Näringsguide för äldre personer

LIVSKRAFT PÅ ÄLDRE DAR

Utgivare Statens näringsdelegation

Text Projektet Ikäruoka 2.0 och Statens näringsdelegation

Bilder Gery rf
Statens näringsdelegation
Projektet Voimaa ruuasta
Pixabay, Bigstock

Layout Tiina Kuoppala, Graforma

Tryck Grano Oy, 2022

På pärmbilden ser vi syskonen Leena och Riitta som ofta äter tillsammans.

Innehållsförteckning

Mångsidig mat främjar hälsan och välbefinnandet 3
Tallriksmodellen för sätta ihop en måltid 4
Fettets kvalitet är viktig 5
Musklerna behöver protein 6
Bra fiberkällor 7
Grönsaker ger färgglädje på tallriken 8
Välj ett saltfattigare alternativ 9
Se till att dricka tillräckligt med vätska 10
Måttlig användning av kosttillskott 11
Hemförråd för tre dagar 12
När energibehovet och aptiten förändras 13
Borde jag vara orolig? 14
Måltidsrytmen ger rytm på dagen 16
Mer information och hjälp med kosten 19

Broschyren har gjorts av Statens näringsdelegation och projektet Ikäruoka 2.0, som får statsunderstöd från social- och hälsovårdsministeriet ur anslaget för hälsofrämjande. Projektet Ikäruoka 2.0 administreras av Sydöstra Finlands yrkeshögskola. Jyväskylä yrkeshögskola och Gery rf deltog i genomförandet.

Mångsidig mat främjar hälsan och välbefinnandet

Sunda matvanor är grunden för välbefinnande genom hela livet. När man blir äldre kan aptiten och funktionsförmågan försämras. Man bör fästa uppmärksamhet vid måltiderna för att bevara livskraften, styrkan och hälsan. En bra kost upprätthåller funktionsförmågan och främjar hela kroppens välbefinnande.

När man blir äldre minskar ofta den dagliga motionen, och samtidigt minskar också muskelmassan, muskelstyrkan och mängden övrig fettfri vävnad. Då minskar också energiförbrukningen och mängden mat man äter. Om man äter lite och kvaliteten på kosten är bristfällig, kan intaget av energi eller näringsämnen bli för litet.

Mångsidig mat som innehåller lite salt och mättat fett, tillräckligt med protein och andra näringsämnen skyddar hjärtat och hjärnan även vid hög ålder. Det är bra att äta rikligt med grönsaker, bär och frukt. En kost som främjar hälsan och välbefinnandet innehåller dessutom fisk, baljväxter, fetter av god kvalitet, nötter, fullkornssäd och lagom med mjölkprodukter.

Sjukdomar kan begränsa möjligheterna att äta mångsidigt och tillräckligt. Ett tillräckligt näringsintag och ett bra näringstillstånd upprätthåller funktionsförmågan, förebygger sjukdomar samt hjälper personen att återhämta sig från dem och rehabiliteras.

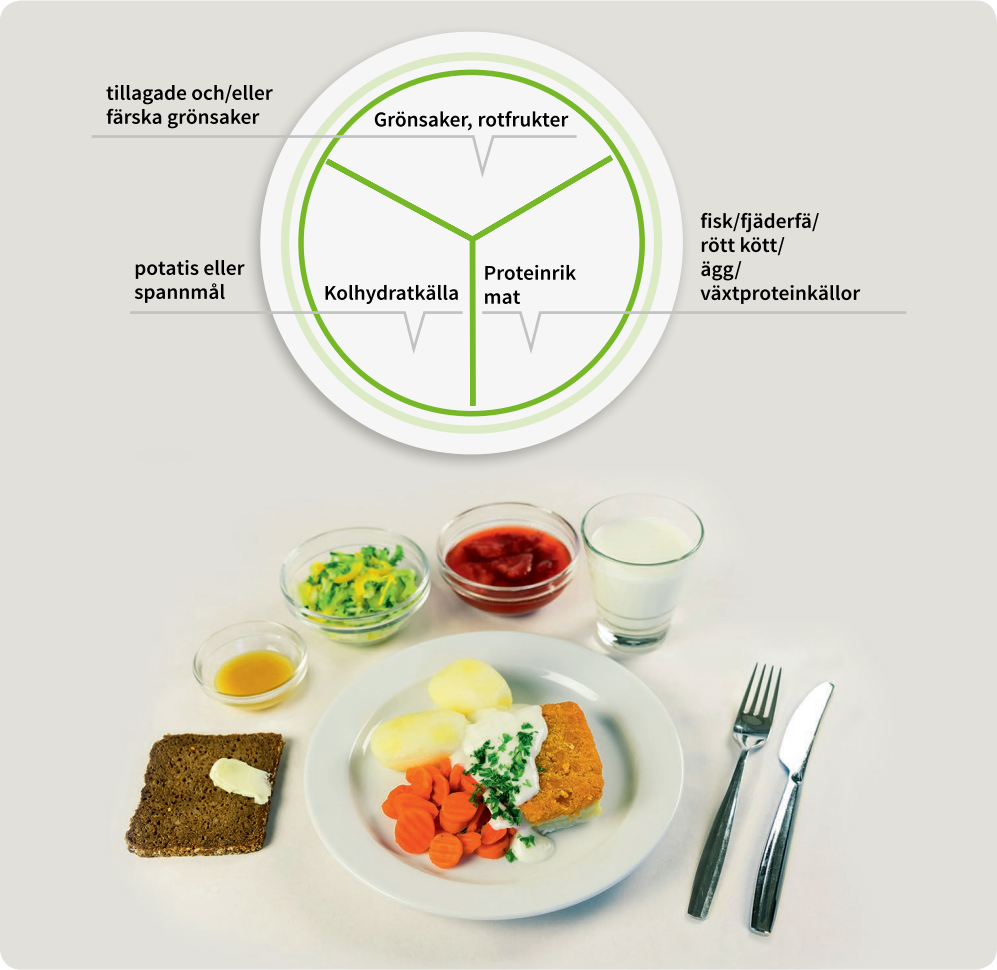
Det är bra att hålla fast vid en regelbunden måltidsrytm eftersom den främjar orken och bidrar till att kosten hålls mångsidig. Det är bra om måltiden har en uppiggande effekt och ger tillfredsställelse.

I den här broschyren lyfter vi fram centrala frågor i den nya kostrekommendation för äldre personer som publicerats 2020. Broschyren är avsedd som stöd för hälsosamma måltider för äldre personer som bor hemma. Även de anhöriga får information och tips med hjälp av vilka de kan främja och förbättra ätandet och kosten för en äldre närstående.

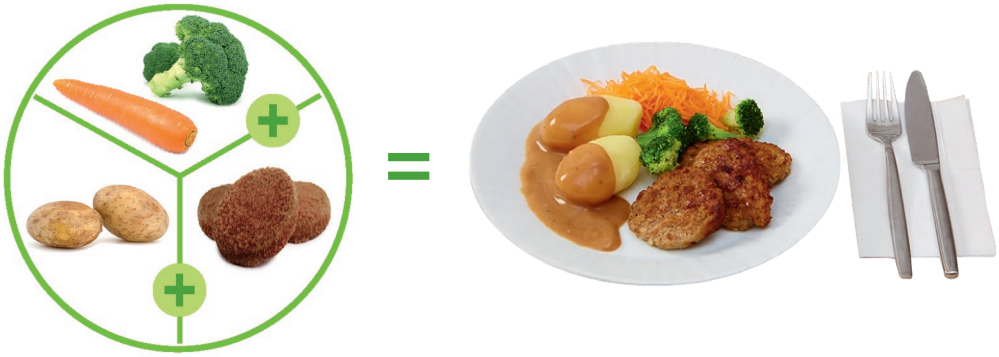
Tallriksmodellen för sätta ihop en måltid

Tallriksmodellen är till stor hjälp då man ska sätta ihop en tillräckligt mångsidig och näringsrik måltid. I tallriksmodellen för äldre fylls en tredjedel av tallriken med grönsaker. Den andra delen består av kött, fisk, baljväxter eller annan proteinrik mat och den tredje delen av potatis, spannmål eller ris.

Utöver maten är det bra att äta en bit fullkornsbröd med bredbart fett samt dricka mjölk eller surmjölk. Salladsdressingen får gärna vara oljebaserad. Till måltiden hör också bär eller frukt som dessert.



Halvfabrikat eller färdigmat kan anpassas till tallriksmodellen



Fettets kvalitet är viktig

Den åldrande kroppen behöver mjuka fetter som stöd för sin funktion. Därför är bredbart vegetabiliskt fett (fetthalt 60–75 %) det bästa valet för brödet. Rybsolja, olivolja och andra vegetabiliska oljor kan användas vid matlagning och i salladsdressingar. Det är också bra att lägga lite vegetabiliskt fett eller en droppe olja i morgongröten för att stödja blodkärlens och hjärnans hälsa. Nötter ger mycket bra fett och det är bra att med måtta äta nötter som mellanmål, på yoghurt eller till exempel tillsammans med frukt. Kosten får gärna innehålla 2–3 fiskmåltider i veckan och fiskarterna får varieras. Fisk ger bra fett, protein och D-vitamin.

Skadliga hårda fetter finns till exempel i wienerbröd, pastejer, feta mjölkprodukter och korv samt i smör och bredbara pålägg som innehåller smör. Det är bra om sådana livsmedel inte äts varje dag.

Musklerna behöver protein

Protein behövs för att musklerna ska bevara sin styrka, för att bibehålla en god motståndskraft, för att sår ska läka och för att man ska orka vara aktiv. Äldre personer rekommenderas äta lite mer protein än yngre.

Om du äter mångsidigt och har en god aptit, får du sannolikt i dig tillräckligt med protein. Det är bra om varje måltid och mellanmål innehåller en proteinkälla.

God muskelkondition är en central faktor som främjar funktionsförmågan. Kvinnor har mindre muskler än män och hos kvinnor försämras muskelstyrkan snabbare än hos män. Därför löper kvinnor större risk än män för försvagad muskelfunktion på grund av att muskelmassan minskat. När det gäller att upprätthålla muskelstyrkan är det viktigaste att röra på sig tillräckligt, ha ett bra näringstillstånd och hålla koll på vikten.

Vikt	Proteinbehov/dygn
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

Protein fås från fisk, ägg, kyckling, kött, ärter, bönor och linser samt från mjölkprodukter.

Exempel på proteinmängder

Pannstekt abborre, potatis, sallad

Smörgås med pålägg

Sojabaserat mellanmålspreparat med bondbönegranola

Ett glas mjölk

Bra fiberkällor

När man blir äldre blir tarmfunktionen långsammare. Ett lågt fiberintag, knappt med motion och ett litet vätskeintag orsakar förstoppning.

Fibrer och vätska mjukar upp maten i tarmen. Fibrer binder vatten och gör matens rörelser snabbare. Fibrerna i maten har också en gynnsam effekt på tarmens mikroflora och bidrar till att hålla blodets socker- och fettvärden på normal nivå.

Du får fibrer av spannmål, bär, rotfrukter, grönsaker och frukter, baljväxter, nötter och frön. Fullkornsprodukter är bra fiberkällor. Det är bra att alltid sätta någon grönsak överst på brödet. Grönsaker innehåller också mycket vätska som är bra för tarmfunktionen.

Bra fiberkällor är gröt, bröd som innehåller över 6 % fibrer, fullkorns-flingor och mysli.

Prova också vete- och havrekli och frön.

Grönsaker ger färgglädje på tallriken

Rotfrukter, grönsaker, bär och frukt ger fräschhet, smak, färg och variation i kosten. De innehåller vitaminer, mineralämnen och näringsfiber. Ha som mål att äta 6 portioner frukt och grönsaker varje dag. En portion är till exempel 1 medelstor morot, 1 litet äpple, 2 dl bär, 1 medelstor tomat, 2 dl sallad eller råkost och 1½ dl tillagade grönsaker.

Om du har problem med att tugga grönsaker, lägg till rotfrukter i maträtter som kokas, koka dem som tillbehör eller riv dem fint. Inhemska frysta bär är mjuka att äta. Du kan också njuta av bär i form av puré. Bär- och fruktburkar avsedda för småbarn kan ätas som sådana eller läggas på yoghurt eller kvarg. Man kan göra kräm och smoothie av bär, frukt och juice eller köpa färdiga sådana i butiken.

Grönsaker kan tillagas vid sidan av fisken och i köttfärssåsen samt ätas färska. Grönsaker kan göras till stuvningar och gratänger. Salladen blir smakrik och saftig med en oljebaserad salladsdressing.

Välj ett saltfattigare alternativ

Riklig användning av salt stör livsfunktionerna och försämrar blodtryckslä-kemedlets effekt. Välj livsmedel som innehåller mindre salt. Salthalten framgår av innehållsförteckningen på förpackningen. Man vänjer sig snabbt vid att maten innehåller mindre salt. Använd joderat salt vid matlagning. Även en äldre kropp behöver jod.

Salthalten i bröd, ost och färdigmat bör vara kring en procent eller mindre. Om en produkt är försedd med en hjärtsymbol är det ett tecken på att salthalten är rimlig.

Du kan minska mängden salt i matlagningen genom att tillföra grönsaker och örter som ger smak. På brödet kan du utöver ost eller pålägg även lägga färska grönsaker, avokado eller fruktskivor. Du kan också prova att använda olika vegetabiliska pastor eller osaltat nötsmör på brödet.

Se till att dricka tillräckligt med vätska

När man blir äldre kan känslan av törst minska, vilket gör att man lätt glömmer att dricka. Trötthet, yrsel, fallbenägenhet, nedsatt prestationsförmåga och förvirring är symtom på uttorkning.

Drick 1–1,5 liter om dagen. Om det är varmt, du svettas eller motionerar behöver du dricka mer än vanligt.

Om du har dålig aptit, välj drycker som ger energi, protein och andra näringsämnen. De bästa dryckerna då är mjölkdrycker och vegetabiliska drycker som sådana eller kryddade samt kompletterande näringspreparat som fås på apoteket.

Vatten, mineralvatten, mjölk och surmjölk är bra drycker.

Du kan dricka ett glas juice per dag, gärna i samband med en måltid.

Kvargsmoothie är ett näringsrikt mellanmål som ger vätska.

Tips:

- **ha en vattenkanna på bordet eller en vattenflaska med utomhus**
- **ta alltid med dig något att dricka då du går på gymnastik eller annan motion**
- **efter muskelkonditionsträning kan du dricka fettfri mjölk eller prova en återhämtningsdryck med protein**
- **drick med jämna mellanrum**
- **undvik drycker som innehåller socker**
- **kaffe och te räknas som vätska, man kan dricka 2–4 koppar per dag.**

Måttlig användning av kosttillskott

D-vitamin behövs för att stödja skelettets välbefinnande. För personer över 75 år rekommenderas ett större intag av D-vitamin eftersom både hudens förmåga att producera D-vitamin av solljus och utnyttjandet av D-vitamin i kroppen försämras.

För alla som fyllt 75 år rekommenderas 20 mikrogram (µg) D-vitamin i maten eller via preparat. En mindre D-vitamintillsats (10 µg) räcker om kosten innehåller rikligt med vitaminerade mjölkprodukter, matfetter och/eller fisk.

B_{12}-vitamin är ett vitamin som är livsviktigt för nervsystemet och hjärnan och som fås till exempel från kött, fisk och mjölkprodukter. De som äter en blandad kost och använder mjölk får vanligen tillräckligt med B_{12}-vitamin från sin kost. En del äldre personer kan dock utveckla en B_{12}-vitaminabsorptionsstörning som leder till att det inte finns tillräckligt med vitamin tillgängligt för kroppen. Detta kan leda till bristtillstånd med symtom som till exempel anemi samt störningar i känseln och minnet. B_{12}-vitaminnivån kan mätas genom en laboratorieundersökning.

Om personen äter lite kan ett multivitamin-mineralämnespreparat komplettera kosten. Följ doseringsanvisningarna. Använd inga överlappande preparat samtidigt. Stora mängder kosttillskott utan observerad brist kan vara skadliga.

Hemförråd för tre dagar

Det är bra att ha tillräckligt med mat för hela familjens behov för åtminstone tre dygn hemma. Det är bra att ha sådan mat som också normalt används i hemförrådet. På så sätt blir inte livsmedlen gamla och det uppstår inget matsvinn.

Se till att det också finns mat till husdjuren!

Ha mat som håller länge och kan ätas som sådan i hemförrådet:

- flingor, pasta, müsli, nötter, frön
- flaskvatten, saft och saftsoppa
- färsk frukt, grönsaker och rotfrukter samt konserver
- bröd, knäckebröd, skorpor
- torkad frukt såsom russin, plommon, dadlar
- sylt, puréer
- mjölk, proteindrycker och vegetabiliska drycker som kan förvaras i rumstemperatur
- fisk-, kött- och bönkonserver
- mellanmålsstänger.

Varför behövs ett hemförråd?

Sjukdomar, olyckor, vattenavbrott, elavbrott...

När energibehovet och aptiten förändras

Människors energibehov är mycket individuellt. Maten ska ge den energimängd som motsvarar personens förbrukning. Om vikten är stabil är energibehovet och energiförbrukningen i balans. Äldre personers energibehov kan variera betydligt mellan olika personer. I allmänhet ligger energiintaget för äldre på 1 600–1 900 kcal/dygn.

När man blir äldre kan aptiten försämras. Dessutom kan sjukdomar och läkemedel påverka matlusten. Smak- och luktsinnet kan förändras så att man inte njuter av att äta på samma sätt som tidigare.

Oavsiktlig viktminskning kan vara svår att upptäcka. Därför är det viktigt att väga sig regelbundet. Viktnedgång kan också märkas genom att kläderna känns för stora. Oavsiktlig viktminskning är i allmänhet ett tecken på försämrad hälsa och det är bra att nämna saken för en läkare eller hälsovårdare. När man går ner i vikt förlorar man samtidigt viktig muskelvävnad och benmassa.

Fetma är skadligt för hälsan. Om man behöver gå ner i vikt ska detta göras med måttlighet och långsiktigt med hjälp av en sakkunnig inom hälso- och sjukvård som är insatt i vård av äldre personer. Att vara lite rundlagd är ingen hälsorisk.

Väg dig regelbundet.

Borde jag vara orolig?

- Min promenadtakt har blivit långsammare
- Butikskassen känns tung
- Jag känner mig ofta utmattad
- Jag har dålig matlust och vikten tenderar att minska
- Jag har svårt att komma upp ur stolen eller sängen
- Jag rör inte längre på mig regelbundet som förut

Om du märker ovan nämnda förändringar i funktionsförmågan, aptiten eller din egen ork, kontakta hellre hälsovårdscentralen i tid än att fortsätta kämpa på ensam.

En god kost i kombination med motion är det bästa sättet att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan när man blir äldre. Både aerobisk motion, såsom promenader eller simning, och motion som tränar musklerna är mycket viktig för att förbättra prestationsförmågan. Man kan hålla en god kost genom att följa tipsen i denna broschyr.

Några tips vid näringsproblem:

Jag har dålig matlust, vikten tenderar att minska

- ät nötter – en liten mängd ger dig mycket energi och bra fetter
- ät kvarg eller grynost med bär istället för en bulle till mellanmål – du får både protein och vitaminer
- lägg ost, ägg etc. på brödet – du får mer energi och protein
- gör gröt på mjölk – du får mer energi och protein
- lägg lite olja i maten, använd mer salladsdressing – du får bra fetter och energi
- gör kvarg- eller yoghurtbaserade drycker och tillsätt mosade bär eller frukt
- du kan dricka kompletterande näringsdrycker från apoteket som mellanmål – de är avsedda för personer som löper risk för undernäring. De ger rikligt med energi och protein i en liten mängd
- du kan också dricka återhämtningsdrycker med protein avsedda för idrottare. De innehåller rikligt med protein och är bra särskilt i samband med idrottsprestationer.

Jag ersätter mångsidiga måltider med kaffe med tillbehör

- beställ måltidsservice hem
- ät utanför hemmet, till exempel med vänner eller familjen, eller vid ett servicecenter tillsammans med andra
- tillred mångsidiga rätter som kan göras snabbt och enkelt – till exempel en vegetarisk omelett med frysta grönsaker, grynost med frysta bär eller frukt
- laga en större mängd mat på en gång och frys in så att du kan värma senare
- gör matiga, enkla sallader: använd fisk, kyckling, grynost eller ägg
- köp färdigmat och lägg till proteinkällor och grönsaker, till exempel grynost eller ägg i en vegetarisk soppa.

Måltidsrytmen ger rytm på dagen

Pensioneringen ändrar i allmänhet rutinerna i vardagen. Den kan förändra måltidsrytmen, minska antalet varma huvudrätter och göra måltiderna ensidigare. Det är bra att anpassa måltiderna och måltidsrytmen till den nya livssituationen.

En regelbunden måltidsrytm främjar orken och bidrar till att hålla kosten mångsidig.

Natten är en naturlig paus i ätandet och energiintaget. För att kroppen inte ska vara för länge utan energi och näringsämnen bör nattfastan vara högst 11 timmar lång, särskilt om man har dålig aptit och äter lite under dagen.

Exempel på frukost:

Exempel på lunch:

1

2

Exempel på mellanmål:

1

2

Exempel på middag:

1

2

Exempel på kvällsmål:

1

2

Mer information och hjälp med kosten

Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd. 2020.
Livskraft på äldre dar – kostrekommendation för äldre personer.
Tillgänglig https://www.julkari.fi/handle/10024/140762

https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/aldre/

Gery rf. www.gery.fi

www.voimaaruuasta.fi och VoimaaRuuasta – YouTube

www.xamk.fi/ikaruoka

www.vrn.fi ▸ Närings- och matrekommendationer ▸ Äldre

VRN Statens närings-delegation

XAMK

jamk

Gery