

## RIKTLINJER FÖR ÄLDREOMSORGEN

### NÄRING

#### MÅLTIDEN

- Måltiderna ska vara utformade enligt de svenska näringsrekommendationerna för äldre. Måltidernas närings- och energiinnehåll är viktigt för att förebygga undernäring och förutsättning för god hälsa. Under en dag ska måltiderna tillgodose alla de näringsämnen och den energi som behövs. Där är mellanmålen och kvällsmål viktiga för att tillgodose behovet och för att undvika en för lång nattfasta.
- Nattfasta ska inte vara över 11 timmar. Detta innebär att den tid som går mellan det sista man äter och det första man äter nästa dygn, får inte överstiga 11 timmar.
- En rullande matsedel ska planeras där måltiden ska innehålla något från varje del. Till måltiden ska det serveras sallader samt smör, bröd och dryck.
- Vid lunchen erbjuds två alternativa rätter på vardagarna som kompletteras med grönsaker, smör, bröd, dryck. Genom att servera två rätter vid lunch ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten för att alla ska äta av maten.
- Brukarna ska välkomnas till restaurang med tydlig menytafla med information om dagens rätter.
- Specialkost vid olika sjukdomar ska kunna levereras vid särskilda behov efter intyg av läkare eller ansvarig sjuksköterska. Ordinationen gäller specialkoster såsom konsistensförändradkost, diabeteskost, laktosreduceradkost, glutenfrikost, önskekost, näringsdrycker, vegetariskkost samt mat av religiösa eller etiska skäl.

#### RÄTT KOSTTYP OCH KONSISTENS

Rätt kosttyp och rätt konsistens ska erbjudas brukaren, för att ge bästa förutsättning för ett tillräckligt energi- och näringsintag. Specialkost tillhandahålls efter olika individuella behov. Konsistensguiden används som hjälpmedel vid beställning av konsistensanpassad kost.








Behovet av anpassad konsistens kan vara permanent eller övergående (t.ex. vid stroke). Före varje ordination av anpassad konsistens bör en noggrann utredning göras, i svårare fall av logoped, annars av sjuksköterska i samråd med läkare så att rätt konsistens ordinerar, även dietist kan kontaktas så att kosten blir rätt anpassad under hela dagen.

Konsistensanpassade kosttyper som ska kunna erbjudas är följande:

- Hel kost och delad
- Grov paté (Mjuk mat)
- Timbal
- Gelé
- Flytande (och tjockflytande)

Fig 1. Konsistensguide

Källa: Findus konsistensguide

Symptom	Konsistens	Beskrivning	Exempel
<p><b>Förändrad konsistens kan vara motiverad vid ett eller flera av följande symptom:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äter under längre tid än normalt.</li> <li>• Mat och dryck rinner ur munnen.</li> <li>• Mat samlas i kinderna.</li> <li>• Bitar av mat plockas eller spottas ur munnen.</li> <li>• Mat hålls länge innan sväljning.</li> <li>• Viss mat kan inte tuggas.</li> <li>• Hosta eller harklingar.</li> <li>• Rosslig eller gurglig röst.</li> <li>• Klumpkänsla i halsen.</li> <li>• Åtandet tröttrar.</li> <li>• Motoriska problem.</li> </ul> <p><b>Vid vissa problem informera sköterska. För utredning och därefter val av individuellt anpassad konsistens ska kontakt tas med dietist eller logoped.</b></p> <p><b>Var alltid uppmärksam och försiktig när ny konsistens introduceras.</b></p>	 <p><b>Hel och delad</b></p>	Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.	Helt eller delat kött, hel fisk, färs- eller korvätter, grönsaker, potatis och sås. Färs frukt med vispad grädde eller glass.
	 <p><b>Grov paté</b></p>	Luftig, mjuk och grovkornig, till exempel saftig och mjuk köttfärslimpa. Lätt att dela med gaffel. Mer tuggmotstånd jämfört med timbal samt innehåller partiklar.	Grov köttpaté eller hel kokt fisk, grov grönsakspaté eller välkockta grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delad konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	 <p><b>Timbal</b></p>	Mjuk, slät, kort och sammanhållande, till exempel omelett. Kan ätas med gaffel eller sked. Måttlig grad av tuggmotstånd och homogen konsistens. Mer porös än grov paté.	Kött- eller fisktimbal, grönsakspaté eller välkockta grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delad konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	 <p><b>Gelé</b></p>	Mjuk och hal mat, till exempel svart vinbärgsgelé. Kan ätas med gaffel eller sked. Dallrig och homogen. Smälter i munnen, till skillnad från grov paté och timbal.	Kall kött- eller fiskgelé, grönsakspuré eller kall grönsaksgelé, potatismos och tjock sås. Fruktgelé med vispad grädde eller glass.
	 <p><b>Flytande</b></p>	Slät och rinnande, till exempel tomatsoppa. Rinner av skeden. Kan inte ätas med gaffel. Mindre krämig jämfört med tjockflytande.	Berikad kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick crème fraiche. Fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
	 <p><b>Tjockflytande</b></p>	Slät och trögflytande, till exempel gräddfil. Droppar från skeden. Kan inte ätas med gaffel. Krämigare än flytande.	Berikad tjockflytande kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick crème fraiche. Tjockflytande fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
	 <p><b>Dryck</b></p>	Ge först en liten mängd vätska med tesked för att se om personen kan svälja vald konsistens utan att hosta. Var försiktig! De flesta personer med dysfagi behöver tjockflytande dryck, till exempel nypon-soppskonsistens. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.	

## KOSTTYP

De kosttyper som vårdtagare ska kunna erbjudas är följande:

- **Allmän kost** (A-kost som lämpar sig för flertalet äldre)
- **E-kost** (Energi- och proteinberikad kost som är lämplig vid risk för undernäring)
- **SNR-kost** (Lämpar sig till friska vårdtagare med god aptit)
- **Vegetarisk kost**
- **Kost vid specifika behov** såsom allergier eller specifika tillstånd som kräver speciell kost (Celiaki, laktosintolerans, fettreducerad kost med flera).

## MÅLTIDERNAS FÖRDELNING

- Måltiderna ska spridas över hela dygnet för att den som har liten aptit ska orka få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen.
- Boendeformer med totalt måltidsansvar ska erbjuda frukost, lunch, middag samt minst tre mellanmål. Frukost, lunch och middag samt tre mellanmål jämnt fördelade över dagen är det som rekommenderas för samtliga äldre över 70 år.

Fig 2. Rekommenderad måltidsfördelning

Rekommenderad måltidsfördelning			
Måltid	Tider	Energifördelning %	Kcal
Morgonmål	Vid önskemål/behov		
Frukost	07.00-08.30	15-20 E %	320-430
Mellanmål	09.30-10.30	10-15 E %	210-320
Lunch	11.30-13.00	20-25 E %	430-540
Mellanmål	14.00-15.00	10-15 E %	210-320
Middag	17.00-18.30	20-25 E %	430-540
Kvällsmål	20.00-21.00	10-20 E %	210-430
Nattmål	Vid önskemål/behov		

*50% av dagens energi- och näringsintag ska komma från frukost och mellanmål.*

## ENERGIFÖRDELNING OCH MÅLTIDSSAMMANSÄTTNING

### *Frukost och mellanmål*

- Frukost bör utgöra 15-20E% av det rekommenderade dagliga intaget. Frukost bör innehålla gryn, mjölk/mjölksprodukter, ägg, bröd, pålägg, grönsaker, frukt eller juice samt kaffe eller te.
- Mellanmålen bör utgöra ca 30-40E% av det dagliga energiintaget. Mellanmål bör innehålla bröd, pålägg och mjölksprodukter samt grönsaker och/eller frukt.

### *Lunch och middag*

- Lunchen bör utgöra 20-25 E% av det dagliga energiintaget. Lunchen bör innehålla kött, fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, grönsaker, mjölksprodukter, bröd med matfett och måltidsdryck.
- Middagen bör utgöra 20-25E% av det dagliga energiintaget. Middag bör innehålla kött, fisk eller äggkomponent, potatis, ris eller pasta, mjölksprodukter, bröd med matfett, grönsaker och måltidsdryck. I normalfallet ska huvudmålet vara varm mat.

## LIVSMEDELSVAL

### *Dryck*

De äldre ska ha god tillgång till dryck så att de får i sig tillräckligt med vätska. Dryck som kan väljas mellan är måltidsdryck som t ex mellanmjölk/ standardmjölk, juice, saft, lättöl, eller vatten. Vatten kan vara törstsläckande men ger dock ingen energi. Mjök som drycker ger både protein och energi. Mellanmjölken ger mindre energi än standardmjölken men är berikad med D-vitamin. Vilken mjök som serveras bör därför styras efter den äldres behov och smakpreferens. Söta drycker höjer också den äldres energiintag men kan dock påverka den äldres tandhälsa om de söta dryckerna serveras ofta, särskilt för de äldre som har problem med muntorrhet.

### *Matfett*

Matfett kan gärna användas för att berika maten och göra den mer energität. I både matlagning och på smörgåsen till brukare med A- och E-kost behövs oftast matfett med en fetthalt på minst 80%. Olja till sallader och grönsaker ökar måltidens energiinnehåll samtidigt som det ofta kan bli lättare att tugga och svälja salladen.

## HÅLLBAR UTVECKLING

- Samtliga kök ska vidta åtgärder för att minska matsvinn och därav ska tallrikssvinnets minskas ur såväl miljösynpunkt som pedagogisk synpunkt.

Kökens personal ansvarar för åtgångsstatistik och god planering av tillagning, beställning och servering. Personal på mottagningskök ansvarar för att tillagningsköken får information om för mycket eller för lite mat som har levererats.

- Allt avfall ska källsorteras.
- Matsedeln ska säsongsanpassas, så att maträtter och livsmedel väljs utifrån tillgänglighet, detta gäller framförallt färska grönsaker.
- En strävan ska vara att minska klimatpåverkan från maten genom att öka utbudet av vegetariska alternativ och andelen vegetabilier ska ökas i maten. Grövre grönsaker, t.ex. broccoli, kål, lök morötter och andra rotfrukter ger mycket näring och är billiga. De är också mer resurssnåla och klimatsmarta vid framställning av t.ex. gurka och tomat. Kökspersonalen ansvarar för att grönsakerna serveras på lämpligt sätt.
- Vid upphandling och inköp av livsmedel ansvarar kostchef och kökspersonal för att målet med 35% ekologiska livsmedel ska uppnås. Kökspersonalen strävar efter att köpa in MSC- märkt fisk. Fisk som är MSC- märkt kommer från hållbara bestånd och är fångad med skonsamma metoder.
- Vid upphandling och inköp av livsmedel ska kostchef och kökspersonal verka för att öka andelen inköp av närodlat och närproducerade produkter.



## MÅLTIDSMILJÖ

- Samtliga kök ska följa gällande livsmedelslagstiftning och ett egenkontrollprogram som är anpassat till verksamheten.
- Tillräcklig tid ska avsättas för hjälp vid måltiden. Måltiden och hjälpmedel anpassas utifrån brukarens behov.
- Matgästerna får ett gott bemötande och service i en trevlig måltidsmiljö. Vid särskilda högtidsdagar, ex helgdagar dukas det extra fint och serveras exempelvis efterrätt.
- Måltiderna presenteras på ett aptitligt sätt som främjar goda matvanor. Måltiden ska även dukas fram på ett inbjudande sätt och intas i lugn och ro. Förutom näring är måltiderna en plats för sociala kontakter och något man ska se fram emot under dagen.

Fig 4.

### Kvalitetsfaktorer för en god måltidsmiljö

- Rummet, mötet och maten är tre viktiga delar som skapar måltidsmiljön.
- Att skapa en trevlig lokal anpassad och utsmyckad efter åldersgruppens smak.
- Att ha flera mindre bordsgrupper för äldre med demenssjukdom ger valmöjligheter.
- Dagens mat ska presenteras på tavla, till exempel griffeltavla.
- Duka trevligt med kontrastdukning och färgat porslin med klara färger (rött/blått).
- Borden dukas tidigast 30 minuter innan måltid.
- Dukning ska anpassas efter helger, högtider och årtider.
- Individuella önskemål ska tillgodoses vid bordsplacering och önskan om att äta enskilt.
- Det ska vara lugn under måltiden, eventuellt skylt "måltid pågår, stör ej!"
- Kantiner och måltidsvagnar avlägsnas från måltidsmiljön.
- Minimera störande ljud, stäng av TV, radio, diskmaskin, telefon och inget arbetsprat.
- Lugn instrumental/klassisk musik i bakgrunden är avkopplande och stimulerar ätandet.
- Efterrätt serveras efter huvudrätten avslutats.
- Bordet dukas av först när alla ätit klart.
- Pedagogiska måltider stimulerar.
- Rätt sittställning och rätt äthjälpmiddel är en förutsättning för att kunna äta för vissa personer, kontakta sjukgymnast och arbetsterapeut för utredning om problem finns.
- I måltidsrummet ska det vara god allmänbelysning med lysrörsarmatur och med punktbelysning över borden.

### INFLYTANDE OCH DELAKTIGHET

- Brukaren ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande.
- Varje enhetschef ansvarar för att det finns ett matråd eller likande som kan påverka matsedeln samt stimulera engagemang för bra måltider och måltidsmiljö.
- Minst ett kostombud ska finnas för varje avdelning. Kostombuden och kökspersonalen ska träffas med regelbundenhet i matråden. Genom kostombuden kan den enskilde och anhöriga ha en möjlighet att påverka och lämna synpunkter på matsedlar, maträtter, miljö etc.
- Måltidsverksamheten bör kontinuerligt utvärderas via brukarenkäter.





## KVALITET

- Matgästens behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd. Verksamheten ska sträva efter att uppmuntra personalen att delta i måltiden med brukarna.
- Kostpersonal ska årligen genomgå utbildning i livsmedelshygien. All personal som hanterar livsmedel inom kommunens verksamheter ska regelbundet genomgå adekvata utbildningar.
- All personal som hanterar livsmedel ska ha god kunskap om specialkost och födoämneskänslighet.
- All varmhållning av mat ska vara i enlighet med livsmedelslagstiftningens råd och vara så kort som möjligt.
- Av livsmedelssäkerhetsskäl ska all kökspersonal bära enhetliga arbetskläder avsedda för kök.