Måltidshandbok för äldreomsorgen i Sundbybergs stad

Måltidsservice

SEKTOR FÖR LEDNING OCH SAMORDNING
EKONOMI OCH FINANS

Sundbybergs stad

Titel: Måltidshandbok för äldreomsorgen i Sundbybergs stad
Författare: Måltidsservice
Omslagsbild: Lars Lisasson
© Sundbybergs stad

Östra Madenvägen 4 · 172 92 Sundbyberg
08-706 80 00 · info@sundbyberg.se · www.sundbyberg.se

Inledning

Sundbybergs stads måltidsverksamhet vid förskola, skola samt vård och omsorg ska främja hälsa och miljö på kort och lång sikt.

Måltidsservice tillgodoser stadens kommunala förskolor, grundskolor, äldreboenden, särskola, gymnasium, hemtjänst, LSS, och träffpunkter med goda och näringsriktiga måltider. Dagligen tillagas det cirka 7000 måltider fördelade i 37 olika typer av kök där alla måltider ska vara goda, näringsriktiga, trivsamma, integrerade, hållbara och säkra.

Utöver måltidspolicyn som är ett styrande dokument tydliggör denna måltidshandbok hur Sundbybergs verksamheter inom äldreomsorgen bör arbeta och tänka kring mat och måltider. Den syftar även till att redogöra övergripande om måltidsservice som organisation samt livsmedelshygien, olika koster och näringslära.

Måltidshandboken vänder sig till all personal som arbetar med måltidsservering inom äldreomsorgen och intresserade anhöriga.

Vision och verksamhetsidé

- Vår vision är att bidra till en bättre värld genom hållbara måltider.
- Verksamhetsidén bygger på att maten ska vara livsmedelssäker och bidra till en god hälsa.
- Att måltider som serveras ska vara god, näringsriktig och hållbar.

Innehållsförteckning

Inledning **3**
Kontaktuppgifter *6*
Om Måltidsservice **9**
Arbetsuppgifter *9*
Politiska mål *10*
Om Hallonhöjdens kök **10**
Produktion och beställningsrutiner *10*
Avvikelserapportering *11*
Utveckling *11*
Utbildning och stöttning till personal *11*
Samarbete *12*
..... *12*
Livsmedelshygien **13**
Säker mat *13*
Egenkontroll *13*
Uppvärmningsinstruktioner *13*
Måltiden **15**
Måltidsmodellen *15*
Helgmat *16*
Måltidsmiljön *17*
Måltidsordning *17*
Grundkost **19**
Menyplanering *19*
Specialkost **20**
Glutenfrikost *20*
Låglaktoskost *20*
Mjölkfri kost *21*
Konsistensanpassad kost *21*
Individuellt anpassad kost **23**
Kost vid etiska och religiösa skäl *23*
Lakto-ovo-vegetarisk kost *23*
Vegankost *23*

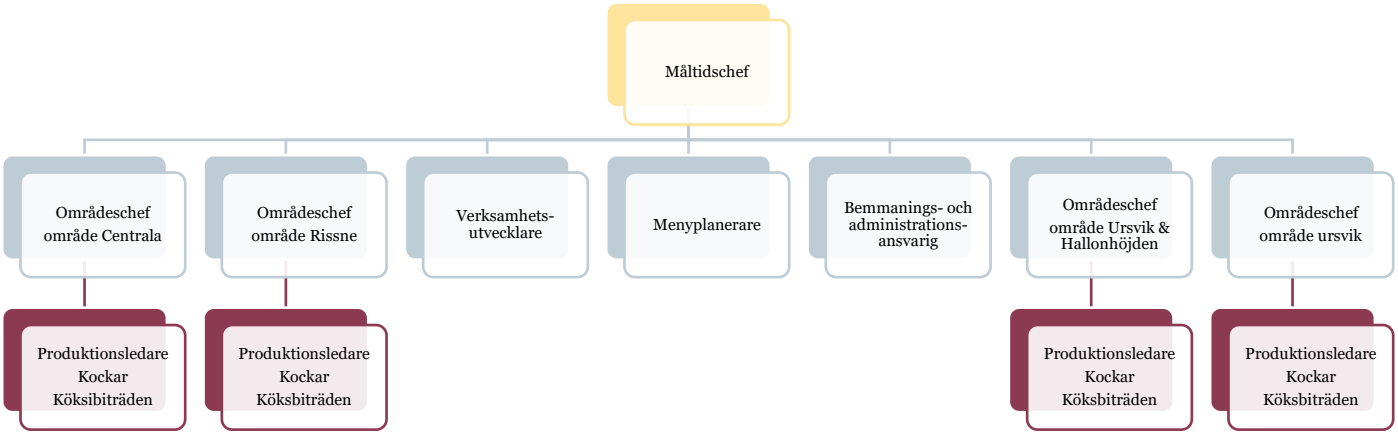
Näringslära **24**
Energi och undernäring *24*
Protein *25*
Några proteinrika livsmedel: *25*
Fett *26*
Några livsmedel med fett: *26*
Kolhydrater *27*
Några kolhydratrika livsmedel: *27*
Vitaminer och mineraler *28*
D-vitamin *28*
C-vitamin *28*
Järn *29*
Kalcium *29*
Vatten *29*

Kontaktuppgifter

Hallonhöjdens produktionskök
Adress: Rissneleden 7D, 174 53 Sundbyberg
Telefon: 08-706 66 20
Mejladress: koket.hallonhojden@sundbyberg.se

Om Måltidsservice

Måltidsservices uppdrag är att tillaga hållbara, säkra, näringsriktiga och goda måltider till barn och äldre i stadens kommunala förskolor, skolor och boenden. För att uppnå detta har vi en stabil organisation med kompetenta och drivna medarbetare hela vägen från planering till servering.



Organisationsbild

Arbetsuppgifter

Måltidschefen har i första hand ett strategiskt uppdrag att utveckla måltidsverksamheten i staden. Ansvara för personal, ekonomi, arbetsmiljö, kvalitets- och utvecklingsarbete samt uppföljningar.

Områdeschefen ansvarar för köksverksamheterna som tillfaller dennes tilldelade område. Den personen leder och styr verksamheten mot bland annat uppsatta mål. Ansvarar för medarbetarna, ser till att avtalet med äldreförvaltningen följs samt säkerställer god arbetsmiljö och matkvalitet. Områdeschefen upprätthåller ett ständigt samarbete mellan köket och enhetscheferna på boendet och för en nära dialog gällande matens kvalitet och leveranser.

Produktionsledarna ansvarar för driften i köket under alla årets dagar och kontrollerar måltidsproduktionens alla led. De leder, fördelar och följer upp varje dags produktion och leverans.

Kocken i köket förbereder råvaror, lagar mat, diskar samt andra förekommande arbetsuppgifter i köket.

Köksbiträdet förbereder råvaror, packar matlådor, diskar samt andra förekommande arbetsuppgifter i köket.

Menyplanerarens huvudsakliga uppgift är att planera säsongsbaserade och varierande menyer med välsmakande maträtter som uppfyller avtalets kravspecifikation. Menyplaneraren har ett nära samarbete med produktionsledarna för att utveckla menyer, måltider, recept och val av råvaror.

Bemannings- och administrationsansvarig ansvarar för nyanställda, schemaläggning av personal och all typ av administrationsuppgifter.

Politiska mål

Våra mål är satta av kommunens politiker och har de senaste åren varit att öka andelen ekologiska råvaror, att närproducerade råvaror ska anges, att svinnet ska mätas och att klimatpåverkan på inköpta livsmedel per serverad måltid ska anges. Alla dessa mål uppfylls.

Personal

Rekrytering av personal görs strukturerat utifrån kravspecifikation för att säkerställa att kandidaten matchar framtida kompetensbehov.
Den första tiden har stor betydelse för nyanställda. Därför får de en introduktion på två veckor tillsammans med sin utvalda mentor. Vidare under tjänst upprätthålls och uppdateras all personals kunskap via utbildningar i linje med omvärlden.

Om Hallonhöjdens kök

Hallonhöjden är ett av kommunens produktionskök som ligger i hallonbergens centrum där det tillagas måltider till äldreomsorg, LSS, hemtjänst och träffpunkter. Köket producerar måltider 365 dagar om året och cirka 500 portioner per dag där menyplanering görs efter säsong.

Produktion och beställningsrutiner

All mat till äldreomsorgen tillagas och kyls ner enligt kallmatsmetoden. Det innebär att maten kyls ner till högst 8°C inom fyra timmar, för att sedan levereras och förvaras utan att bryta kylkedjan. Slutligen värms maten upp av avdelningspersonalen innan servering av lunch eller middag. Interna beställningar av måltider och livsmedel görs via kostdataprogrammet. Rutiner kring beställningar är styrt enligt avtal och måltiderna beställs 12 dagar före leverans. Lathundar för kostdataprogrammet finns under ”Nyheter” på startsidan. Vid önskemål om utbildning för avdelningspersonal kontaktas områdeschefen.

Avvikelserapportering

En blankett för avvikelserapportering finns under ”nyheter” på startsidan i kostdataprogrammet. I en avvikelserapport uppges dag, tid, händelse samt anmälarens uppgifter. Det bifogas sedan i ett mejl till köket. Vid en akut avvikelse kontaktas köket omgående. En akut avvikelse kan exempelvis vara att det saknas beställda måltider.

Utveckling

Köket arbetar ständigt med åtgärder för förbättringar och utveckling av verksamheten. Information från kunderna om upplevelsen av maten, konsistensen, smaken och serveringen är grundläggande i utvecklingsarbetet och värdesätts högt. Nya arbetsmetoder och nya verktyg till förbättringar prövas och utvärderas kontinuerligt.

Utbildning och stöttning till personal

Köket erbjuder alla Hallonhöjdens kunder olika sorters utbildningar för att lära eller upprätthålla goda kunskaper. Det med syfte att höja kompetensen hos avdelningspersonalen för att bibehålla matens kvalitet och utveckla möjligheten att bidra till en trevlig måltidsmiljö. Följande ämnen är exempel på sådana utbildningsområden:

- ⇒ Kostdataprogram
- ⇒ Nutrition
- ⇒ Uppvärmning
- ⇒ Uppläggning
- ⇒ Dukning
- ⇒ Måltidsmiljö
- ⇒ Råd hur svinnet kan minskas

Samarbete

Samarbete mellan köket och personalen på äldreboende, hemtjänstutövarna och personalen på dagliga verksamheter är avgörande för att måltidsupplevelsen ska bli den bästa tänkbara för matgästerna. Vid händelser av svårigheter behövs ett öppet och trevligt klimat där det ligger i allas intresse att lösa problematiken. Med ett samarbete mellan parterna kommer måltidsupplevelsen ständigt att vara i utveckling.

Kostmöten

Ansvarig chef tillsammans med menyplanerare har kontinuerliga kostmöten med alla enheter inom hemtjänst och boenden en gång per kvartal. En frivillig grupp av matgäster är med för att direkt lämna synpunkter och förslag. Om matgäster inte kan delta på mötet inhämtas deras synpunkter och förslag gällande matsedeln via personalen.

Enkäter

Ambitionen är att årligen distribuera ut enkäter till alla våra boenden och till hemtjänsten med fokus på smak, portionsstorlekar och övriga synpunkter. Återkopplingen från våra kunder är ett väldigt viktigt verktyg i vårt utvecklings- och kvalitetsarbete. I den mån det är möjligt försöker måltidsservice tillmötesgå dessa önskemål.

Livsmedelshygien

En god hygien vid matlagning och förvaring av livsmedel är en självklarhet för att minska risken att bli matförgiftad och förlänga hållbarheten på råvarorna. Därav krävs noggranna rutiner för att säkerställa att livsmedelslagen följs och att en god hygien upprätthålls.

Säker mat

Livsmedelslagen utgör grundstommen i vår verksamhet. Den säger att vi ska leverera säker mat som matgästen känner sig trygg i att inte bli sjuk av. Därför har vi högt ställda krav i förhållande till lagen. Det innebär för all personal god livsmedelshygien- och säkerhet samtidigt som allt annat arbete och alla andra rutiner i hela organisationen också uppfyller dessa krav för att nå säker mat.

HACCP

I enlighet med livsmedelslagen arbetar köken efter HACCP, vilket står för Hazard Analysis and Critical Control Points, eller på svenska riskanalys och kritiska styrpunkter. HACCP är en metod som beskriver hur man systematiskt undersöker, kartlägger och kontrollera de faror som finns i produktionen för att säkerställa att all mat som tillagas och levereras är säker mat med hög kvalitet. HACCP-baserade förfaranden finns i artikel 5.2 till förordning (EG) nr 852/2004.

Egenkontroll

Köken har ett egenkontrollprogram för alla specifika rutiner och moment som finns i köket. Det görs även kontinuerliga inspektioner av livsmedelskontrollanter från Miljöenheten för att säkerställa att köket följer livsmedelslagen (2006:804). *Källa: Sveriges riksdag*.

Uppvärmningsinstruktioner

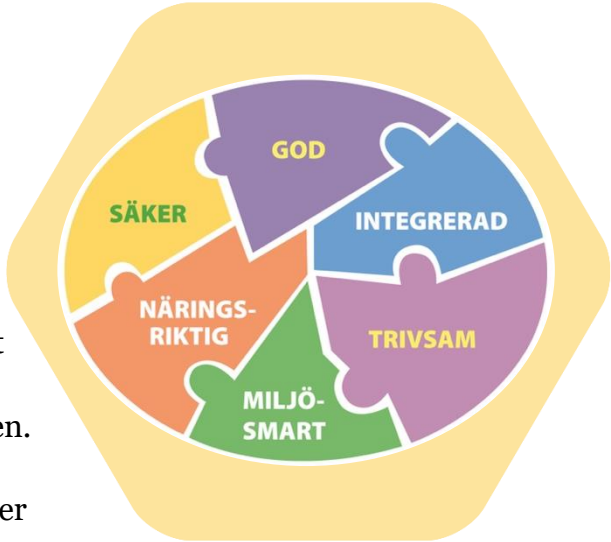
Instruktioner om uppvärmning finns beskrivet under måltidens information i kostdataprogrammet. Varje måltid har ett efter måltidens namn. Klicka på tecknet för information. Sidan visar: ingredienser, näringsinnehåll, energifördelning, volymstorlek på komponenterna, allergener, eventuellt en bild på måltiden samt uppvärmningsinstruktioner. För att få bästa resultat bör uppvärmningen göras utifrån de instruktioner som köket har rekommenderat.

Råd till avdelningarna som tar emot maten gällande hygien och livsmedelssäkerhet

- ⇒ Ha alltid rena och ordentligt tvättade händer.
- ⇒ Ta alltid temperaturen på maten så fort leveransen mottagits. Skriv in den uppmätta temperaturen i ert egenkontrollprogram för rutiner vid mottagning.
- ⇒ Var noga med att hålla kylkedjan obruten efter mottagande av leverans, förvara kallt omgående eller värm för servering direkt.
- ⇒ All mat som värms ska uppnå minst 72 grader C. Ugnen bör ha temperatur på cirka 100 grader C.
- ⇒ Koka de varma grönsakerna i lättsaltat vatten under 3–5 minuter.
- ⇒ Så mycket som möjligt bör helst värmas upp i kastrull för bästa resultat. Förutom timbaler som bör värmas i mikrovågsugnen.
- ⇒ Se separata uppvärmningsinstruktioner i kostdataprogrammet för bästa uppvärmningssätt
- ⇒ Spara inte mat som återuppvärmts eller serverats.

Måltiden

Måltidsmodellen



Att ha en helhetssyn på måltiderna där matgästernas behov och önskemål uppmärksammas är väsentligt för att skapa bra och hållbara måltider. För att underlätta arbetet med att sätta upp mål och sedan följa upp de så har Livsmedelsverket tagit fram Måltidsmodellen. Modellen är tillämpad för alla offentliga måltider men bör innehållsmässigt anpassas efter de olika verksamheternas förutsättningar. Vi förespråkar att avdelningarna använder sig av denna modell vid alla måltidssituationer.

Som bilden ovan visar utgörs modellen av sex pusselbitar som alla är betydelsefulla för att de offentliga måltiderna ska bidra till matglädje och hållbar utveckling. För att lägga pusslet krävs kunskap, engagemang och samarbete. Som i sin tur kräver en flexibel organisation där kommunikationen är välfungerande mellan olika professioner och självfallet med matgästerna.

Källa: Livsmedelsverket

God och Trivsam – För att maten ska hamna i magen är upplevelsen om att måltiden är god och trivsam väldigt viktigt.

Näringsriktig och Säker – En bra måltid är näringsriktig i förhållande till individens behov och säker att äta utan några hälsorisker.

Miljösmart – Med miljösmart menas måltider som understödjer de nationella miljömålen och bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling.

Integrerad – Måltiden bör tas tillvara som en viktig del i verksamheten. Ett exempel är att förebygga ensamhet och öka matintaget via gemenskap. Personal bör därför gladligen eftersträva att delta i måltiden tillsammans med de äldre.

Helgmat

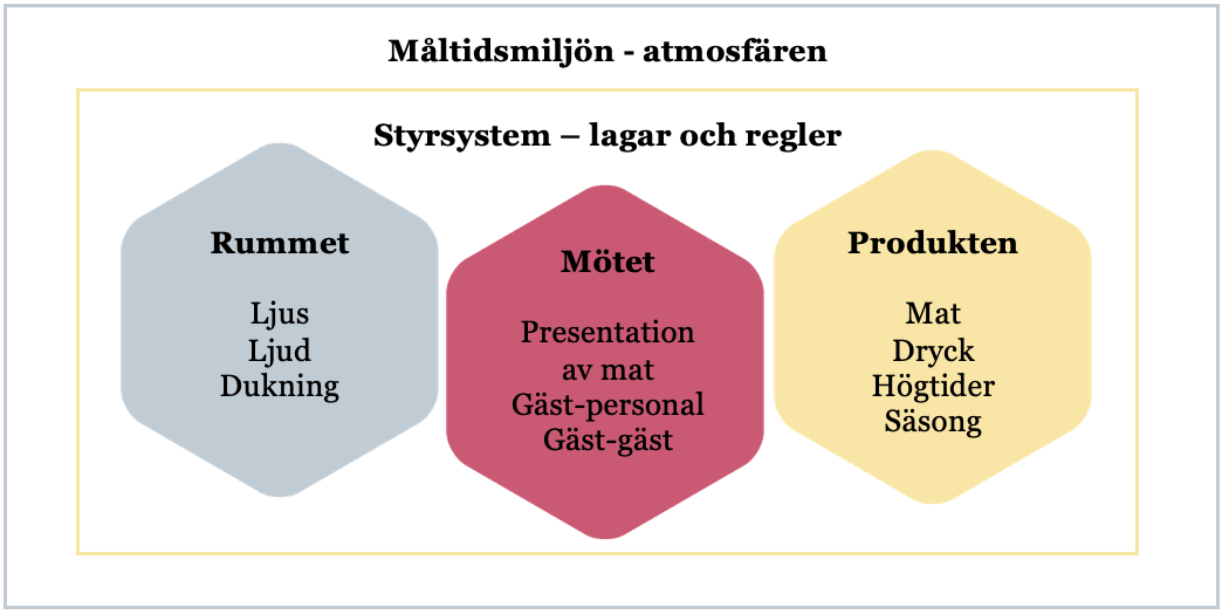
För att bryta av vardagen och öka matglädjen så serveras alltid förrätt och efterrätt till äldreomsorgen under helgerna. Även hemtjänsten får efterrätt. Utöver det tar måltidsservice fram ett ”årshjul” som visar de högtider som ska uppmärksammas med hjälp av maten. Beroende på vilken högtid så serveras antingen en finare trerätters meny eller buffé.

Finska högtider

Sundbybergs stad är en så kallad finsk vänkommun som innebär att staden värnar om det finska språket och kulturen. Det avspeglar sig en del i äldreomsorgen. Ett av boendena har en finsk avdelning och på andra boenden har många äldre någon typ av relation till Finland. Därför uppmärksammas även flera finska högtider. Bland annat på Finlands självständighetsdag den 6:e december får de äldre fika och måltidsmenyer präglade av finsk tradition. Likaså på valborg präglas menyn av finsk tradition.

Måltidsmiljön

För att skapa en bra måltidsmiljö och öka aptiten bör man eftersträva att tillfredsställa alla sinnen. Det kan sammanfattas via fem aspekter som kallas FAMM (=five aspect meal model):



Källa: Journal of foodservice

Måltidsordning

Köket tillgodoser matgästerna på avdelningarna med lunch och middag. Resterande måltider; frukost, mellanmål på förmiddagen, mellanmål på eftermiddagen, kvällsmål samt en liten nattfösare är avdelningarnas ansvar att uppfylla. Det är viktigt att måltiderna sprids ut över så stor del av den vakna tiden på dygnet som möjligt. Det är lättare att äta flera små måltider än färre större. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar mellan sista och första måltiden.

Kolhydrater som potatis, ris, pasta och bulgur med flera, beställer avdelningspersonalen från köket för att sedan själva tillaga de på plats. Även kokta grönsaker beställs från köket och tillagas på plats på boendet inför varje måltid. Tillbehör som sylt, saltgurka, rödbetor, ketchup med flera är avdelningspersonals ansvar att erbjuda matgästerna till måltiden. Köket ansvarar för huvudkomponenten samt såser, gratänger, stuvningar och mos.

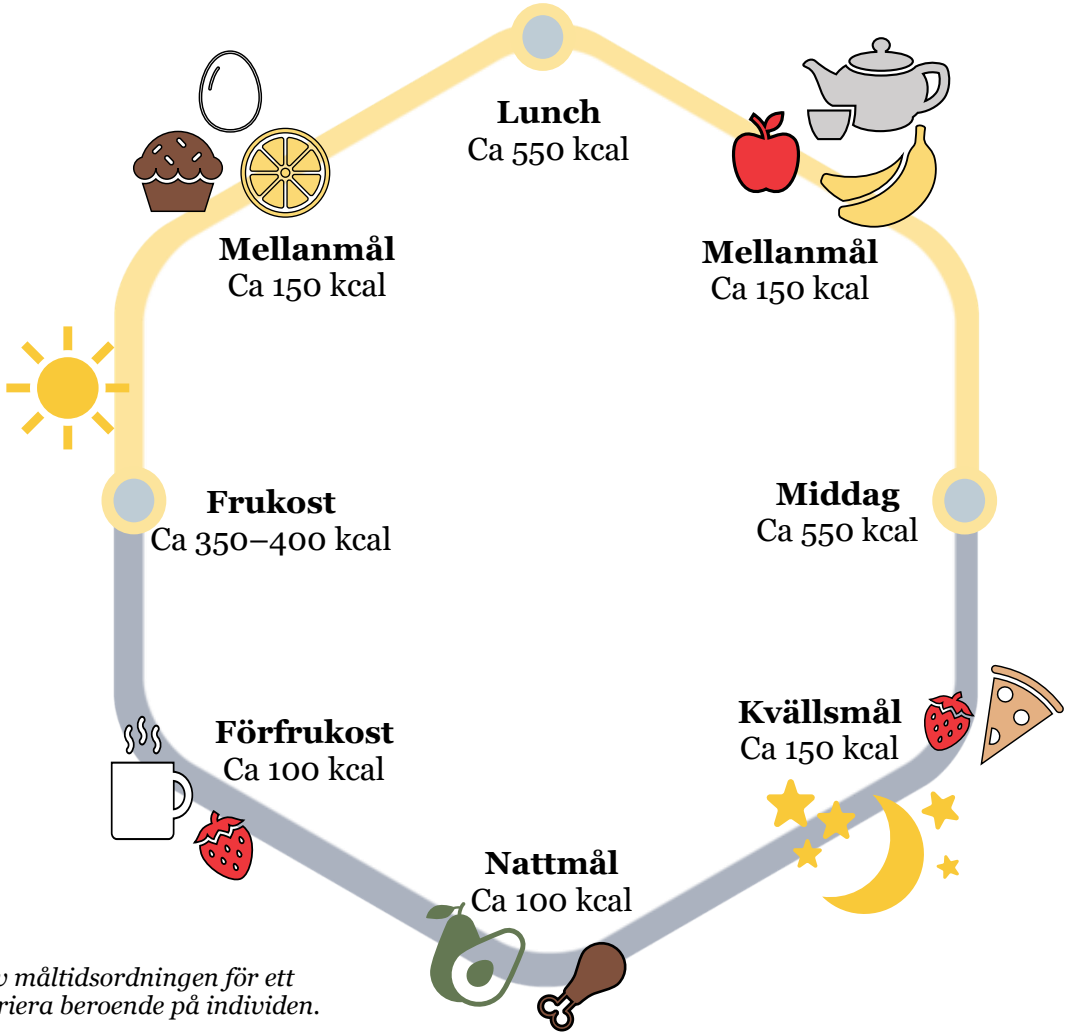


Illustration av måltidsordningen för ett dygn. Kan variera beroende på individen.

Grundkost

Menyplanering

Inom äldreomsorgen erbjuds matgästerna en säsongsanpassad dagsmeny med fyra alternativa rätter att välja mellan till lunch och middag. Ett av måltidsalternativen är alltid en soppa. I måltiden ingår huvudrätt, råkost eller kokta grönsaker och till detta ska även måltidsdryck samt bröd med smör erbjudas. Lunchen avslutas dagligen med en dessert. På helger samt helgdagar tillkommer även förrätt.

För att förebygga och minska undernäring anpassas måltiderna för att bli mer energi- och proteintäta, exempelvis genom att använda livsmedel med högre fetthalt. Detta för att kunna minska volymen av portionerna då majoriteten äter mindre i samband med stigande ålder och minskad aptit. De äldre ska få i sig minst 45 gram protein per dag via huvudmåltiderna. Samtliga matsedlar till äldreomsorgen är näringsberäknade och utgår från de nordiska näringsrekommendationerna (NNR).

De nordiska näringsrekommendationerna är de officiella kostråden som gäller i Sverige och används som utgångspunkt vid planering av måltiderna i Sundbybergs stad. De beskriver de matvanor som är bra för hälsan på både lång och kort sikt.

	Energi	Protein	Kolhydrat	Fett
Äldreomsorg	Minst 550 kcal inklusve dessert	Minst 20g protein per måltid 15-20E% (Rek dagligt intag: 1,2-1,5g/kg)	45-60E%	25-40E% Kan ibland överstiga 40E%
Matlådor	Minst 550 kcal inklusve dessert	Minst 20g protein per måltid. 15-20E%	45-60E%	25-40E%
Dagliga verksamheter	Minst 550 kcal	Minst 20g protein per måltid. 10-20E%	45-60E% Får extra kolhydtater	25-40E%

Tabellen visar hur energifördelningen mellan makronutrienterna ska se ut för varje större måltid.

Specialkost

Vid sjukdomstillstånd som allergi, intolerans eller tuggsvårigheter kan specialkost beställas som är särskilt anpassad efter behovet. Målsättningen är alltid att specialkosten ska vara lik den ordinarie kosten.

Glutenfrikost

Glutenfri kost är avsedd för matgäster med konstaterad celiaki. Intag av gluteninnehållande livsmedel såsom vete, råg och korn orsakar inflammation i tarmen och måste helt och hållet undvikas. Inflammerad tarm kan medföra hinder att spjälka maten och ta upp näringen vilket leder till näringsbrist och oftast obehag. Vid glutenintolerans ersätter köket alla livsmedel innehållandes gluten med glutenfria substitut.

Gluten förekommer till exempel i pasta, bröd, bulgur/couscous, mannagryn och såser med redning gjord på vete. Vid hantering, tillagning och servering finns risk för kontaminering, exempelvis via brödsmulor på smörkniven. Därtill ska den glutenfria kosten hanteras separat med rena redskap och arbetsytor. Säkerställ detta även vid servering, se till att matgästen exempelvis får smör serverat separat. Använd bara ”ren havre” märkt med glutenfri-märkning.

Låglaktoskost

Laktosfri kost är avsedd för matgäster med laktosintolerans, utan mjölkallergi. Vid laktosintolerans är det mjölksockret och inte proteinet som skapar obehag. I syfte att skapa en tydlig regel för servering av måltider med lågt laktosinnehåll har det utformats nationella rekommendationer rörande gränsvärdet av laktos i låglaktoskosten. Detta innebär att mängden laktos i en normalportion får uppgå till max 2 gram för att få kallas låglaktos. Dryck är ej inräknat. Om mängden laktos i normalportionen ligger under 2 gram erbjuds ingen specialkost. Men ligger normalportionen över 2-gramsgränsen erbjuds laktosintoleranta matgäster ett låglaktosalternativ. I dessa har då mejeriprodukter ersatts av laktosfria alternativ. Laktosintoleranta kan dock äta hårdost.

Mjölkfri kost

Kosten är avsedd för matgäster med allergi mot mjölkprotein. Livsmedel baserade på mejeriprodukter utesluts och ersätts av exempelvis växtbaserade ersättningsprodukter som havregrädde. Förutom i mejerieprodukter kan mjölkprotein även förekomma i exempelvis charkuterier, kryddblandningar och halvfabricerade livsmedel.

Konsistensanpassad kost

Vid svårigheter att tugga och svälja är det viktigt att måltidens konsistens anpassas för att matgästen obehindrat ska få i sig tillräckligt med energi och näring. Vårdpersonal ordinerar om konsistensanpassad kost är behövligt och vilken typ. Vi erbjuder därför följande konsistenser:

Timbal

Maten är mjuk och genomgående slät. Timbalerna tillagas av puréer som ibland blandas med ägg, mejerier, stärkelse och kryddor som sedan gräddas i ångugn. Släta livsmedel som potatismos kan ingå i kosten. Serveras med riklig mängd sås. Timbalkost ska kunna sönderdelas genom att pressa maten med tungan mot gommen. Beställs från timbalmenyn.

Tjockflytande

Kan erbjudas vid allmänna sväljningssvårigheter, förträngningar/skador i strupe och nedsatt rörlighet i munhåla. Kosten är slät och trögflytande som gräddfil. Kosten berikas med berikningspulver och feta mejeriprodukter/vegetabiliskt fett och förtjockas med redning eller förtjockningsmedel.

Lättuggat

Maträtter som går att mosa med gaffel och serveras med sås. Exempelvis färsrätter/fisk med kokt potatis. Dessa måltider märks ut på den ordinarie matsedeln med (LT).

Flytande

Kan erbjudas boenden med käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och strupe. Det är en slät och rinnande kost baserad på puréer som är berikade med pulver och feta mejeriprodukter. Vätskan ska rinna av skeden, och ej kunna ätas med gaffel.

Källa: Findus

Nedan är bilder på två olika timbalkosträtter. Till vänster serveras det potatismos med korvtimbal och ärttimbal tillsammans med en pepparrotssås. Till höger en kycklingsoppa på kycklingpure som serveras med en brödtimbal där pålägg även kan tillkomma.

Foto: Emelie Holpers

Individuellt anpassad kost

Kost vid etiska och religiösa skäl

För de matgäster som väljer bort rött kött, fläsk, fisk/skaldjur baserat på etiska eller religiösa skäl erbjuder vi minst ett vegetariskt alternativ till måltiden.

Lakto-ovo-vegetarisk kost

Vi serverar vegetarisk kost innehållandes växtbaserade livsmedel, ägg och mejerier. För våra matgäster som får matlåda via hemtjänst eller på dagliga verksamheter erbjuder vi ett vegetariskt alternativ på matsedeln. Även dessa måltider är självklart näringsberäknade och baserade på de nordiska näringsrekommendationerna, NNR. För våra matgäster som bor på särskilt boende går det bra att beställa vegetarisk kost som specialkost.

Vegankost

När det kommer till enbart växtbaserad kost så utgår vi från dagens vegetariska rätt och ersätter eventuella mejerier med växtbaserade alternativ. Om den vegetariska rätten är baserad på ägg, exempelvis pannkaka eller omelett erbjuds en alternativ maträtt. Till skillnad från lakto-ovo-vegetarisk kost följer inte det veganska alternativet NNR fullt ut då innehållet av vitamin B12, omega 3 och D-vitamin i måltiderna ej kan säkerställas. Måltidsservice använder berikade mjölkersättningsalternativ men kosten bör kompletteras med tillskott av D-vitamin, B12 och Omega 3 för att tillfredsställa behovet. Vegankost kan beställas som specialkost.

Näringslära

Energi och undernäring

Att täcka sitt behov av energi och näring är nödvändigt för att bevara en god hälsa och funktion samt förebygga undernäring.

Behovet styrs främst av ålder, kön, och grad av fysisk aktivitet. Sjukdom såsom infektion eller sår ökar energibehovet. Enheten som betecknar energi heter kilokalorier (kcal). Energi får vi från kolhydrater, fett, proteiner och alkohol. Dessa kallas de energigivande näringsämnena. Utöver dessa behöver kroppen även näring från vitaminer och mineraler. Regelbundna måltider och en varierad kost ger kroppen den näring som behövs.

Med stigande ålder minskar dock ofta aptiteten och äldre drabbas i större utsträckning av undernäring. Detta innebär att tillräckligt matintag måste säkerställas utefter respektive individs behov. För att göra det rekommenderar Socialstyrelsen att avdelningspersonal ska vara uppmärksam på viktminskning.

Tecken på viktminskning:

- ⇒ Personen är trött eller orkeslös.
- ⇒ Aptiten är försämrad.
- ⇒ Smycken som ringar och klockor sitter löst.
- ⇒ Maten är svår att äta och matglädjen har minskat.
- ⇒ Personen har ökade problem med balansen.

Tips för att öka aptiteten!

- ⇒ Duka vackert med fint porslin och servetter.
- ⇒ Servera aptitretare, gärna något salt eller syrligt.
- ⇒ Låt matdofterna sprida sig.
- ⇒ Garnera vackert med ex. dillkvist eller citronskiva.

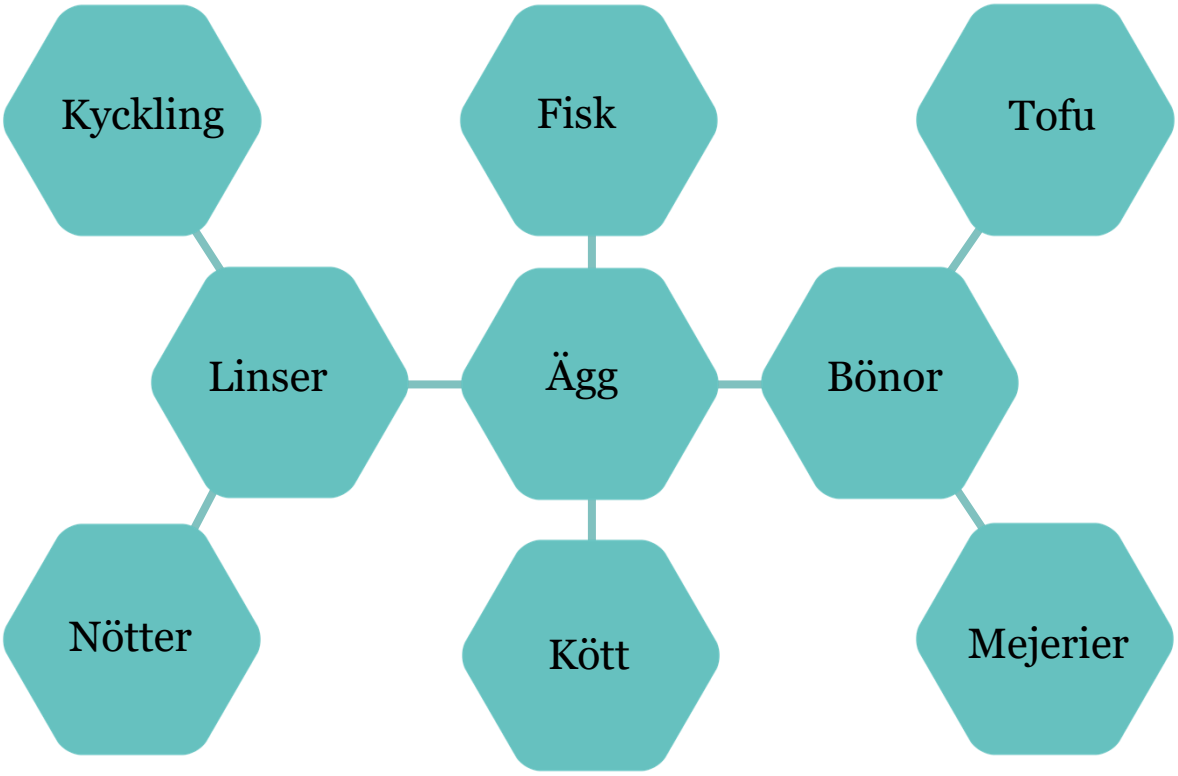
Källa: Livsmedelsverket

Protein

Proteinets huvudsakliga uppgift är att bygga upp och reparera kroppens vävnadsceller. Det är ett energigivande näringsämne men med mindre energitäthet än fett. Protein ingår även i vårt immunförsvar och produktion av hormoner. De är uppbyggda av aminosyror, vilka kroppen till viss del kan producera själv. Medan de så kallade essentiella aminosyrorna är det livsviktigt att vi får i oss via kosten. Som tur är finns det aminosyror i nästan alla sorters livsmedel i varierande mängd.

Äldre individer har ett högre proteinbehov än yngre, ca15-20% av totala energibehovet bör komma från proteiner vilket motsvarar ca 1.1–1.2g protein per kg kroppsvikt. Sjukdomar såsom infektioner och sårläkning ökar proteinbehovet. Om energibehovet ej uppfylls kan kroppen heller inte ta vara på proteinernas funktion, då de i stället går åt som bränsle i kroppen. Detta innebär att muskelmassan minskar. Därav behövs ett gott proteinintag i samband med att energibehovet säkerställs.

Några proteinrika livsmedel:



Källa: Livsmedelsverket & Mat och måltidshandbok Stockholm stad

Fett

Det mest energigivande näringsämnet är fett. Det tillgodoser kroppen med mer än dubbelt så många kilokalorier som kolhydrater och proteiner per gram. Fett hjälper även kroppen att ta upp fettlösliga vitaminer såsom vitamin A, D, E och K. Precis som proteiner så ingår fett i celluppbyggnad och tillverkning av hormoner och behövs för att skydda våra organ.

Det är uppbyggt av förgrenade fettsyror och utgör tre typer; mättade-, enkelomättade- och fleromättade fettsyror. Rekommendationerna för gemeneman är att begränsa intaget av mättade fettsyror. Men för äldre är det enligt Livsmedelsverket av störst vikt att tillgodose energi- och fettbehovet oavsett vilken fettsyra.

Fett fungerar även som smakförhöjare, värmeöverförare och påverkar livsmedlets konsistens, vilka är extra viktiga aspekter gällande måltider till äldre där förhöjd aptit eftersträvas. Kroppen kan själv omvandla överbliven energi till kroppsfett, dock inte omega 3-, och 6. Dessa måste vi inta via exempelvis vegetabiliska oljor och fet fisk.

Några livsmedel med fett:

Omättade

Raps- och olivolja
Nötter
Frön
Fet fisk

Mättade

Charkuterier
Smör
Ost
Grädde
Bakverk

Källa: Livsmedelsverket & Mat och måltidshandbok Stockholm stad

Kolhydrater

Kolhydrater är det energigivande näringsämnet som kroppen föredrar att bryta ned till bränsle. De ger energi åt kroppens celler i bland annat hjärnan, organen och musklerna.

Kolhydrater förekommer som sockerarter, stärkelse och fiber. Dessa skiljer sig i uppbyggnad, ungefär som legobitar. En sockerart är två till tre bitar sammansatta, vilket kroppen lätt kan bryta isär och ta upp energin snabbt ifrån. Stärkelse är flera bitar sammankopplade, så de tar lite längre tid att bryta isär och få ut glukos till blodet. Fibrer å andra sidan kan jämföras med ett torn av bitar, sammanfogade med klister. Dessa bryter kroppen inte ned på samma sätt, utan de passerar tarmsystemet utan att brytas ned till glukos och bidrar i stället till en god tarmfunktion.

Några kolhydratrika livsmedel:

Sockerarter

-Socker
-Godis
-Honung
-Juice
-Läsk

Främst stärkelse men även fiber

-Rotfrukter
-Potatis
-Ris
-Pasta
-Bröd
-Gryn

Främst stärkelse och fiber men även sockerarter i frukt

-Grönsaker
-Baljväxter
-Frukt
-Bär

Källa: Livsmedelsverket & Mat och måltidshandbok Stockholm stad

Vitaminer och mineraler

Vitaminer och mineraler är livsnödvändiga näringsämnen som vi alla behöver få i oss via kosten då de flesta inte kan bildas i kroppen. Likväl behövs de i mycket små mängder och finns oftast i väldigt många olika livsmedel.

Brist på vitaminer och mineraler kan ge sjukdomssymtom men överkonsumtion kan även det vara skadligt. Att äta från kostcirkelns alla delar ger en varierad kost som eliminerar näringsbrister. Det finns 13 livsnödvändiga vitaminer som kan delas upp i fettlösliga och vattenlösliga. Följande vitaminer och mineraler som tas upp i det här avsnittet är några av de som är extra väsentliga vid äldre ålder.

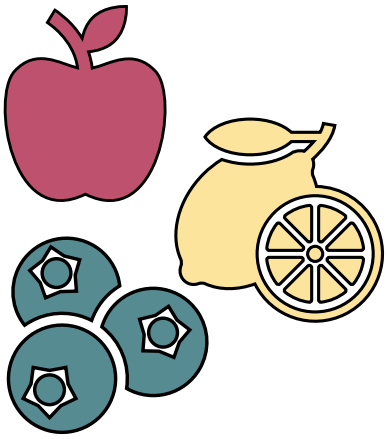
D-vitamin

D-vitamin är det vitaminet som reglerar kalk-balansen och är nödvändig för skelettets och musklernas uppbyggnad. Vitaminet får vi bland annat i oss via fet fisk och berikade mejeriprodukter men även via solens UV-strålar.

Vitaminet finns dock i en begränsad mängd i kosten och utgör orsaken till att somliga kan behöva ta kosttillskott för att möta sitt behov, framför allt under vinterhalvåret. Samtidigt minskar dessvärre hudens förmåga att bilda vitaminet med åren. Därför rekommenderar livsmedelsverket alla som är äldre än 75 år att ta tillskott av 20 mikrogram D-vitamin dagligen.

C-vitamin

C-vitamin är en viktig antioxidant som behövs för att stärka vårt immunförsvar och skelett. Även vid sårläkning bidrar C-vitaminet till att göra den nya bindväven stark. Likaledes underlättar det även upptaget av järn. Behovet av C-vitamin tillgodoses hos de flesta då det finns i många olika livsmedel, som bland annat i frukt, grönsaker, bär och juicer.



Källa: Livsmedelsverket & Mat och måltidshandbok Stockholm stad

Järn

Kroppen behöver järn för att bygga röda blodkroppar som ansvarar för att transportera syre till alla celler och det ingår även i en del enzymer. Behovet av järn i relation till energibehovet är stort hos både småbarn, kvinnor i fertil ålder och äldre, vilket gör det extra viktigt för de att få i sig tillräckligt. Järn finns främst i inälvs- och blodmat men även i exempelvis gröna grönsaker, kött, ägg, skaldjur, fullkornsprodukter, baljväxter, frön och torkad frukt.

Kalcium

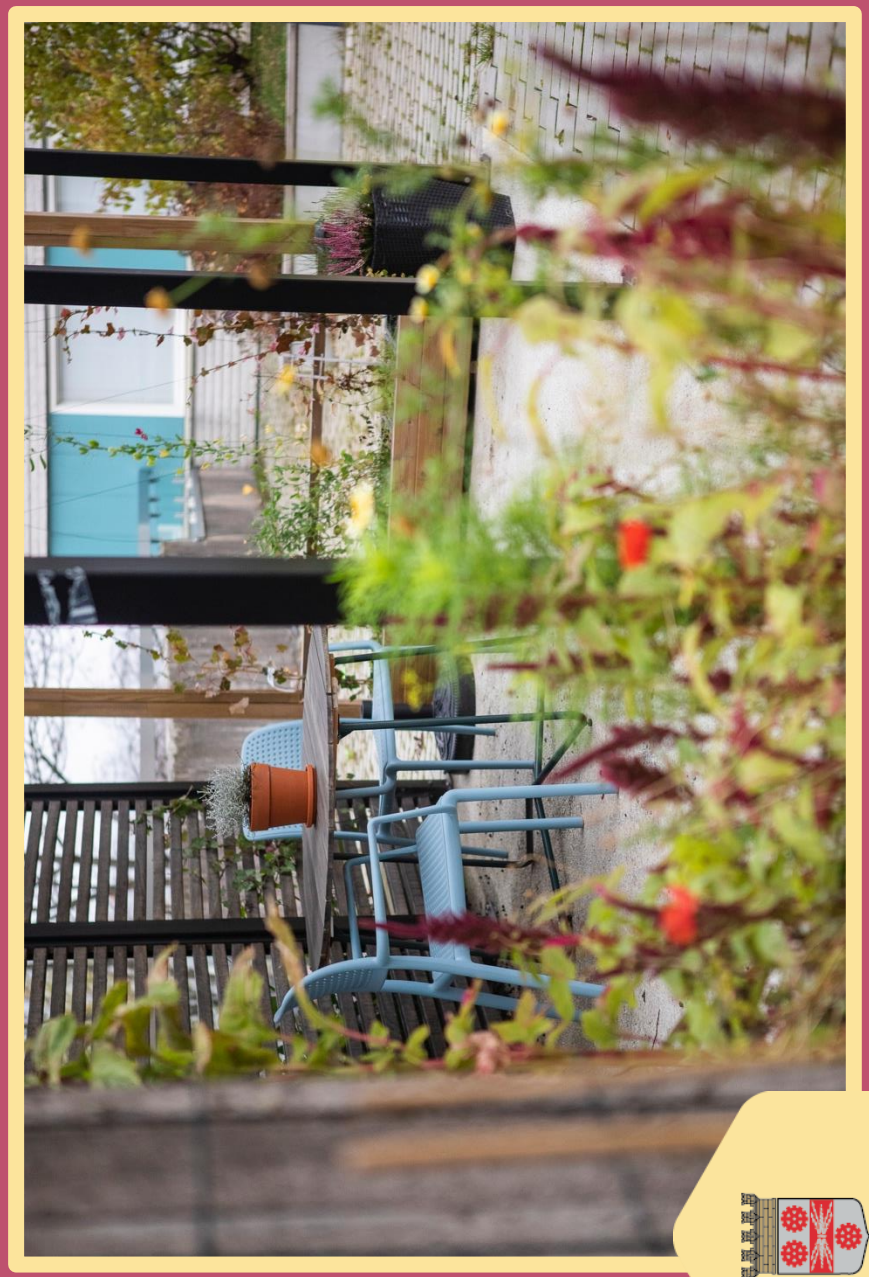
Kalcium behövs bland annat till skelettuppbyggnad, blodkoagulering och för en god nervfunktion. Brist på mineralen kan på sikt leda till minskad benmassa och således ökad risk för frakturer. Kalcium finns i de flesta livsmedlen men främst i mjölkprodukter eller berikade mejerisubstitut, gröna bladgrönsaker, nötter samt baljväxter.

Vatten

Vårt vätskebehov är cirka 30 ml/ kg kroppsvikt och dag, vilket vi bör eftersträva att få i oss via mat och dryck. I normala fall behöver en vuxen/äldre person dricka ca 1,5 liter vatten/vätska dagligen. Med stigande ålder avtar ofta förmågan att känna törst vilket kan medföra att äldre riskerar att få i sig för lite vätska som i sin tur kan leda till intorkning, minskad aptit, yrsel samt i förlängningen en ökad fallrisk. För att motarbeta det som en aktiv åtgärd rekommenderas det att drycken bör fördelas över dagen, exempelvis i samband med måltid och mellanmål. Man kan även ha en vattenkaraff framme och följa hur mycket det går åt. Ta också reda på vilken dryck den äldre tycker om och föredrar.

Källa: Livsmedelsverket & Mat och måltidshandbok Stockholm stad

Måltidshandbok för äldreomsorgen i Sundbyberg stad. Skribenter: Anette Appelgren och Kristina Michalsen tillsammans med Emelie Holpers. Grafisk formgivning: Emelie Holpers. Foto: hämtade från Sundbybergs stads mediebank om inget annat anges.



Sundbybergs stad