BÅSTADS KOMMUN

PROGRAM
HANDLINGSPLAN
POLICY
RIKTLINJE

Riktlinjer Måltidsverksamhetens uppdrag - Vård och Omsorg

för Båstads kommun

Antagen av: Kommunstyrelsen den 13 maj 2025 § 115
Diarienummer: KS 000355/2025
Giltighetstid: Tills vidare
Tidpunkt för senaste revidering: Maj 2025
Relaterade styrdokument:
Dokumentägare: Teknik och service, Vård och omsorg

Innehållsförteckning

1 Inledning 4

2 Om produktionsköket till vård och omsorg 5

2.1 Produktion och beställningsrutiner 5

2.1.1 Lifecare 5

2.2 Utveckling 5

2.3 Samverkan med vård och omsorg 5

2.3.1 Måltidsmöten 6

2.3.2 Enkäter 6

3 Livsmedelshygien 7

3.1 Säker mat 7

3.1.1 HACCP 7

3.1.2 Egenkontroll 7

3.2 Uppvärmningsinstruktioner 7

4 Måltiden 9

4.1 Måltidsmodellen 9

4.2 Helgmat och högtider 9

4.3 Måltidsmiljön 10

4.4 Måltidsordning 11

4.5 Måltidsstöd 12

5 Hållbarhet 13

5.1 Miljösmarta livsmedelsval 13

5.2 Upphandling 13

5.3 Matsvinn 13

6 Grundkost 14

6.1 Menyplanering 14

7 Specialkost 15

7.1 Glutenfri kost 15

7.2 Laktosfri kost 15

7.3 Mjölkfri kost 15
7.4 Konsistensanpassad mat 16
7.4.1 Kost vid etiska och religiösa skäl 17
8 Näringslära 18
8.1 Energi och undernäring 18
8.2 Protein 19
8.3 Fett 20
8.4 Kolhydrater 21
8.5 Vitaminer och mineraler 22
8.5.1 D-vitamin 22
8.5.2 C-vitamin 22
8.5.3 Järn 22
8.5.4 Kalcium 23
8.5.5 Vatten 23
9 Dokumentansvar 24

1 Inledning

Båstads kommuns måltidsenhet för förskola, skola samt vård och omsorg (VoO) ska främja hälsa och miljö på kort och lång sikt.

Måltidsenheten tillgodoser kommunens förskolor, grundskolor, gymnasium särskilda boenden (SäBo) och hemvården med måltider. Dagligen tillagas det ca 3000 måltider fördelade i 15 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 riktlinje hur Båstads kommuns verksamheter inom VoO bör arbeta och tänka kring mat och måltider. Den syftar även till att redogöra övergripande om måltidsenheten som organisation samt livsmedelshygien, olika koster och näringslära. Riktlinjen vänder sig till all personal som arbetar med måltidsservering inom VoO och anhöriga.

2 Om produktionsköket till vård och omsorg

Kommunens produktionskök ligger i centrala Båstad där det tillagas måltider till äldreomsorg och hemvård. Köket producerar måltider 365 dagar om året och cirka 400 portioner per dag där köket utgår från en grundmatsedel på sex veckor som justeras efter säsong.

2.1 Produktion och beställningsrutiner

Inom Båstads kommun tillagas så mycket som möjligt från grunden på råvaror av god kvalitet. Målet är att servera vällagade måltider för att bibehålla kvalitet och näring. Måltider som skickas till SäBo levereras varmt till lunch och middag, på helgerna levereras lunchen varm och kvällsmaten kyld som vårdboendet sedan värmer innan servering. Måltidsenheten hämtar beställningar för registrerade kunder inom SäBo.

Beställningar inom hemvården görs via systemet Order som är kopplat till ett kostdataprogram för utskrift av etiketter till produktion. Vid matdistribution kan matgästen välja mellan helt och halvt abonnemang. Helt abonnemang innebär leverans varje dag medan halvt abonnemang är varannan dag, jämna eller ojämna dagar. Måltidsdistributionen levereras dagligen via vård och omsorg. Det är en kyld måltid/dag och på helgerna samt vid högtider ingår dessert. Rutiner kring beställningar styrs enligt vägledningsdokument från vård och omsorg.

2.1.1 Lifecare

Via verksamhetssystemet Lifecare kommunicerar VoO och måltidsenheten med varandra dagligen vad gäller exempelvis beställningar, koständringar, specialkost och annan viktig information. Systemet säkerställer att personuppgifter är säkra.

2.2 Utveckling

Köket arbetar ständigt med förbättringar och utveckling av verksamheten. Information från matgästerna 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.

2.3 Samverkan med vård och omsorg

Samarbetet mellan köket, personalen på SäBo och hemtjänsten är avgörande för att skapa den bästa möjliga måltidsupplevelsen för matgästerna. Vid eventuella svårigheter är det viktigt att det finns ett öppet och positivt klimat där alla parter har ett gemensamt intresse i att lösa problemen. Genom ett nära samarbete

mellan alla parter kommer måltidsupplevelsen kontinuerligt att utvecklas med matgästen i fokus. Samverkan med vård och omsorg sker bland annat genom enhetscheferna, som spelar en central roll i detta arbete. Måltidsambassadörer har regelbundna möten, minst två gånger om året. Måltidsenheten träffar även hemvårdspersonal en gång per år, och ledningen för SäBo samt hemvårdschefer samlas årligen eller oftare vid behov. På de särskilda boendena får köket direkt återkoppling om måltiderna via en bok där VoO-personalen kan skriva om exempelvis överflödig mat som skickats vid lunchen. Denna återkoppling gör det möjligt för köket att justera måltiderna inför nästa dag.

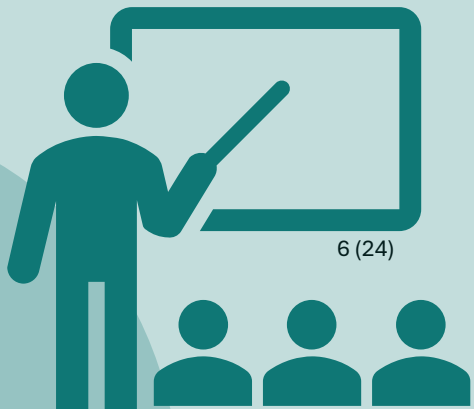
Måltidsenheten strävar efter kontinuerlig dialog med matgästen och att besöka samtliga vårdboenden. Det kan vara i form av måltidsmöten, provsmakning, grillning eller någon typ av måltidsevent.

2.3.1 Måltidsmöten

Vid måltidsmötena deltar måltidsutvecklare tillsammans med kökspersonal från måltidsenheten. Dessa möten ger möjlighet till dialog om måltiderna, där måltidsenheten samlar in återkoppling och delar med sig av relevant information. Måltidsenheten ser positivt på att frivilliga matgäster kan närvara vid mötena för att ge sina synpunkter och förslag på matsedeln. Återkoppling inhämtas även från personalen, som nämnts ovan.

2.3.2 Enkäter

Vår ambition är att årligen skicka ut enkäter till alla boenden och hemvården, med fokus på smak, portionsstorlekar och övriga synpunkter från matgästerna. Återkopplingen från våra matgäster är ett viktigt verktyg i vårt arbete med utveckling och kvalitet. I den mån det är möjligt strävar måltidsenheten efter att tillmötesgå dessa önskemål.



3 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.

3.1 Säker mat

Livsmedelslagen utgör grunden för vår verksamhet och fastställer att vi ska leverera säker mat som våra gäster kan känna sig trygga med och inte riskera att bli sjuka av. Därför ställer vi höga krav, både i förhållande till lagen och internt. Detta innebär att all personal följer riktlinjer för livsmedelshygien och säkerhet, och att alla andra arbetsprocesser och rutiner inom organisationen också uppfyller dessa krav för att säkerställa matens kvalitet. När måltiden väl har mottagits, är det vård- och omsorgsavdelningen som ansvarar för den vidare hanteringen.

3.1.1 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 med hög kvalitet.

3.1.2 Egenkontroll

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

3.2 Uppvärmningsinstruktioner

På helger samt röda dagar skickas vissa måltider kylda för SäBo att värma själva, instruktioner för uppvärmning medföljer. För att få bästa resultat bör uppvärmningen göras utifrån de instruktioner som köket har rekommenderat. Till hemvården skickas kylda måltider dagligen. Måltiden distribueras i en plastförpackning anpassad för livsmedel. Den ska värmas i mikrovågsugn och ska inte värmas i ugn. Önskas värmning ske på annat vis ska måltiden plockas ur förpackningen. Måltider som varit uppvärmda rekommenderas inte att sparas.

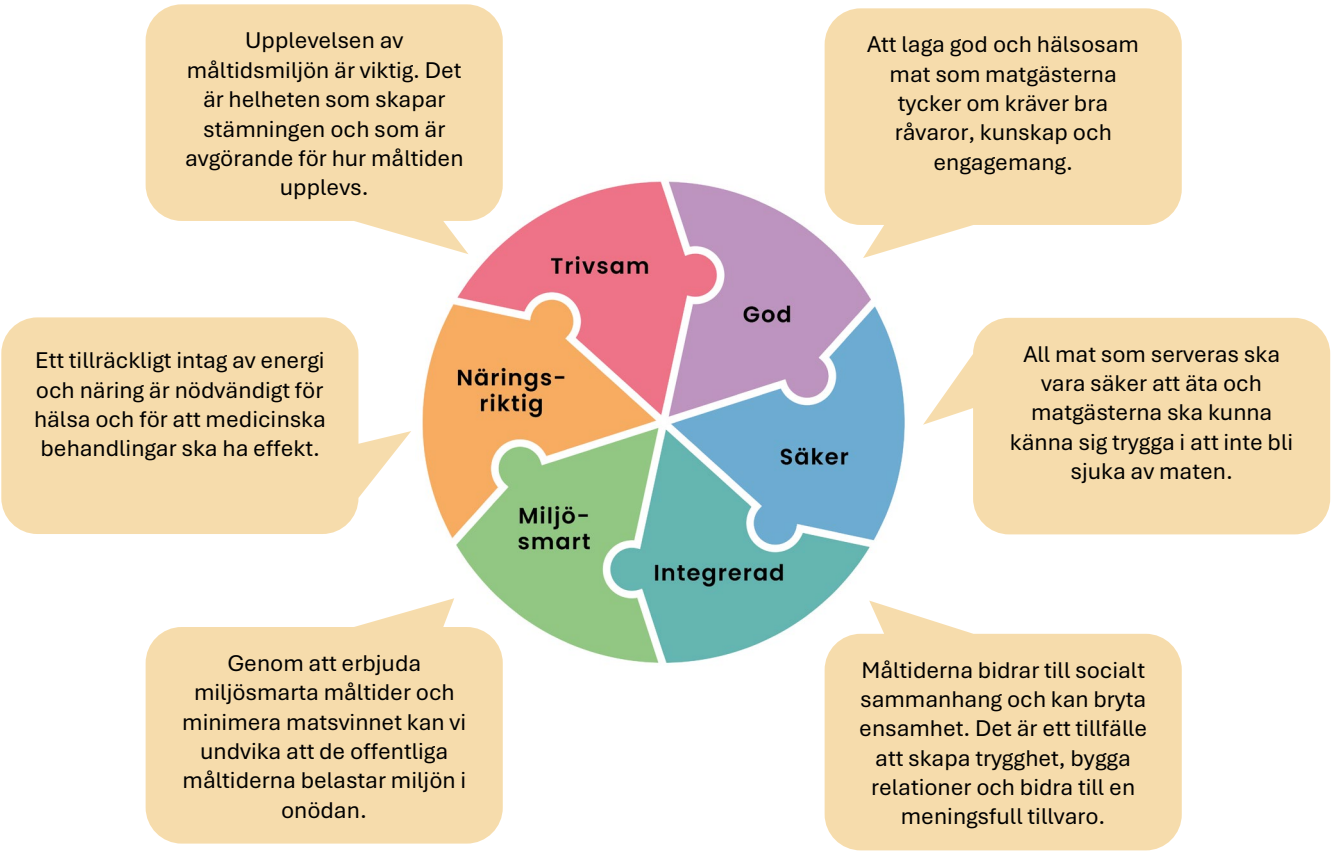
Råd till avdelningarna som tar emot maten gällande hygien och livsmedelssäkerhet:

- 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. Vård och omsorg ansvarar för att rutinen efterföljs.
- Var noga med att hålla kylkedjan obruten efter mottagande av leverans på helgen/röda dagar, förvara kallt omgående eller värm för servering direkt.
- All mat som värms ska uppnå minst 72 grader C. Ugnen bör ha temperatur på cirka 100–150 grader C.
- Koka de varma grönsakerna i lättsaltat vatten under 3–5 minuter.
- Så mycket som möjligt bör värmas upp i kastrull för bästa resultat förutom timbaler som bör värmas i mikrovågsugnen.
- Spara inte mat som återuppvärmts eller serverats.
- Glöm inte att allt som förvaras i kylen ska vara förslutet och tydligt märkt med innehåll samt datum.

4 Måltiden

4.1 Måltidsmodellen

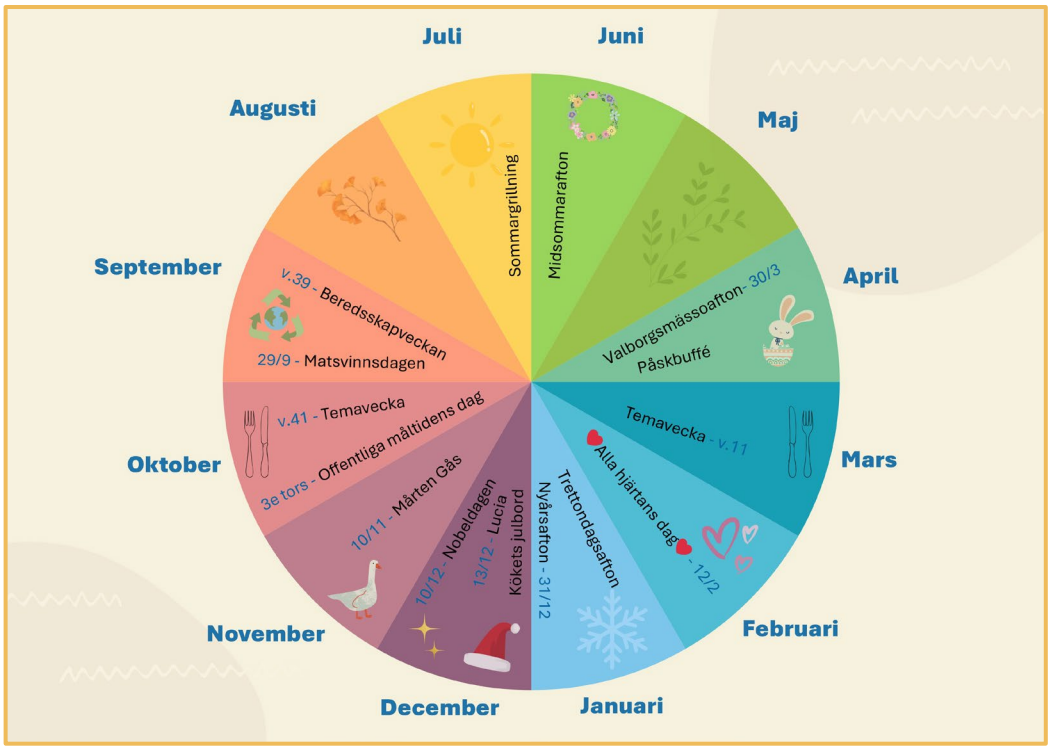
Att ha en helhetssyn på måltiderna där matgästernas behov och önskemål uppmärksammas är väsentligt för att skapa bra och hållbara måltider. För att underlätta arbetet med att sätta upp mål och sedan följa upp de så har Livsmedelsverket tagit fram Måltidsmodellen. Modellen är tillämpad för alla offentliga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



4.2 Helgmat och högtider

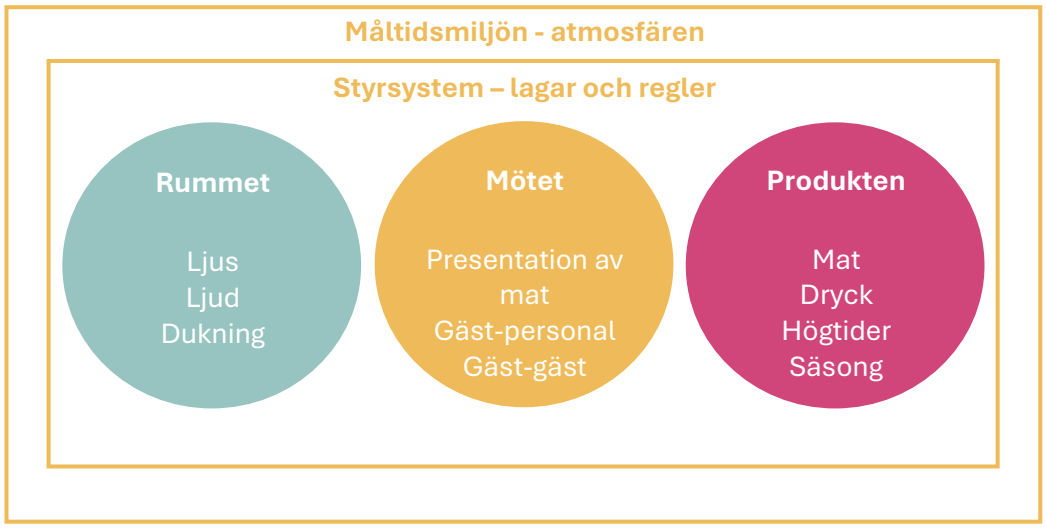
För att bryta av vardagen och öka matglädjen serveras alltid efterrätt till boende på Säbo och inom hemvården under helger samt vid högtider. Måltidsenheten följer ett "årshjul" som tydligt visar de högtider som firas med hjälp av maten, se nedan.

Vid önskemål om att uppmärksamma ytterligare högtider kan Säbo göra särskilda beställningar via köket.



4.3 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):



4.4 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 servera. Om verksamheterna planerar in aktiviteter så som, våffelfika eller liknande är det tacksamt om det förmedlas till måltidsenheten i god tid, så avbokning eller anpassning av måltider kan ske. 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 – ”litet men naggande gott”. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar mellan sista och första måltiden. Tillbehör som sylt, saltgurka, kryddor, ketchup och senap ansvarar avdelningarna själva för att beställa från grossist och servera. Måltidsenheten ansvarar för att kommunicera vilka tillbehör som skickas med. Nedan följer exempel på hur måltidsordningen för ett dygn kan se ut för att uppnå rekommenderat energiintag för äldre.

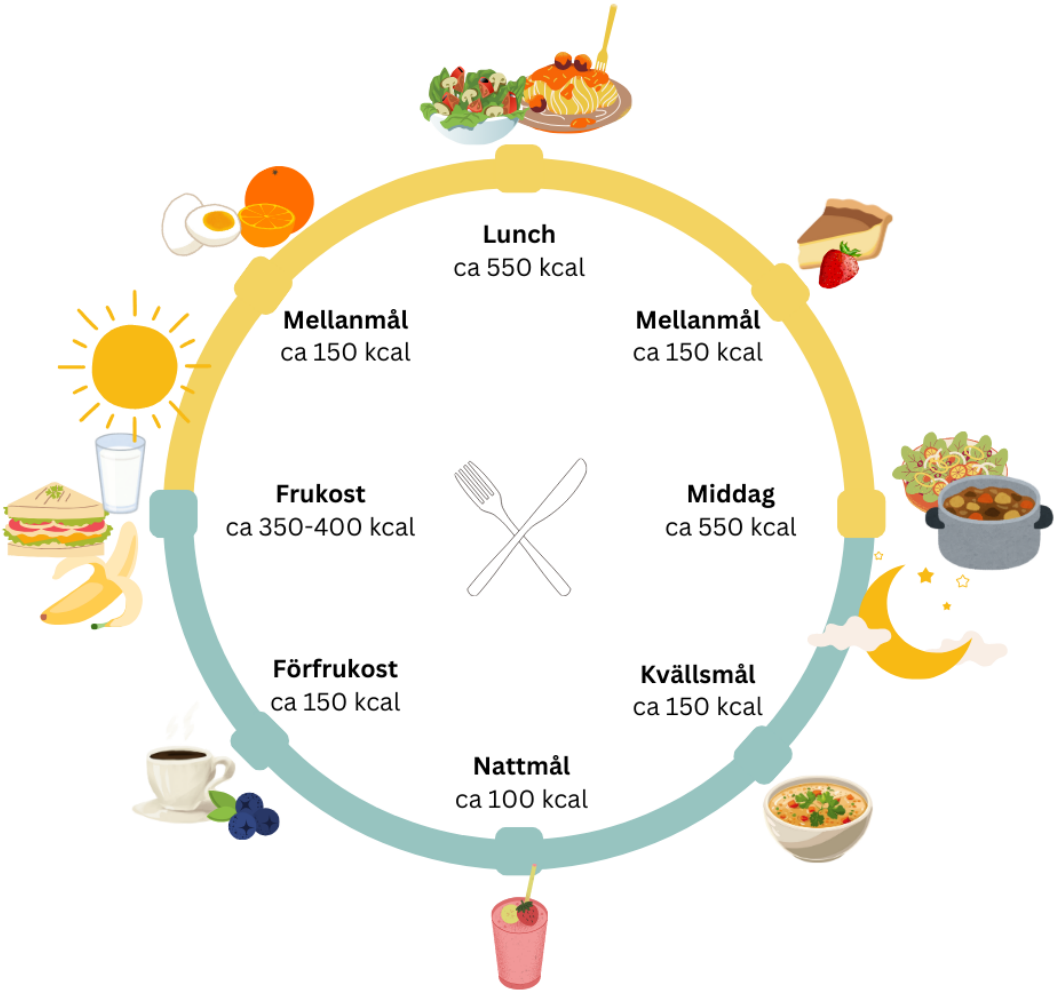


Illustration av måltidsordningen och ungefärlig energifördelning för måltiderna.

4.5 Måltidsstöd

Mat ger inte bara energi och näringsämnen, utan varje måltid är också en viktig social aktivitet som kan bidra till hälsa och välbefinnande. Att få äta sin mat i lugn och ro i en trevlig miljö gör att det blir lättare att äta också för den med nedsatt aptit. Många får bättre aptit av att äta tillsammans med andra.

Måltidsstöd innebär att personal äter tillsammans med de äldre. De boende kan behöva personal som förebilder och stöd. Det kan gynna aptiten, skapa en trygg miljö och bidra till välbefinnandet.

Att vara måltidsstöd ingår i personalens arbetstid. Enhetschef bedömer hur många måltidsstöd det ska vara i varje arbetsgrupp och vid respektive måltid. Ett måltidsstöd motsvarar en portion och kan inte delas. Måltidsstödet ska inte uttrycka personliga åsikter, värderingar eller tyckanden om måltiden, det är ett verktyg och används professionellt.

Personalen är förebilder genom att bland annat:

- visa vad en balanserad måltid innebär
- äta all mat som serveras
- främja matglädje och en positiv inställning till måltiden

Vårdpersonal är viktiga resurser som kan föregå med gott exempel om hur en lämplig portion enligt tallriksmodellen bör se ut. Om personalen äter all mat som serveras med en positiv inställning finns det stor chans att det speglar av sig. Genom att äta tillsammans med vårdtagaren på detta vis skapas samhörighet och bidrar till en positiv måltidsupplevelse och matglädje.

Tips att göra mer av:

Var öppen – visa att alla rätter kan vara goda och näringsriktiga

Väck nyfikenhet – visa positiv inställning till nya maträtter och uppmuntra till att smaka

Samtala om maten – genom att prata om mat och måltider kan vi belysa värdet av måltiden

Ge tid – servera måltiden i lugn och ro, så det kan bli en av dagens höjdpunkter

Tips att undvika:

Kategorisera inte mat – utan visa att alla rätter kan vara goda och näringsriktiga

Undvik tvång - det kan skapa negativa känslor kring mat och ätande. Uppmuntra istället till öppenhet

Undvik att fastna i detaljer – mat är ett hett ämne i media och sociala medier som kan leda till felaktigheter. Var därför källkritisk och kom ihåg att det är helheten som räknas

5 Hållbarhet

5.1 Miljösmarta livsmedelsval

Med de politiska målen som grund strävar vi hela tiden efter så hållbara råvaror som möjligt ur en miljö- och klimatmässig aspekt. Vi väljer svenska och närproducerade råvaror i största möjliga mån och maten tillagas i ändamålsenliga lokaler. Menyerna anpassas utefter säsong för att främja servering av säsongsanpassade råvaror med god kvalitet och stor andel vegetabilier.

5.2 Upphandling

Vid upphandling av livsmedel följer vi lagen om offentlig upphandling, LOU. Inför upphandlingar av måltider ställs krav på att följa kommunens upphandlingspolicy och måltidspolicy. Hänsyn tas i största möjliga mån till klimat, miljö, djurskydd, biologisk mångfald samt sociala och arbetsrättsliga villkor. Samtliga avtal som berör måltid ska finnas på kommunens avtalsdatabas där detaljer kring avtalen framgår.

Så här arbetar vi hållbart:

- Serverar goda, varierade och hälsosamma måltider
- Arbetar aktivt för minskat matsvinn
- Ställer höga krav i upphandling
- Ökar mängden grönsaker, rotfrukter och baljväxter i maten

5.3 Matsvinn

FN:s globala hållbarhetsmål Agenda 2030, delmål 12.3 säger att vi ska halvera det globala matsvinnet per person i både butik och konsumentledet. Och att minska svinnet längs hela livsmedelskedjan. Måltidsenheten eftersträvar och arbetar ständigt för att bidra till det målet. Fullt ätbar mat ska inte slängas. Matsvinn bidrar till onödig klimat- och miljöpåverkan samt onödiga kostnader.

I produktionsköket ska kökssvinn mätas dagligen. Ambitionen är att genomföra matsvinnsmätningar av servering- och tallrikssvinnet minst två veckor årligen. Att mäta matsvinnet kan också användas som en konsumtionsmätning som härleder till vårdtagarnas energiintag vid måltiderna med syfte att minska undernäring.

Kökssvinn

Det matsvinn som uppstår i köket från tillagning, beredning och lagring

Serveringssvinn

Mat som blir över från serveringen och behöver slängas för att den ej kan tas tillvara av någon anledning

Tallrikssvinn

All mat som har skrapats av tallriken och hamnar i soporna. Servetter slängs separat.

6 Grundkost

6.1 Menyplanering

Inom kommunen följer vi en grundmatsedel som rullar och uppdateras efter säsong samt vid högtider. Den har tagits fram utifrån resultat från enkäter och måltidsmöten, där matgästernas önskemål har lyfts fram – bland annat efterfrågan av klassisk husmanskost. Stor hänsyn har tagits till näringsinnehåll, klimat och miljöpåverkan, samt till kvalitet och variation inom ramen för budgeten.

Inom SäBo erbjuds matgästerna en säsongsanpassad dagsmeny till både lunch och middag. I hemvården erbjuds en lunchmåltid där matgästen kan välja mellan två alternativ dagligen. Måltiden består av huvudrätt, råkost/sallad och/eller kokta grönsaker som levereras från köket. Till måltiden rekommenderas att erbjuda måltidsdryck samt bröd med smör från vårdboendet. På helger och helgdagar serveras även dessert utefter årshjulet.

För att förebygga och minska undernäring anpassas måltiderna för att bli mer energi- och proteintäta, bland annat genom att använda livsmedel med högre fetthalt. Syftet är att kunna minska portionernas volym, eftersom många äter mindre i takt med stigande ålder och minskad aptit. De äldre rekommenderas få i sig minst ca 45 gram protein per dag genom de måltider som distribueras från måltidsenheten.

Samtliga matsedlar till äldreomsorgen är näringsberäknade och utgår från de nordiska näringsrekommendationerna (NNR). NNR är en heltäckande sammanställningen av aktuell forskning om mat och hälsa som de officiella kostråden som gäller i Sverige baseras på. NNR och kostråden används som utgångspunkt vid planering av lunch och middag i Båstads kommun. De beskriver helt enkelt de matvanor som är bra för hälsan på både lång och kort sikt.

	Energi	Kolhydrater	Fett	Protein
Äldre över 70 år	Ca 550 kcal per lunch och middag	45–60 E%*	25–40 E%* Ibland överstiger det 40 E%	15–20 E%*

*Rekommenderat hur energifördelningen av makronutrienterna bör se ut för varje större måltid. * Med energiprocent (E %) menas hur stor andel av energin i maten som de olika energigivande näringsämnena bidrar med.*

7 Specialkost

Vid sjukdomstillstånd som allergier, intoleranser eller tugg- och sväljsvårigheter kan specialkost beställas, anpassad efter individuella behov. Målsättningen är att specialkosten ska vara lik den ordinarie kosten. All specialkost ska ordineras och följas upp av sjuksköterska.

Näringsdrycker ansvarar verksamheten själva för och finansieras inte av måltidsenheten. Verksamheten kan beställa smoothie från köket som består av fullfeta produkter, pris indexeras årligen.

7.1 Glutenfri kost

Glutenfri kost är avsedd för matgäster med konstaterad celiaki. Intag av gluteninnehållande livsmedel såsom vete, råg och korn orsakar inflammation i tarmen och måste därför 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. Den glutenfria kosten ska hanteras separat med rena redskap och arbetsytor. Använd bara ”ren havre” märkt med glutenfri-märkning till dessa matgäster.

7.2 Laktosfri kost

Laktosfri kost är avsedd för matgäster med laktosintolerans. Vid laktosintolerans är det mjölksockret och inte proteinet som skapar obehag, mejeriprodukter ersätts med laktosfria alternativ. Laktosintoleranta kan äta hårdost.

7.3 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 mejeriprodukter kan mjölkprotein även förekomma i exempelvis charkuterier, kryddblandningar och halvfabricerade livsmedel.

7.4 Konsistensanpassad mat

Vid svårigheter att tugga och svälja (dysfagi) är det viktigt att måltidens konsistens anpassas för att matgästen obehindrat ska få i sig tillräckligt med energi och näring. Sjuksköterska ordinerar om konsistensanpassad kost behövs och i vilken form, vid frågor stäm av med måltidspersonalen. Vi erbjuder mat i följande konsistenser (även gelékost vid specifika behov):

Grov paté

En mjuk och sammanhållen kost som går att mosa med gaffel. Sammanhållen innebär att ingen del av kosten består av små, lösa partiklar, utan hålls ihop av till exempel äggstanning eller sås. Köttfärslimpa, hel kokt fisk, hel eller pressad potatis samt grov grönsakspaté eller väl kokta grönsaker är exempel på lämplig mat.

Timbal

Maten är mjuk och genomgående slät. Den kräver ingen grundligare bearbetning i munnen, ungefär som omelett. Timbalerna tillagas av puréer som sedan blandas med exempelvis ägg, mejerier, stärkelse och kryddor för att sedan gräddas. Redan släta komponenter som potatismos ingår i kosten.

Flytande

Flytande kost definieras som en slät soppa som rinner av skeden och som inte kan ätas med gaffel, till exempel slät tomatsoppa. Den baseras på puréer som likt övrig mat är berikad med bland annat fetare mejeriprodukter.

Tjockflytande

Tjockflytande kost är slät, droppar av skeden och kan inte ätas med gaffel, till exempel slät naturell yoghurt eller tjockare soppa. Kosten kan förtjockas med redning. Erbjuds vanligen matgäster med skador och/eller förträngningar i munhåla, svalg och matstrupe som ofta har en mer nedsatt motorik i munhåla och svalg.

7.4.1 Kost vid etiska och religiösa skäl

För de matgäster som väljer bort rött kött, fläsk, fisk/skaldjur av etiska eller religiösa skäl erbjuds vegetariskt alternativ till måltiden. Detta ska anmälas via Lifecare till köket.

8 Näringslära

8.1 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.

En av enheterna 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 aptiten och äldre drabbas i större utsträckning av undernäring. Med stigande ålder försämras ofta lukt- och smaksinnet, vilket kan påverka matlusten negativt. För att främja aptiten kan det vara hjälpsamt att uppmuntra vårdtagare att prova nya smaker eller rätter de tidigare inte uppskattat. Det är avgörande att varje individ får i sig tillräckligt med näring utifrån sina behov. Socialstyrelsen betonar vikten av att personalen är uppmärksam på ofrivillig viktminskning.

Tips för att öka aptiten!

- Duka vackert
-Servera aptitretare, gärna något salt eller syrligt
-Sprid matdofterna i måltidsmiljön
-Garnera och lägg upp maten vackert och inbjudande

Tecken på viktminskning:

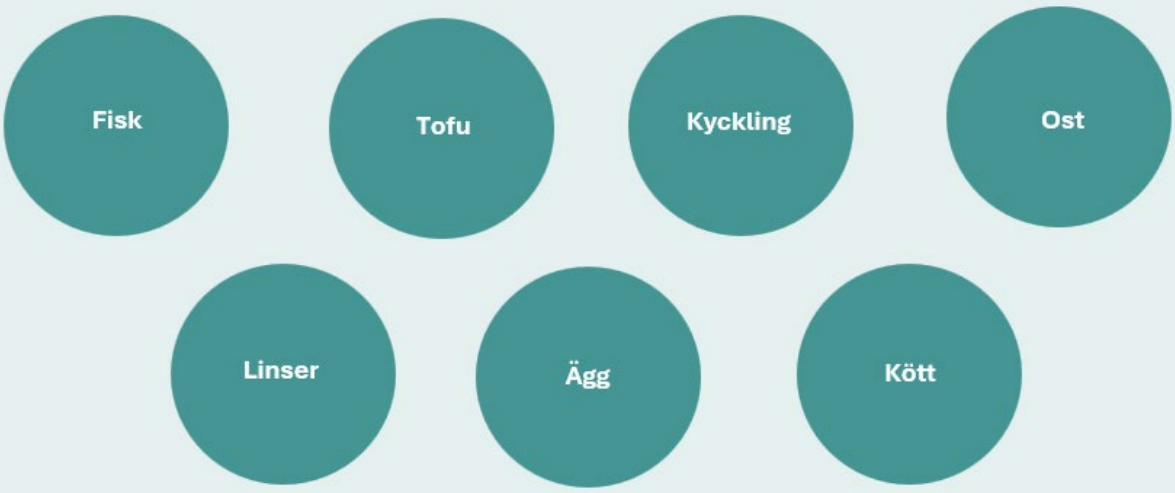
- Försämrad aptit
-Personen är trött och/eller orkeslös
-Smycken börjar sitta löst
-Har svårt att äta maten och matglädjen har minskat
-Har ökade problem med balansen

8.2 Protein

Protein är ett kritiskt näringsämne för att bevara muskelmassa, för immunförsvaret, sårläkning och rehabilitering. Varje måltid, inklusive mellanmålen, bör därför innehålla protein.

Proteinets huvudsakliga uppgift är att bygga upp och reparera kroppens vävnadsceller. Det är ett energigivande näringsämne men med mindre energitäthet än fett och kolhydrater. Protein ingår även i vårt immunförsvar och produktion av hormoner. De är uppbyggda av aminosyror, varav vissa kan produceras av kroppen själv. De så kallade essentiella aminosyrorna däremot är livsnödvändiga och måste tillföras genom kosten. Som tur är innehåller de flesta livsmedel aminosyror, om än i varierande mängd.

Äldre individer har ett högre proteinbehov än yngre, ca15-20 procent av totala energibehovet bör komma från proteiner vilket motsvarar ca 1,2–1,5 g protein per kilo kroppsvikt. Sjukdomar såsom infektioner och sårläkning ökar proteinbehovet. Om energibehovet inte täcks, kan kroppen inte tillgodogöra sig proteinernas uppbyggande funktion – i stället används proteinet som energikälla. Detta kan leda till minskad muskelmassa. Därför är det viktigt att säkerställa både ett tillräckligt energiintag och ett gott intag av protein.



8.3 Fett

Det mest energigivande näringsämnet är fett. Det tillgodoser kroppen med mer än dubbelt så många kilokalorier som kolhydrater och proteiner per gram. Fett är viktigt för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer såsom vitamin A, D, E och K. Precis som proteiner ingår fett i celluppbyggnad och tillverkning av hormoner och behövs för att skydda våra organ. Fett fungerar inte bara som smakförhöjare och värmeöverförare, utan påverkar även livsmedlets konsistens. Dessa egenskaper är särskilt viktiga när det gäller måltider för äldre, där målet ofta är att öka aptiten.

Fett 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. 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
Frön och nötter
Fet fisk
Vissa alger

Mättade

Grädde
Charkuterier
Smör
Bakverk
Ost
Fett kött

8.4 Kolhydrater

Kolhydrater är det energigivande näringsämnet som kroppen föredrar att omvandla till bränsle för cellerna, inklusive de i hjärnan, organen och musklerna. Kolhydrater finns i olika former: sockerarter, stärkelse och fiber. Dessa varianter skiljer sig åt i sin struktur, ungefär som legobitar. En sockerart består av två eller tre bitar sammanlänkade, vilket gör att kroppen snabbt kan bryta ned dem och få energi snabbt. Stärkelse består av längre kedjor av bitar, vilket gör att nedbrytningen tar längre tid och glukos släpps långsammare ut i blodet. Fibrer kan liknas vid ett torn av bitar som är sammanfogade med lim, vilket innebär att kroppen inte kan bryta ned dem till glukos. I stället passerar de genom tarmsystemet och bidrar till en god tarmfunktion.

Fullkorn är inte lika med kolhydrater, men många kolhydratrika livsmedel innehåller fullkorn. Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med i mat gjord på till exempel vete, råg, korn, havre, ris och majs. Fullkorn innehåller mer fibrer, vitaminer och mineraler än när man inte använt hela kornet.

Exempel på kolhydratrika livsmedel:

Främst stärkelse och fibrer, samt sockerarter som finns i frukt

Grönsaker
Frukt
Baljväxter
Bär

Sockerarter

Strösocker
Honung
Juice
Godis
Sockersötad läsk

Främst stärkelse och fibrer

Potatis
Ris
Rotfrukter
Pasta
Bröd
Gryn

8.5 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.

8.5.1 D-vitamin

D-vitamin är det vitaminet som bland annat 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 tillgodogöra sig vitaminet med åren. Därför rekommenderar Livsmedelsverket alla som är äldre än 75 år att ta tillskott av 20 mikrogram D-vitamin dagligen.

8.5.2 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. En vuxen person får i sig dagsbehovet genom att till exempel äta en halv paprika eller en stor apelsin. Det är ovanligt med brist på C-vitamin i Sverige.

8.5.3 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.

8.5.4 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. För vuxna över 25 år är det rekommenderade intaget 950 milligram per dag.

8.5.5 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. Men med stigande ålder avtar ofta förmågan att känna törst, vilket kan medföra att äldre riskerar att få i sig för lite vätska. Det kan i sin tur leda till uttorkning, minskad aptit, yrsel samt i förlängningen en ökad fallrisk. För att motarbeta det som en aktiv åtgärd rekommenderas det för äldre att dricka 1,5–2 liter per dag och drycken bör fördelas över dagen, exempelvis i samband med måltid och mellanmål. Ett tips är att ha en vattenkaraff framme och följa hur mycket det går åt. Ta också reda på vilken dryck den äldre tycker om och föredrar.

Maten kan minska risken att ramla! Livsmedelsverket skriver:

Maten bidrar till att hålla både kropp och sinne i god form. Att äta varierad och näringsrik mat kan ha en positiv effekt på exempelvis minne, humör, ork och immunförsvar.

En vanlig orsak till att äldre vårdas på sjukhus är fallolyckor. För lite mat och dryck kan leda till svagare muskler och sämre balans, vilket ökar risken att ramla. Tillräckligt med mat och vätska bidrar till att vikten hålls stabil, att musklerna fungerar som de ska och till bra benhälsa. Bra mat kan alltså minska risken att ramla. Lite extra muskler och en stark benstomme hjälper även till att minimera skadorna vid en fallolycka.

Mer frukt och grönt!

Servera gärna frukt och grönt som mellanmål, aptitretare eller fika. Kanske ett par äppelklyftor toppade med kanel, färsk fruktsallad med lite fet yoghurt eller varför inte ett kex med brieost och päron.

9 Dokumentansvar

Måltidschef