur 2010



Laga mat

Detta avsnitt riktar sig till dig som lagar mat till äldre, främst i storkök och avdelningskök, men också i den äldres hem.

MATENS KVALITET

Kvalitet och smak

En måltid har flera syften – bland annat att ge tillfälle till njutning och att man ska få den energi och de näringsämnen man behöver. Behovet av näring uppfylls bara om maten verkligen äts upp och chansen till det ökar förstås ju godare maten är. För många handlar måltiderna dessutom i stor utsträckning om livskvalitet. Att maten smakar och doftar gott och ser aptitlig ut är därför centralt. En förutsättning för att maten ska smaka bra är att personalen lyssnar till de äldre och tar hänsyn till deras behov, vanor och önskemål. Detta innebär till exempel att respektera matval som beror på etiska värderingar, religion eller personlig smak.



Smaksättning

Många äldre upplever att maten smakar annorlunda än förr eller nästan ingenting alls. Det beror i många fall på att åldrandet gör att lukt- och smaksinnena förändras. En del sjukdomar och läkemedel påverkar också förmågan att känna lukt och smak. God och vällagad mat som de äldre tycker om är en bra förutsättning för att maten ska bli uppäten. Variation betyder också mycket och många människor uppskattar att serveras nya spännande maträtter emellanåt, medan andra föredrar mat som de känner igen. Viktigast är att fråga den äldre själv vad han eller hon tycker om och vill bli serverad.

För att stimulera smak- och luktsinnet kan små åtgärder, som att sätta till färska örter, peppar eller nyriken ost i maten, ha stor betydelse. En nypa socker, lite extra salt eller mineralsalt, vinäger, citronsaft eller soja är andra

När man lagar mat till äldre bör man anpassa valen av livsmedel, kryddning och smaksättning efter deras behov, vanor och önskemål. Det är också extra viktigt att vara noga med hygien, eftersom äldre är känsligare för matförgiftning.

knepp som förhöjer smaken i de flesta maträtter. För äldre med sköra slemhinnor kan det dock vara svårt att äta mat som kryddats med exempelvis peppar eller chili, eftersom det kan orsaka smärta. Som kökspersonal behöver man ta reda på vilken typ av kryddning och smaksättning som passar bäst utifrån den äldres behov, vanor och önskemål.

Anpassad konsistens

Olika sjukdomar och funktionshinder kan göra att äldre får svårt att tugga eller svälja. Matens konsistens behöver då anpassas utifrån personens specifika behov. De olika konsistenser som bör erbjudas är

- hel och delad
- grov paté
- timbal
- gelé
- tjockflytande
- flytande.

För att underlätta planering och rekommendation är det viktigt att alla använder samma benämning på de olika konsistenserna. Benämningarna har tagits fram i samarbete mellan universitet och livsmedelsindustrin. Läs mer om de olika konsistenserna på nästa sida och under avsnittet *Menyplanering*.

Den som har tugg- och sväljbesvär och behöver anpassad konsistens på maten har samma rätt till och behov av mat som smakar bra och ser god ut som personer utan dessa problem.

Utmaningen för den som lagar och serverar mat med anpassad konsistens är att se till att maten både är säker och så mycket som möjligt efterliknar den vanliga maten till utseende, lukt och smak. Om man till exempel serverar kycklingfilé, potatismos, gräddsås och gröna ärtor kan den anpassade menyn bestå av kycklingtimbal, potatismos, gräddsås och ärtpuré. Även om inte utseendet överrensstämmer fullt ut med originalet kan matgästen välja vad, hur mycket och vilken kombination tuggan ska bestå av. Upplevelsen av måltiden blir bättre om man kan urskilja måltidens olika delar både med syn, smak och känsel och det är viktigt att ta hänsyn till detta när man lagar konsistensanpassad mat.

Med tanke på hur de äldre upplever måltiden och på

Följande konsistenser bör erbjudas:

Rekommenderad benämning	Struktur	Konsistens som ...
Hel och delad mat	Vanlig mat som vid behov delas på tallriken	
Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig	Som saftig köttfärslimpa. Lätt att dela och äta med gaffel
Timbal	Mjuk, slät, kort och sammanhållen	Som omelett, inga bitar. Kan ätas med gaffel eller sked
Gelé	Mjuk och hal	Som vinbärs gelé, inga bitar. Kan ätas med gaffel eller sked
Tjockflytande	Slät och trögflytande	Som gräddfil. Kan ätas med gaffel men droppar
Flytande	Slät och rinnande	Som tomatsoppa (purésoppa) utan bitar, kan ätas med sked

Vid sväljsvårigheter kan det vara svårt att svälja dryck som är tunnflytande. Använd vid behov förtjockningsmedel. Eventuellt kan kolsyrad dryck tolereras.

deras behov av mat med olika konsistens är det olämpligt att servera mat där alla komponenter mixats ihop i matberedare, i köttkvarn eller med mixerstav. Det finns flera kokböcker som tar upp metoder och tekniker att laga aptitlig mat med olika konsistens. Vällagad, estetiskt tilltalande, näringsrik och säker mat gör att matgästen känner sig trygg, kan njuta av måltiden med alla sina sinnen och sist men inte minst avnjuta en värdig måltid.

Varmhållning och uppvärmning

Varmhållning betyder förvaring av varm mat fram till och med servering. Vid tillagning, beredning och servering av större volymer mat blir maten ofta färdiglagad långt före måltidens början. Varmhållning av färdiglagad mat försämrar matens smak, utseende och konsistens. Försämringen blir större ju längre maten hålls varm. Näringsvärdet försämras också, främst när det gäller vitamin C. Varmhållningen innebär dessutom risk för att bakterier växer till om inte temperaturen är tillräckligt hög. Livsmedelsverket rekommenderar därför att färdiglagad mat hålls varm högst två timmar och vid lägst 60°C. Potatis bör hållas varm i högst en timme, eftersom smaken och näringsvärdet snabbt försämras. Detta är viktigt att tänka på, till exempel i samband med matdistribution.

HYGIEN

När man blir äldre får man sämre immunförsvar. Många sjukdomar, liksom vissa mediciner, sänker också immunförsvaret. Det gör att sjuka och äldre är extra känsliga för

matförgiftning. Man måste därför vara särskilt noga när man lagar och hanterar mat för äldre och sjuka personer. Det viktigaste är att se till att maten inte förorenas med virus och bakterier och att den håller rätt temperatur vid tillagning och förvaring. Då minskar man risken för att virus och bakterier ska överleva i maten och för att bakterier ska föröka sig.

Att tänka på vid matlagning

Dessa rutiner är viktiga att följa både i ett litet hushåll och i storkök.

- Hantera aldrig mat åt andra när du är eller nyligen har varit magsjuk, har ont i halsen eller har sår på händerna. Om du drabbas av kräkningar eller diarré direkt efter att du har hanterat mat bör maträtten slängas, eftersom man sprider smitta även innan symtomen bryter ut.
- Ha lämplig skyddsklädsel, till exempel förkläde, som bara används vid matlagning. Byt alltid kläder/skyddskläder om du går från att ha hjälpt en person med sin hygien eller liknande till att laga mat.
- Bär inte armbandsur, ringar eller andra smycken på händer eller armar när du hanterar mat. Tvätta händerna noga och ofta – alltid före matlagning, mellan olika arbetsmoment (särskilt viktigt om man har hanterat rå kyckling/fågel och rått kött) och efter toalettbesök.
- Hantera olika slags råvaror åtskilda från varandra. Använd gärna flera skärbrädor, till exempel en för kött, fisk och fågel och en för grönsaker etc. Diska alltid knivar och skärbrädor när du har skurit rått kött och kyckling.

- Se till att den varma maten är varm och den kalla maten kall. Varmhållning bör ske vid lägst 60°C. Om portioner av varmhållen mat måste sparas för senare servering är det viktigt att de kyls ned och kylförvaras. 4–5°C är bra temperatur i kylskåpet för att ge kylvaror lång hållbarhet.
- En person som riskerar att sprida smitta via livsmedel bör inte själv ta mat från karott/bufféserving. Brickservering är att föredra framför karott/bufféserving vid utbrott av magsjuka på en avdelning.
- Följ i övrigt verksamhetens rutiner för säker livsmedelshandling.

ALLERGIER OCH SPECIALKOST

För att alla matgäster ska garanteras rätt mat är det viktigt att samarbetet mellan kök och omvårdnadspersonal fungerar. Det gäller både för behov av mat med olika konsistens, energitäta och sjukdomsanpassade kosten och allergier.

Allergier ställer särskilda krav på planering av matsedlar, inköp, hantering och servering. Det ska därför finnas särskilda rutiner för detta. Det är viktigt att den som lagar eller serverar mat till en person med allergi granskar ingrediensförteckningarna – kryddblandningar kan till exempel innehålla allergiframkallande ämnen.

I storkök och liknande verksamheter där man lagar mat till flera är det också viktigt att kunna spåra ett livsmedel hela kedjan, från inköp till servering. Alla som hanterar livsmedel som innehåller kända allergiframkallande ämnen har ansvar för att de inte blandas ihop med andra varor. Det sker enklast genom att man alltid förvarar sådana livsmedel i sin ursprungsförpackning och på särskild plats. Om det inte går, måste den nya förpackningen märkas noga.

ATT LÄSA

- Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande www.vardalinstitutet.se
 - Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg. Branschriktlinjer för kök. Sveriges Kommuner och Landsting SKL 2009
 - Offentlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda boenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007
 - Geriatrisk nutrition, Studentlitteratur 2010
 - Kokböcker
- Smaker man minns, Tre Stiftelser 2008
- Mat för gubbar och tanter, Malmö stad 2009
- Strutspaté och hallongelé, Malmö stad 2009





LIVSMEDELSVERKET
Box 622
751 26 UPPSALA

Telefon: 018 – 17 55 00
Fax: 018 – 10 58 48
E-post: livsmedelsverket@slv.se
www.livsmedelsverket.se