Matnyttigt för ett hälsosamt åldrande

Spelar det någon roll för min hälsa på vilka tider jag äter?

Hur kan det jag äter påverka min risk för att falla?

Vad behöver jag äta för att underhålla min kropp?

Behöver jag gå ner i vikt för ett hälsosamt åldrande?

”Att njuta och känna glädje över en måltid är viktigt genom hela livet, även om behovet skiftar. För att orka med vardagen, är det viktigt att få i sig tillräckligt med mat och näring. Mat som ger lust att äta”.

NÄVER (Nätverk för Näring och ätande)
FoU – Nätverk för kunskapsutbyte och samverkan i Nordöstra Skåne mellan Regionens sjukhus, primärvård och ASIH, de sex kommunerna och Högskolan i Kristianstad.

NÄVER
Nordöstra Skåne

Naturligt åldrande – vad innebär det?

Med stigande ålder blir kroppens funktioner nedsatta och ofta begränsade på grund av minskad muskelmassa. Åldrandet innebär även att behovet av energi och vissa näringsämnen förändras. Detta minskar kroppens marginaler och ökar risken för sjukdom.

Det är vanligt att aptit- och hungerskänslor minskar med åldern och smak och luktförändringar kan förekomma. Vissa mediciner kan också påverka aptiten på ett negativt sätt.

Det är bra att väga sig regelbundet, gärna en gång i månaden. I och med åldrandets minskande muskelmassa är en viktnedgång på ett halvt kilo inte ovanligt på ett år. Större viktnedgång kan vara ett tecken på att du inte täcker ditt energi- och näringsbehov.

Energibehovet bestäms av en rad olika faktorer som t ex kön, ålder och grad av fysisk aktivitet. Med stigande ålder minskar energibehovet, framför allt beroende på minskad fysisk aktivitet, men också beroende på den minskande muskelmassan. Energibehovet hos vuxna är ca 30 kcal per kilo kroppsvikt och dygn för uppegående personer med begränsad fysisk aktivitet.

Ofta fokuseras det på att man inte ska väga för mycket, men när man blir äldre är det viktigt att veta att det är hälsosamt att väga lite mer. Rekommenderat BMI för personer upp till 69 år ligger mellan 20 till 25. För personer över 70 år ligger det mellan 23 till 29. Läs mer om hur du kan räkna ut ditt BMI på sidan 13.

Du kan genom att ha goda matvanor och vara fysiskt aktiv behålla funktion och livskvalitet högre upp i ålder.

I denna folder hittar du information och tips om hur du som senior med goda matvanor kan underhålla din kropp och förebygga ohälsa. Du hittar också kostråd om du har nedsatt aptit och minskat ofrivilligt i vikt.

Bild: Pinterest.se

Innehåll: Sida

Inledning 2

Innehållsförteckning 3

1. **Ge måltiden tid och plats** 4
   - Måltid för alla sinnen
   - Följer du din mat- och sovklocka?

2. **Viktiga näringsämnen för seniorer** 5
   - Protein - Kroppens byggstenar
   - Vitamin D - Visste du att det finns ett supervitamin för äldre i fet fisk?
   - Kalcium - Mineralen för ett starkt skelett
   - Järn - Visste du att du kan drabbas av yrsel om du får i dig för lite?

3. **Förebyggande tips** 8
   - Drick och håll dig på benen! Vätskebalans.
   - Hård i magen? Här finns lösningen!
   - Det är aldrig för sent att träna!

4. **Risk för undernäring** 11
   - Har du kanske minskad aptit och även gått ner ofrivilligt i vikt?
   - Kostråd vid nedsatt aptit och ofrivillig viktnedgång
   - Riskbedömning för undernäring
   - Munhälsa och Muntorrhet
   - Tugg- och sväljsvårigheter

5. **Allt hänger ihop** 15
   - Matens betydelse
   - Förebyggande hälsoarbete

6. **Tips och recept på bra större och mindre mål** 16

7. **Källor** 18

8. **Andra åtgärder – vad kan jag göra själv?** 19

9. **Tips för en hälsosam vardag** 20

1. Ge måltiden tid och plats

Måltid för alla sinnen

Upplevelsen av maten påverkas av din måltidsmiljö. Till exempel av hur bordet har dukats, ljud eller oljud, ljus, hur lång tid du har/tar för måltiden.

För ökad trivsel vid måltiden kan du t.ex. städa undan saker som ligger på bordet som du använt dig av till andra saker än måltiden, gärna ha en blomma eller lite dekoration på bordet, kanske ett levande ljus om du tycker om det. Det kan också vara trevligt med lite radioprat eller musik i bakgrunden.

Skilj gärna på vardag och helg och uppmärksamma de olika högtiderna.

Om du har matdistribution och får maten i en låda kan du lägga upp maten på en tallrik för en trevligare måltidsupplevelse.

Måltidsmiljön kan också handla om hur du sitter vid bordet, har du en bra sittställning? Har du rätt belysning i rummet, ser du maten på tallriken? Det kan också underlätta att använda tallrikar och glas med en annan färg än den på maten. Detta skapar kontraster och gör det lättare att se maten på tallriken.

Kan du äta med vanliga bestick eller har du kanske behov av anpassade varianter? Bestick som underlättar ätandet finns att beställa via apotek, hjälpmedelsbutiker och Internet [sökord: hjälpmedel].

För att öka upplevelsen och smaken på måltiden kan du lägga till fler tillbehör. Det kan vara allt från: lingon, inlagd gurka, gelé, senap, citron, chilisås, ketchup till … bara din fantasi sätter gränser! Prova gärna att krydda maten med t.ex. dill, persilja, timjan, oregano, basilika, mejram, salvia, koriander eller vitlök.

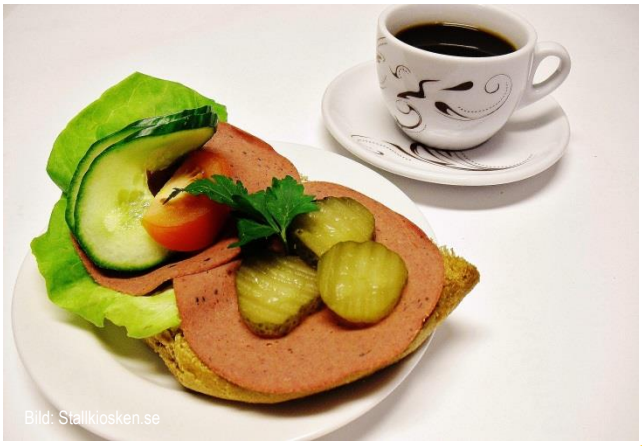
Följer du din mat- och sovklocka?

Om du äter regelbundet fungerar kroppen bättre och det är lättare att äta lagom mycket. Förutom frukost, middag och kvällsmat bör du äta 2-3 mellanmål (se förslag på mellanmål nedan). Ät gärna ett av mellanmålen på kvällen innan du går och lägger dig och vänta inte för länge med att äta frukost efter att du har vaknat.

För långt uppehåll utan mat eller dryck innebär att kroppen bryter ner egna reserver, ofta muskler, för att komma åt energi. Det bör inte gå längre än 11 timmar mellan sista måltiden på kvällen och första på morgonen.

Om du har matdistribution tänk på att:
Vid matdistribution med matlåda till lunch tillgodoser den maten endast en mindre del (25-30 %) av ditt dagliga behov. Du behöver alltså äta fler måltider, gärna jämnt utspridda över dagen, för att täcka ditt energi- och näringsbehov. Komplettera dina huvudmåltider med bröd, smör och tillbehör och välj måltidsdryck som t.ex. mjölk, juice eller lättöl.

Mellanmålsförslag:
Smörgås med dryck
Ost och kex
Pannkakor med sylt
Ostkaka med tillbehör
Fruktsallad med kvarg
Smoothie/milkshake/mjölkdryck
Frukt/bär
Nötter, mandlar och frön



2. Viktiga näringsämnen för seniorer

Protein - Kroppens byggstenar

Protein är ett av våra främsta näringsämnen och är kroppens och musklernas byggstenar. Proteinbehovet är större för äldre med anledning av att muskelmassan minskar med stigande ålder.

För att bevara muskelmassan är det viktigt att täcka sitt energibehov och välja proteinrika livsmedel till varje måltid - även mellanmål. Musklerna underhålls också genom att använda musklerna och att röra på sig. Läs mer om fysisk aktivitet på sidan 10.

Viktiga proteinkällor:

- fläsk-, nöt-, lamm- och viltkött
- fågel
- fisk och skaldjur
- ägg
- mjölk, yoghurt, fil och ost
- baljväxter, exempelvis gula ärtor, bruna bönor, linser och kikärtor

Vitamin D - Visste du att det i fet fisk finns ett supervitamin för äldre?

Det handlar om vitamin D. Vitaminet är viktigt för muskelfunktionen och reglerar kalciumbalansen i skelett och tänder, vilket underhåller bentätheten. Långvarig brist kan orsaka osteomalaci (benuppmjukning)och om muskelfunktionen påverkas ökar risken för både fall och frakturer. Ny forskning tyder också på att en låg nivå av vitamin D i kroppen har betydelse för uppkomsten av andra sjukdomar.

Det finns två sätt att få i sig vitamin D:

- Via maten
- Via solexponering

Du hittar vitamin D i:

- fisk, speciellt fet fisk som lax, sill och makrill ca 20-30 µg/100 g
- berikade mejeriprodukter eller växtbaserade alternativ ca 0,5-2 µg/100 g
- berikat margarin ca 10 µg/100 g
- ägg ca 2 µg/100 g
- kött ca 1 µg/100 g
- kantareller och Karl Johan svamp ca 15-60 µg/100 g

Rekommenderat dagligt intag är 20 µg.

Solen som källa

Under sommarhalvåret är solbestrålning på huden den viktigaste källan då vitaminet bildas i huden när man är ute i solen. I Sverige, mitt på dagen kan det räcka med att en ljushyad person får sol direkt på huden på armar och i ansikte i drygt en kvart för att täcka dagsbehovet. Mörkhyade personer behöver mer UV-strålning för att bilda vitamin D på grund av att mörk hud filtrerar bort mer UV-

strålning än vad ljus hud gör. Vitaminet lagras i kroppen och det som har bildats av solen kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret.

Gärna extra tillskott av vitamin D
Äter du fet fisk och D-vitaminberikade produkter regelbundet underhåller du vitamin D mängden i kroppen även under vintern. Men även vid ett bra intag av D-vitaminrika livsmedel trots riklig exponering av solen på sommaren är det svårt att uppnå den dagliga rekommendationen. Av den anledningen kan det vara bra att du regelbundet ta extra tillskott av vitamin D. Om du tar kalciumtabletter kombinerade med vitamin D, rådgör med din läkare innan du tar extra tillskott.

Kalcium - Mineralet för ett starkt skelett

Kalcium behövs när skelett och tänder bildas och eftersom skelettet förnyas hela tiden behövs det ständigt fyllas på. Kalciumbrist kan orsaka osteoporos (benskörhet), som innebär att benet mjukar upp sig och lättare bryts. Kalcium behövs också vid blodkoagulering och till en rad olika nervfunktioner.

Rikligt med kalcium hittar du i:

- mjölk/fil/yoghurt ca 120 mg/100 g = 1 dl
- ost ca 750 mg/100 g = ca 10 st ostskivor
- berikade växtdrycker ca 120 mg/100 g = 1 dl
- kikärtor ca 70 mg/100 g
- spenat, grönkål ca 120 mg/100 g
- hasselnötter ca 188 mg/100 g = ca 1,5 dl
- mandel ca 265 mg/100 g = ca 1,5 dl

Rekommenderat dagligt intag är 800 mg.

Bild: kurera.se

Järn - Visste du att du kan drabbas av yrsel om du får i dig för lite?

Järn har som största uppgift i kroppen att transportera syret i blodet och i musklerna.

Det finns två olika sorters järn:

- en sort finns framförallt i kött, fisk, ägg, inälvsmat samt mat som är rik på blod till exempel blodpudding. Denna sort av järn är lättast för kroppen att ta upp.
- en sort som finns i vegetabiliska livsmedel till exempel: fullkornsprodukter, potatis, spenat, bananer och persikor. Detta järn tas inte upp lika effektivt och kan i större grad påverkas av andra ämnen.

Rekommenderat dagligt intag är 9 mg.

Om du äter en allsidig och varierad kost får du vanligen i dig en bra mängd järn. Det är dock viktigt att känna till att med ökande ålder försämras kroppens förmåga att ta till vara järnet från maten och därför är järnbrist vanligt hos äldre. Olika sjukdomar i tunntarmen däribland celiaki (glutenintolerans) kan också ge försämrat upptag av järn. Blodbrist som beror på för lite järn i kroppen kallas järnbristanemi.

Symtom vid järnbristanemi är att du kan känna dig trött, orkeslös och bli yr. Du kan också bli andfådd lättare, få hjärtklappning, huvudvärk och öronsus.

För att underlätta upptaget av järn i kroppen är det viktigt att kombinera det järnrika livsmedlet med c-vitaminrika livsmedel. Det kan vara färska frukter, bär, grönsaker och juice. Även surdegsbröd underlättar upptaget.

Stora mängder kaffe, te och kalciumrika livsmedel hämmar däremot upptaget av järn och undvik därför att dricka och äta dessa tillsammans med det järnrika livsmedlet.

3. Förebyggande tips

Drick och håll dig på benen!

Ett bra vätskeintag är viktigt för att upprätthålla balansen av vätska och salt i kroppen. När man blir äldre minskar förmågan att känna törst och risken för uttorkning ökar. En lättare vätskebrist kan leda till yrsel, huvudvärk, nedsatt aptit och utmattning. Även om du inte känner dig törstig bör du dricka minst 1,5 liter per dag.

Tips! Ha gärna en kanna eller flaska som rymmer 1,5 l och som du fyller på varje dag.

Vätskebalans

Under sommaren och på varmare dagar är det lätt att få i sig för lite vätska och du kan få rubbningar i vätske- och saltbalansen. Även vid diarréer och kräkningar kan detta inträffa och medföra risk för uttorkning och du kan då behöva vätskeersättning. Vätskeersättning är en speciell salt- och sockerlösning som innehåller en väl avvägd blandning för att tarmen ska ta upp maximalt med vatten och ersätta den vätska som har försvunnit. Vätskeersättning i form av brustabletter kan köpas i livsmedelsaffär eller på apotek, eller så kan du enkelt tillaga en själv enligt recept nedan.

Blanda egen vätskeersättning

Det är mycket viktigt att doseringen blir rätt. Använd exakta mått, inte vanliga skedar. Du ska bara ana saltsmaken.

Recept:

1 liter vatten
6 tsk strösocker (1 teskedsmått = 5 milliliter)
½ tsk salt (½ teskedsmått = 2,5 milliliter)

- Koka upp vätskan och låt den svalna.
- Drycken kan smaksättas med två tsk koncentrerad fruktjuice eller saft.

Hård i magen?

Här finns lösningen!

En bra vätskebalans i kroppen samt ett bra intag av kostfibrer är viktigt för att tarmarna ska fungera normalt. Besvär med förstoppning ökar med åldern. Förstoppning är när man tömmer tarmen mindre än två gånger i veckan, och när man har besvär med att avföringen är hård.

Tips på vad du kan göra för att motverka förstoppning:

- Fördela maten över dagen och ät på regelbundna tider.
- Välj fiberrika livsmedel till exempel bröd och gröt med **hela** linfrön, havre- och vetekli. **Obs!** Fibrer suger åt sig vätska och för att avföringen ska bli mjuk är det viktigt att dricka tillräckligt, du kan därför behöva dricka upp till ca 2 liter/dag.
- Ät grönsaker, rotfrukter, frukt och bär dagligen.
- Produkter med goda bakterier (probiotika) kan vara gynnsamma.
- Regelbundna toalettvanor minskar risken för förstoppning. Ta god tid på dig och försök att koppla av på toaletten.
- Tarmens rörelser stimuleras om du rör på dig dagligen till exempel promenader och cykling.

Molinogröt, 1 port

Denna gröt är bra för tröga magar!

Dag 1:
2 ½ dl vatten
1 st katrinplommon
1 msk russin
1-2 msk linfrö
2 msk vetekli

Dag 2:
½ dl grahamsmjöl
1 krm salt

Blanda ingredienserna för dag 1 och låt stå över natten.
Koka upp den blötlagda blandningen och vispa ner grahamsmjölet.
Låt koka i ca10 minuter. Rör om då och då. Smaka av med salt.

I mikro: Blanda ingredienserna för dag 1 i en djup tallrik och låt stå över natten. Vispa ner grahamsmjölet. Koka gröten på högsta effekt i ca 3 minuter.
Rör om efter halva tiden.

Källa:” Mat för liv & lust", Eliasson, Lindeberg

Bild: terra-viva.com

Det är aldrig för sent att träna!

Att du rör på dig främjar hälsa och förebygger sjukdom, oavsett ålder.
Ta vara på vardagsmotionen och undvik långt stillasittande. Hitta aktiviteter du trivs med, det gör det lättare att fortsätta med träningen.

Se tips på enklare övningar i broschyren Balansera mera från Socialstyrelsen. Du hittar den och kan läsa mer på Internet, skriv in denna text i sökfönstret:
www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-9-1

4. Risk för undernäring

Har du kanske minskad aptit och även gått ner ofrivilligt i vikt?

Matintaget kan minska i takt med att vi åldras. Vid nedsatt aptit finns risk att få i sig för lite energi (kalorier), vilket medför att musklerna bryts ner. När denna nedbrytning pågår kan det innebära en ofrivillig viktnedgång. För att motverka denna nedbrytning är det viktigt att få i sig tillräckligt med energi och en större andel protein.

Kostråd vid nedsatt aptit och ofrivillig viktnedgång:

- Ät små energirika portioner väl fördelade över dagen, tre huvudmål och tre-fyra mellanmål

- Var generös med fett och proteinrika livsmedel (t.ex. olika oljor, margarin, ägg, grädde, kvarg, keso, smör, ost, nötter) i maten och till matlagningen. Välj fetare mejeriprodukter med minst 3 % fetthalt.

- Välj feta och proteinrika pålägg på smörgåsen som t.ex. gräddost, korv, leverpastej, lax, ägg, sillbitar, jordnötsmör, majonnäs med 80 % fett och olika majonnässallader.

- Ät gärna dessert efter dina måltider t.ex. ostkaka, pannkaka, fruktsoppa, kräm eller puddingar och ta en klick grädde, kvarg eller glass i. Choklad, glass, ost och kex är andra förslag på efterrätter.

- Välj gärna en energirik måltidsdryck som mjölk, juice, lättöl, läsk, cider eller saft. Mjölk är både energi- och proteinrikt.

Var extra noga med din munhälsa när du äter och dricker ofta.

Energirika drycker:

Mellan- eller standardmjölk

Nypon-, blåbär- eller fruktsoppa

Juice, saft, läsk eller lättöl

Chokladmjölk med vispgrädde

Drickyoghurt med 1 msk rapsolja

Energi- och proteinrika mellanmål:

Digestivekex med smör eller ost/dessertost och päronskiva eller marmelad

Fruktsallad med grädde, kvarg eller glass

Kakor och bakverk gärna med en klick grädde eller kvarg

Yoghurt (10 %) och 2-3 kex

Varm choklad med vispgrädde

Gräddglass med chokladsås

Risgrynsgröt med sylt

Ostkaka med sylt och grädde eller bacon och lingon

Riskbedömning

Genom att svara på nedanstående tre frågor får du en uppfattning om du är i riskzonen för undernäring. Om en eller fler av faktorer förekommer kan det finnas risk för undernäring. **Vid risk rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral för vidare utredning och åtgärd.**

A. Har du gått ner i vikt?

☐ **NEJ** ☐ **JA = risk**

B. Har det blivit svårt att äta som vanligt?
(svårigheter att äta kan vara: aptitlöshet, tugg- och sväljningsproblem eller motoriska funktionsnedsättningar)

☐ **NEJ** ☐ **JA = risk**

C. Har du ett lågt BMI (Body Mass Index)?

Räkna ut BMI:
Ta först din vikt i kilo. Multiplicera sedan din längd i meter med din längd i meter. Dividera vikten med det talet.
Exempel: 70 kg / (1,70 m X 1,70 m) = BMI 24,2.

Personer som är 18-69 år: **BMI under 20 = risk**
Personer som är 70 år eller äldre: **BMI under 22 = risk**

☐ **NEJ** ☐ **JA = risk**

OBS! Ett lågt BMI utan viktnedgång eller ätsvårigheter behöver dock inte utgöra en risk.

Munhälsa

Smärta eller problem i munhålan kan göra det svårt att äta och kan innebära en ökad risk för undernäring. För att motverka detta är god munhälsa av stor betydelse.

Tänk på! Personer utan tänder och de som sondmatas har också behov av god munvård, då bakterier växer även utan att föda intas via munnen.

Påverka din munhälsa

Borsta tänderna noga med fluortandkräm minst två gånger om dagen, komplettera tandborstningen med mellanrumsborstar eller tandstickor.

Rådgör alltid med tandhygienist eller tandläkare när det gäller hjälpmedel och teknik.

Besök din tandhygienist och tandläkare regelbundet.

Om du har torra läppar smörj med fuktgivande salva.

Vid trasiga tänder eller proteser eller smärta i munhålan bör du uppsöka tandvården.

Muntorrhet

Brist på saliv kan ge svårigheter att tala, tugga och svälja och kan därmed utgöra risk för undernäring.

Andra vanliga besvär av muntorrhet är munsveda och skavande proteser. Orsaken till muntorrhet är oftast biverkan av läkemedel. Antalet läkemedel är den enskilda faktor som har störst betydelse för såväl upplevelse av muntorrhet som mängden producerad saliv.

Bild: beautwm.com

Goda råd vid muntorrhet

Fukta munnen ofta med vatten eller vichyvatten.

Fukta gommen, insidan av kinder, tunga och läppar.

Återfukta med fuktgel, fuktspray eller olja som saliversättnings-medel innan måltid.

Använd salivstimulerande sugtabletter eller tuggummi som innehåller fluor

Tugg- och sväljsvårigheter

Tugg- och sväljsvårigheter kallas även dysfagi och kan förekomma vid olika tillstånd, till exempel stroke, neurologiska sjukdomar, demens och tumörer i huvud- och halsområdet. Dysfagin kan drabba olika faser av sväljningsprocessen samt vara av olika grad och medför ofta att måltiderna blir tidskrävande.

Om du får problem med att tugga eller svälja kan en logoped göra en bedömning och ge dig råd om en lämplig konsistens på maten utifrån de sväljsvårigheter du har.

En dietist kan ge råd kring den konsistensanpassade maten och hur du berikar den med energi och näring för att motverka viktnedgång och undernäring.

Din vårdcentral kan hjälpa dig med att komma i kontakt med logoped och dietist.

5. Allt hänger ihop

Olika professioner inom vård och omsorg arbetar dagligen med att förebygga undernäring, fall, trycksår och ohälsa i munnen. Dessa områden har en stark koppling till varandra. Till exempel: en undernärd person har lättare att falla, att få en höftfraktur och löper större risk att utveckla ett trycksår.

Matens betydelse

Att man äter tillräckligt är en förutsättning för att hålla sig frisk eller att återhämta sig från sjukdom, skador eller ingrepp. Det behövs för att få effekt av annan behandling eller rehabilitering samt för att förebygga sår, skador, fall och undernäring.

Förebyggande hälsoarbete

Förebyggande hälsoarbete pågår i nordöstra Skånes kommuner. Man använder sig av ett nationellt kvalitetsregister, Senior alert.
Det innebär att personer 65 år eller äldre som har någon form av vård och/eller omsorg erbjuds genomgång av eventuell risk för fall, undernäring, trycksår, ohälsa i munnen och blåsdysfunktion. Fråga gärna din kontaktman om detta om du har insatser från kommunen eller läs mer på Internet:
http://plus.lj.se/senioralert

SENIOR alert

Ett nationellt kvalitetsregister för vård och omsorg

6. Tips och recept på bra större och mindre mål:

Matiga mackor

Om du väljer smörgåsar till lunch eller som kvällsmål kan de med ett matigt pålägg och med hjälp av grönsaker och frukt bli en bra måltid.

Det är bra att variera mellan olika sorters bröd och tänk gärna på att välja bröd som innehåller minst 7 gram kostfiber per 100 gram och knäckebröd med minst 15 gram kostfiber per 100 gram.

Kostfiber hjälper till att motverka förstoppning och hålla magen i trim.

Förslag på pålägg kan vara:

- rostbiff, kvarg smaksatt med pepparrot, sallad och pickles
- skivad kokt potatis, sillbitar, sallad, gräslök och ev. gräddfil
- rökt eller gravad lax
- ägg med: kaviar, gräddfil, dill eller gräslök/makrill/sill ev. gräddfil
- tonfisk med keso och avokado
- sardiner/makrill i tomatsås blandat med keso och färsk gurka i skivor
- kyckling, röd paprika, gurka, sallad ev. crème fraiche med curry
- köttbullar, sallad, paprika och inlagd gurka
- rökt/kokt skinka eller kassler, keso, gräslök eller purjolök och äpple
- stekt spätta, majonnäs eller remouladsås, sallad, tomat, citronklyfta
- katrinplommonspäckad karré, rödkål eller apelsinklyfta/skiva och krasse

Om du går ner i vikt eller har nedsatt aptit kan dessa förslag vara ett bättre alternativ som pålägg. Välj produkter med hög fetthalt och nu är det bättre med ett bröd med lägre fiberinnehåll som ger mindre mättnad.

- lax, dill, skivad potatis, crème fraiche
- tonfisk blandat med majonnäs
- kaviar, majonnäs, fintärnad gurka
- leverpastej eller köttbullar med rödbetssallad
- rostbiff, skinka eller hamburgerkött med pepparrotsgrädde
- dessertost med paprika, rädisor eller gurka
- kalvsylta med rödbetor eller rödbetssallad

- ägg med ansjovis eller sill och gräddfil, gräslök
- ägg med räkor och majonnäs

Plockmat
Plockmat eller s.k. tapas kan också vara ett trevligt alternativ att ha som mellanmål under dagen eller något litet extra på kvällen:

- osttärningar med fetaost, mozzarella och/eller
- köttbullar, korvbitar, kallskuret och/eller
- oliver, soltorkade tomater eller grönsaks-stavar, med dipp

Crostini, krutonger, salta kex eller grissini kan fyllas/ätas med t.ex. majonnäsröror, tapenade eller pesto.

Smoothie
Drink med smak av bär
1 portion:
• 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
• ¼ dl vispgrädde
• 2 tsk rapsolja med mild smak
• 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
• ½ dl frysta eller färska bär
Mixa alla ingredienserna helt släta. Smaksätt vid behov med lite socker.

Drinken innehåller 280 kcal, 8 g protein och 9 g kolhydrater per portion = ca 1 ¾ dl.

Proteinrik kaka
Kardemumma mums
4 portioner:
500 gram keso
0,5 dl vetemjöl
3 dl standardmjölk
3 ägg
0,5 dl socker
1 tsk kardemumma

Mosa sönder keson lätt med en gaffel. Rör ut mjölet med lite av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, äggen och sockret. Krydda med kardemumma. Blanda väl. Häll smeten i en lätt smord from eller flera små. Grädda i 225° i 20-25 minuter.
Servera med sylt eller färska bär och en klick vispgrädde till.

Kakan innehåller ca 24,5 gram protein per bit. Att jämföra med en kaka utan Keso som innehåller 8,2 gram per bit.

7. Källor:

- Geriatrisk nutrition, 2016, Gerd Faxén Irving, Brita Karlström & Elisabet Rothenberg
- ”Kryddat för äldre”, 2008, Andersson, Arvidsson & Ström
- Livsmedelsverket, www.slv.se
- Munhälsa - Åtgärder för att förebygga ohälsa i munnen, 2014, SKL
- Nordiska Näringsrekommendationer, 2012
- Näringslära för högskolan, 2006, Lillemor Abrahamsson
- Strålsäkerhetsmyndigheten, www.stralsakerhetsmyndigheten.se
- Vårdguiden 1177, www.1177.se
- Vårdhandboken, www.vardhandboken.se

Bilder:

- De bilder som inte har angiven källa är hämtade från Clip art eller Pixabay.

8. Andra åtgärder - Vad kan jag göra själv för att:

Undvika fall?

Använd ”halksockar”.

Använd halkskydd i badrum och på trappstegen.

Ta bort lösa sladdar och mattor.

Se över belysning, ha gärna en nattlampa.

Undvika trycksår?

Ändra läge ofta om du sitter i stol, rullstol eller är sängbunden.

Håll huden mjuk och smidig med hjälp av mjukgörande kräm.

Minska risk för fukt vid t.ex. inkontinens eller svettning.

Se över ditt sitt- och säng-underlag.

Öka din fysiska aktivitet? Några förslag:

Promenader.

Res dig från stolen utan att ta hjälp av armarna.

Stå, helst utan stöd, och pendla benet framåt och bakåt.

Stå, helst utan stöd, och lyft benet utåt.

Gå i trappor.

’Trampa’ med fötterna framför tv:n.

Sträck dig så långt du kan med händerna ovanför huvudet.

Tips för en hälsosam vardag

Bra matvanor är en förutsättning för en god fysisk form och kan förebygga undernäring, fall och trycksår.

Bild: slv.se

- Ät allsidigt och varierat, jämnt fördelat över dagen
- Tallriksmodellen är en bra hjälp för att få rätt proportioner på maten
- Ät gärna något proteinrikt vid varje måltid, då det bidrar till att muskel-massan bevaras
- Ät gärna grönsaker, rotfrukter, frukt och bär eftersom det ger dig kostfiber, vitaminer och mineraler. Låt grönsaker finnas med vid varje huvudmåltid. Lagom mängd frukt är 2–3 frukter per dag
- Ät gärna något innan du går och lägger dig, det ger en bättre nattsömn
- Drick tillräckligt (ca 1,5 l), även om du inte är törstig. För lite vätska kan göra dig glömsk, yr, ostadig och trött.

Vid frågor kontakta:

_____

_____

_____

Denna broschyr är gjord i ett samarbete mellan kommundietisterna i Hässleholm, Kristianstad, Osby och Östra Göinge kommun, Nordöstra Skåne 2017.
Dietisterna medverkar i NÄVER.