

MAT FÖR ÄLDRE



Jämtland
Härjedalen

Innehåll

- **Mat är grunden till din hälsa**4
- **Fördela måltiderna över dagen**5
 - Frukost6
 - Lunch och middag8
- **Enkel matlagning**10
- **Uppvärmning av mat**13
- **Mellanmål**14
- **Här är råd till dig som säger**16
 - Jag känner mig inte hungrig16
 - Jag mår ofta illa17
 - Munntorrhet gör det jobbigt att äta17
 - Jag har svårt att tugga och svälja18
 - Jag har ofta problem med förstoppning19
 - Det är tråkigt att äta20
- **Fyll ditt behov av vätska**21
- **Hur mycket bör du väga?**22
- **Rörelse ökar aptiten**23
- **Kommunkontakt**25
- **Liten ordlista**26

På äldre dar eller vid sjukdom blir maten viktigare än någonsin. Många tror att de inte behöver äta så mycket som tidigare i livet. Även om aptiten och portionen minskar förändras inte kroppens behov av vitminer och mineraler. Undervikt och undernäring är ett betydligt större hälso-
problem än övervikt hos personer över 65 år.

Låt maten sätta guldkant på din dag och bli ett verktyg till att bevara god hälsa!



Mat är grunden till din hälsa!

En variation av olika livsmedel är förutsättningen för hälsa och god livskvalitet. För att bevara alla kroppens funktioner behövs vitaminer och mineraler. Det är viktigt att äta tillräckligt för att hålla sig frisk eller återhämta sig vid sjukdom. Mat gör att medicinering fungerar bättre, ger dig ökad ork, gör dig pigg och på gott humör. Att berika maten med fett och extra kryddor kan bidra till att höja energiinnehållet och förstärka smaken. Att äta allt mindre leder ofta till att aptiten minskar. Den första tuggan kan få ätandet att komma igång. Aptit kan tränas upp!

Bevara din vikt, dina muskler och ditt skelett

Var uppmärksam på din vikt eftersom viktnedgång påverkar muskelmassan och därmed ger sämre förmåga att röra sig, hålla balansen och att självständigt klara de dagliga bestyren. Förlorar du mycket i vikt försämras dessutom motståndskraften mot infektioner och sår får svårare att läka.

En god muskulatur minskar risken för fall. Tillräckligt med energi och protein i maten och att du rör på dig utifrån dina egna förutsättningar, behövs för att bevara muskulaturen. Proteiner är viktiga även vid sårhäkning. Proteiner förekommer främst i kött, fisk, fågel, ägg, baljväxter och mejeriprodukter.

Vitamin D och kalcium förebygger benskörhet och benbrott. Solens strålar, fisk, äggula, berikade margariner och mellanmjölk ger vitamin D. Om du sällan vistas i solen och äter små portioner mat rekommenderas extra vitamin D tillskott.

Kalcium finns bl.a. i mejeriprodukter som ost, mjölk och filmjölk.

Fördela måltiderna över dagen

Det är lättare att tillgodose kroppens behov av energi och näring och du får ett jämnare blodsocker om du äter flera måltider varje dag, jämnt fördelade över dygnet. En bra måltidsfördelning är 3 huvudmål (frukost, lunch, middag) och 2-3 mellanmål (förmiddag, eftermiddag, kväll). Det bör inte gå för lång tid mellan dagens sista måltid och nästa dags frukost, helst inte mer än 11 timmar.

Kanske kan din dag se ut såhär:

Kl. 7:30	Frukost
Kl. 10:00	Mellanmål
Kl. 12:30	Lunch
Kl. 15:00	Mellanmål
Kl. 17:30	Middag
Kl. 21:00	Kvällsmål





Frukost

Frukosten lägger grunden för resten av dagen. Därför är frukosten kanske den viktigaste måltiden under en hel dag. Många har också bäst aptit i början av dagen.

Hör du till dem som behöver komma igång lite innan du har aptit nog att äta frukost? Börja då gärna med något litet efter att du klivit upp, exempelvis en skorpa eller en liten smörgås med pålägg alternativt ett glas mjölk eller en kopp välling etc. Gör dina morgonbestyr i lugn och ro och ät därefter din riktiga frukost.

En bra och komplett frukost bör innehålla:

- Fiber – från fiberrikt bröd, olika grötsorter, fullkornsvälling, müsli, flingor.
- Protein – från ägg, fisk, mjölk, fil, ost, köttpålägg.
- Vitaminer – från juice, färsk/fryst/torkad frukt eller bär.

- Nyttiga fetter – från margarin, nötter, frön, fet fisk t.ex. sill eller makrill.
- Någon slags dryck, varm eller kall.

Frukosttips till dig som är ”liten i maten”

- Bred ett tjockt lager smörgåsfett på brödet.
- Välj pålägg med hög fetthalt t ex leverpastej, korv, ägg eller delikatessost.
- Lägg gärna dubbelt pålägg på smörgåsen, exempelvis två skivor skinka om du normalt sett tar en skiva.
- Prova makrill i tomatsås blandat med majonnäs, använd som pålägg.
- Tillsätt olja, smör eller margarin i gröten.
- Använd standardfil minst 3 procent, ev. blandad med gräddfil, istället för lättfil.
- Använd sylt eller socker på gröt och filmjolk.
- Lägg gärna till ett kokt eller stekt ägg till din frukost

Lunch och middag

Både lunch och middag får gärna bestå av varm eller kall tillagad mat. Det spelar ingen roll om du väljer hemlagad mat, fryst färdigrätt, portionsmat via din kommun eller mat på restaurang. Det viktiga är att maten hamnar i magen!

En komplett måltid kan bestå av:

1. Potatis ris eller pasta
 2. Färska och/eller kokta grönsaker
 3. Kött, fisk, ägg eller baljväxter
- Avsluta gärna måltiden med en god efterrätt!



På bilden ser du ett exempel.

Stekt strömming med potatis, spenat, morötter och lingon. Samt efterrättskräm med en klick grädde. En god måltidsdryck till.

Lunch och middagstips till dig som är ”liten i maten”, har gått ner i vikt eller riskerar att göra det.

- Prioritera kött, fisk, kyckling, korv etc. tillsammans med såsen före potatis och grönsaker.
- Se grönsaker som ”tillbehör”.
- Tillsätt 1-2 msk extra fett i din matportion, välj olja, margarin eller smör beroende på vad du föredrar.
- Välj en måltidsdryck som ger energi, t ex. mjölk, juice, saft, lättöl etc.
- Om du väljer att äta en tallrik fil eller gröt, se då till att få med något proteinrikt i måltiden, såsom ett ägg, en bit skinka eller ost, lite keso, makrill i tomatsås mm.

Tips på goda tillbehör till maten:

- Rödbetor
- Lingonsylt
- Inlagd gurka
- Senap och ketchup
- Chillisås
- Gelé
- Smaksatt creme fraiche
- Sötsur sås
- Oliver
- Soltorkade tomater
- Salladsdressing
- Äppelmos



Enkel matlagning

Om kraften tillfälligt sinat och inspirationen varken räcker till för att laga lunch eller middag, kan du underlätta matlagningen genom att utgå från det som finns färdigt i butik. Man måste inte laga all mat från grunden för att åstadkomma en god och näringsrik måltid. Inte heller måste man kunna laga så mycket själv. Komplettera färdigköpt mat genom att lägga till grönsaker, koka potatis och/eller ägg, göra en stuvning eller en god sås.

Mycket går bra att värma i vanlig ugn eller mikrovågsugn. Färdiga såser kan med fördel smaksättas ytterligare med till exempel soja, buljong, gelé, kryddor, grädde eller annan mejeriprodukt. Det finns även många sorters färdiga maträtter och grönsaker i frysdysken. Näringsvärdet är bra i både färska och djupfrysta grönsaker, de kan även vara grunden i stuvningar eller soppor.

Lite att steka

- **Blodpudding/blodkorv**, bacon, lingonsylt
- **Djupfrysta potatisbullar**, fläsk/bacon/ keso, lingonsylt
- **Djupfryst Pytt i panna**, stek och blanda i gräddsås, lingon el. rödbetor
- **Färdig leverbiffsmet** (djupfryst i korv), brunsås, kokt potatis/mos, lingon, broccoli
- **Färdig raggmunksmet** bacon, lingonsylt, råreven morot

- **Laxfilé**, smaksatt crème fraiche, pressad potatis
- **Omelett, prinskorv/färdiga köttbullar**, kokt/stekt potatis
- **Pölsa**, stekt fläsk el. ägg, kokt potatis, rödbetor
- **Stekt ägg, bacon**, kokt/stekt potatis, grönsaksblandning
- **Strömmingsflundra**, dillsky, potatismos

Lite att koka/värma

- **Bruna bönor med korv eller bogfläsk**
- **Djupfryst eller färsk paj/pizza**, grönsaksblandning, kall sås/dressing
- **Djupfrysta kåldolmar**, gräddsås, kokt potatis, lingon
- **Fiskbullar**, kokt potatis/mos, gröna ärtor
- **Färdigstekta pannkakor/plättar/våfflor**, grädde/glass och god sylt/bär/bärsås
- **Rotmos, kött- eller fläskkorv/skinka**, senap
- **Ärtsoppa**, senap, bröd, ost, smörgåsfett. Tips: krydda extra med mejram och timjan





Smörgåsar på valfritt bröd

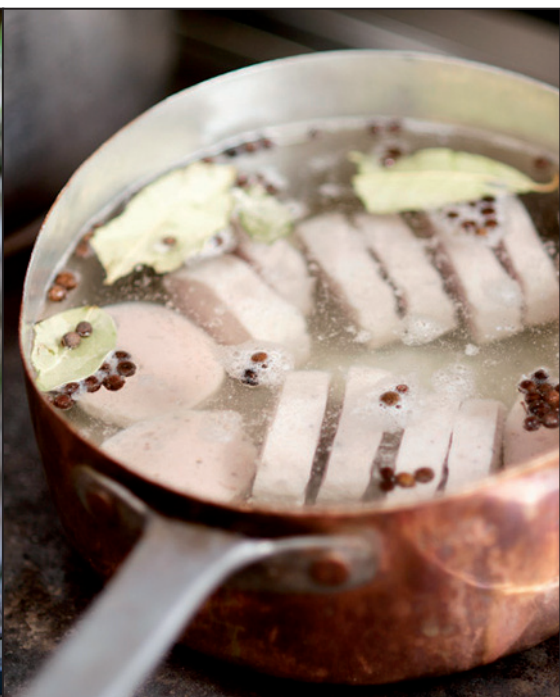
- Färdiga köttbullar/kalvsylta/köttfärsbiff rödbets-sallad
- Gravad/rökt lax, hovmästarsås
- Hackat, kokt ägg blandat med smörgåsfett och kaviar/skaldjur
- Kalkon, mimosasallad
- Kokt ägg, räkor/krabba/musslor/ansjovis, majonnäs
- Tonfisk i olja på burk, ägg, majonnäs
- Stekt strömming/böckling eller inlagd sill, ägg, rödlök

Kallskuret med potatis

- Gravad eller rimmad lax, ägg, potatis, passande sås t.ex. hovmästarsås, majonnäs
- Kalvsylta, rödbets-sallad, kokt/steckt potatis
- Kokt eller rökt skinka, mimosa eller legymsallad, potatissallad
- Sill, ägg, kokt potatis, gräddfil, lök
- Rostbiff, potatissallad, inlagda eller färska grönsaker
- Rökt lax med stuvad spenat, kokt potatis

Uppvärmning av mat

Näringsinnehållet i mat försämras inte nämnvärt av infrysning eller värmning i mikrovågsugn. Inte heller vid förvaring i skyddad atmosfär som blir allt vanligare för färdiglagad mat i t.ex. matlådor. Däremot innebär lång tillagnings- och uppvärmningstid, eller om maten värms flera gånger, att C- och vissa B-vitaminer minskar. Värm därför bara den mat som ska ätas. Energiinnehållet (kalorier) förblir detsamma oavsett värmning.



Mellanmål

För att täcka kroppens behov av energi och näring och hålla blodsockret på en jämn nivå är det bra att äta mellanmål.

Bra mellanmål kan vara t ex:

- Smörgås med smörgåsfett och pålägg
- Frukt eller fruktsallad
- Kaffe med bulle

Den som har tappat vikt, har dålig aptit eller behöver gå upp i vikt behöver äta fler och mer mellanmål. Samma sak kan gälla den som är mycket aktiv. Här följer några förslag på rejälare mellanmål:

Salta mellanmål

- Avokado med skagenröra
- Crêpes
- Dessertost på kex
- Legymsallad med skinka
- Makrill el sardiner på bröd
- Oliver
- Ostkuber, rökt korv och andra charkuterier
- Pirog eller pizzabit
- Rökt kött med pepparrotsgrädde
- Snacks (nötter, mandlar, chips, ostbågar)
- Ädelost på pepparkaka
- Ägg och sill på bröd
- Äggsmörgås med kaviar

Söta mellanmål

- Bär eller bärpaj med grädde/glass/vaniljsås
- Delikatessyoghurt/fruktyoghurt
- Frukt el bärsoppa med glass/grädde
- Frukt/fruktsallad/konserv m. glass/grädde
- Glass med chokladsås/sylt. Kakor, bullar, bakelse, bakverk
- Kräm med gräddmjölk. Pudding
- Ostkaka med sylt och grädde. Risifruitti
- Turkisk yoghurt m. honung & nötter
- Varm choklad med vispgrädde
- Våfflor/plättar med sylt & grädde



Här är råd till dig som säger:

→ ”Jag känner mig inte hungrig”

- Tänk på dukningen vid måltiderna. Att stimulera flera sinnen hjälper till att förbättra aptiten.
- Inled måltiden med något syrligt eller salt som aptitretare.
- Ät den mat du helst vill äta. Det viktigaste är att du äter.
- Ät många små måltider, gärna var annan till var tredje timme. Somnar du sent eller vaknar tidigt kan du gärna äta en smörgås och fil som ett extra mål.

Du kan energiförstärka din mat genom att tillsätta:

- rapsolja /smör/margarin
- grädde
- crème fraiche /gräddfil
- majonnäs
- ost
- äggula

... till gröt, filmjolk, potatismos, på varma grönsaker, i sås mm.
Tillaga gröt och välling på mjölk istället för vatten.

→ ”Jag mår ofta illa”

- Det kan hjälpa att vädra rummet före måltiden, liksom att tvätta händerna och fräscha upp ansiktet.
- Att inleda måltiden med något torrt eller salt kan dämpa illamåendet. Prova t.ex. salta kex eller knäckebröd med en bit sill.
- Ofta går kall mat lättare att äta än varm mat eftersom kall mat som regel har svagare doft.
- Kokta rätter kan fungera bättre än stekta.
- Ät små portioner i lugnt tempo.
- Drick mellan måltiderna istället för till maten. Drick lite i sänder och ofta.

Vila halvsittande efter måltid så minskar risken för uppstötningar.

→ ”Muntorrheten gör det jobbigt att äta”

- Drick vatten för att fukta slemhinnorna. I en torr mun smakar maten mindre.
- Tugga sockerfritt tuggummi eller sug på sockerfria karameller för ökad salivproduktion.
- Munspray och sugtabletter, som stimulerar salivproduktionen kan köpas på apotek.
- Salta och syrliga livsmedel kan stimulera salivproduktionen. Exempel kan vara citronklyftor, citrondryck, sill, kaviar, lingonsylt.
- Doppa smörgås, kex, skorpa eller kaka i dryck.

- Soppor, eller mjuk, mosad och passerad mat som serveras med rikliga mängder sås kan vara lättare att äta vid muntorrhet. Exempel på lättäten mat är potatismos, korv utan skinn, omelett, chokladpudding, fromage. Exempel på mjuka pålägg är kaviar, leverpastej, messmör, mjukost, fisk i tomatås.
- Lite olja, en smörklick eller dressing på maten underlättar ätandet.

➔ ”Jag har svårt att tugga och svälja”

- Ett tecken på sväljsvårigheter kan vara hosta under måltid eller att det tar längre än 30 minuter att äta. För att försöka undvika felsväljning, sitt upprätt med fötterna i golvet och ha huvudet rakt framåt eller något framåtböjt.
- Tugg- och sväljproblem kan mildras med förändrad konsistens på mat och dryck. Konsistensen kan behöva förändras till lättuggad, mjuk mat, slät pudding/timbalkonsistens eller någon annan konsistens.
- Vid beslut från biståndsenheten om matdistribution (hemleverans av mat) finns som regel möjlighet att beställa förändrad konsistens på maten.
- Tunnsflytande drycker som vatten och saft kan vara svårt att svälja. Förtjockningsmedel kan tillsättas i drycken och göra de mycket lättare att svälja. Pulvret finns att köpa på apoteket. Drycker som är naturligt mer tjockflytande är filmjök, nyponsoppa och soppor.
- Var noga med munhygien då bakterier från munhålan kan orsaka lunginflammation vid felsväljning.
- Det finns produkter som kan underlätta ätandet till exempel ergonomiska skedar, glas och tallrikar. En del produkter kan

du själv köpa i affärer eller via postorder. Andra produkter kan förskrivas till dig till en viss kostnad via hälso- och sjukvården. Vänd dig till hälsocentralen eller landstingets hjälpmedelscentral för mera råd och information. Om du har kommunal hemsjukvård kan du få råd och information där.

- För möjlighet att träffa logoped krävs remiss från läkare på hälsocentral eller i specialistvården.

→ ”Jag har ofta problem med förstoppning”

- Vänta inte till du blir förstoppad utan förebygg genom att äta fiberrikt och dricka regelbundet.
- Rör på dig så mycket du kan. Detta kan hjälpa till att hålla magen i gång.
- Försök med regelbundna toalettvanor och ta god tid på dig vid toalettbesöken.
- Drink tillräckligt med vätska, se avsnitt ”Vätska är viktigt!”
- Katrinplommon, katrinplommondryck/puré, messmör, mogen frukt ex banan, päron och kiwi, kan vara lätt lösande.
- Ät fiberrika livsmedel som frukt, grönsaker, bär och grovt bröd. Kom ihåg att dricka ordentligt vid intag av mycket fiber.
- Linfrö och psylliumfröskal/loppfrö bildar gel som bl a smörjer tarmen. Hela linfrön kan blandas i filmjolk eller gröt. De kan också svällas i vatten, silas av och gelén kan sedan drickas. Psylliumfröskal kan också strös över mat eller blandas med dryck. Se mer utförliga råd på produktförpackningar. Dessa livsmedel finner du i mataffären, på apotek eller i hälsokostaffären.

- Flertalet fil- och fruktdrycksprodukter som innehåller goda bakteriestammar kan eventuellt normalisera tarmfloran och förbättra både förstoppnings- och diarréproblematik. Dessa produkter finner du i kylskåpet i affären.
- På apotek finns även tabletter med goda bakteriestammar/lactobaciller.

➔ ”Det är tråkigt att äta”

- Det kan kännas bättre om du sätter på radion eller tv:n när du lagar och äter mat.
- Bjud hem en vän, en släkting eller en granne. Eller träffas på ett konditori eller lunchrestaurang.
- Gå ut och ät. Frisk luft kan öka aptiten.
- Gå på en matlagningskurs och träffa andra.
- Ta väl hand om dina tänder och din munhälsa.



Fyll ditt behov av vätska

Vid stigande ålder minskar ofta förmågan att känna törst. För att inte bli uttorkad behöver du dricka tillräckligt. Det är extra viktigt när det är varmt och om du har diarré eller kräks.

Du behöver ca 1½-2 liter vätska per dag. Vätska finns i all dryck och även i många livsmedel, t ex soppa, sås, kräm, gröt, grönsaker och frukt. Vatten är en bra törstsläckare. Smaksätt gärna vattnet med gurka, citron eller apelsin.

Exempel på dagligt vätskebehov:

Anna som väger 60 kg har ett vätskebehov på ca 1,8 liter per dag (30 ml per kg kroppsvikt och dag).

Under en dag får Anna ungefär 1,3 liter vätska från mat och dryck. Vätskan kommer från två koppar kaffe, en tallrik fil, ett glas mjölk, två glas måltidsdryck, en liten portion kräm och mjölk och lite från den övriga maten.

Anna behöver ytterligare ½ liter vätska för att tillgodose sitt vätskebehov. Det kan hon få genom att t ex dricka två stora glas vatten.

Hur mycket bör du väga?

När du blir äldre är det bra om du väger dig regelbundet. Om du märker att du ofrivilligt börjar gå ner i vikt, oavsett hur mycket du vägde tidigare, så ta kontakt med din distriktssköterska eller hälsocentral.

För äldre personer är det generellt bättre att väga några kilo mer än att väga för lite. Studier visar att äldre personer oftast är friskare om vikten inte är för låg. BMI (Body Mass Index) är ett mått som mäter vikten i förhållande till längden. Ett bra riktmärke för äldre personer är BMI 22 eller högre. Den som alltid haft en låg vikt och ett lågt BMI behöver inte känna oro, förutsatt att vikten är stabil.

Vikt vid BMI 22, lägsta rekommenderade vikt för äldre

längd	vikt (kg)
150 cm	50
156 cm	54
162 cm	58
168 cm	62
176 cm	68
182 cm	72
186 cm	76

Rörelse ökar aptiten

Vi människor är gjorda för rörelse. Undersökningar har visat att muskelstyrkan och balansen, genom träning, kan förbättras även hos de allra äldsta. Det är alltså viktigt att ”hålla igång”. Att promenera 30 minuter dagligen (går att dela upp i tio minuter åt gången spridda över dagen) är bra motion. Det är även gymnastik, dans, trädgårdsarbete och andra aktiviteter där du använder kroppen. Det påverkar balansen positivt, stärker muskler, gör dig rörligare, ger bättre nattsömn och kan öka din aptit.

Tänk på att: För otränade muskler är även den kortaste promenad eller enklaste övning bättre än ingen alls. Utgå från dina möjligheter och vad som känns lockande.





Kommunkontakt

Ytterligare råd och stöd

Upplever du problem med ofrivillig viktnedgång och/eller ätproblem som t ex sväljsvårigheter, illamående eller förstoppning, vänd dig till hälsocentralen. Här kan du få vidare hjälp. Har du kommunal hemsjukvård vänd dig dit. Kontakta biståndshandläggare i din kommun om du har behov av hjälp med den dagliga livsföringen.

KOMMUN	TEL	HEMSIDA
Bergs kommun	0687-16100	www.berg.se
Bräcke kommun	0693-16100	www.bracke.se
Härjedalens kommun	0680-16100	www.harjedalen.se
Krokoms kommun	0640-61600	www.krokom.se
Ragunda kommun	0696-68200	www.ragunda.se
Strömsunds kommun	0670-16100	www.stromsund.se
Åre kommun	0647-16100	www.are.se
Östersunds kommun	063-143000	www.ostersund.se
Jämtlands läns landsting	063-153000	www.jll.se
Sjukvårdsrådgivningen	1177	www.1177.se

Liten ordlista

Baljväxter	Proteiner från växtriket till exempel ärtor, bönor och linser
BMI	BMI beräknas genom att kroppsvikten i kg divideras med kvadraten på kroppslängden uttryckt i meter (kg/m^2). Kvoten ska för äldre vid normal vikt inte understiga BMI 22.
Energi	Kroppens ”bränsle” som kommer från näringsämnen fett, protein, kolhydrater och även från alkohol. Mäts i kilokalorier eller kilojoule.
Logoped	Person med utbildning för att utreda och avhjälpa tugg- och sväljproblem.
Matlåda	En portion lagad mat.
Mineraler	Grundämnen som i små mängder är nödvändiga för kroppens funktioner. Exempelvis järn, zink eller magnesium.
Modifierad atmosfär	Innebär att produkten i förpackningen omges av en annan gassammansättning än med atmosfärisk luft, vilket gör att bakterietillväxten hämmas och hållbarheten förlängs utan tillsats av konserveringsmedel.

Gassammansättningen består av syre, kväve och koldioxid i annan sammansättning än den atmosfäriska luften.


Muskelmassa Den totala andelen muskler en person har på sin kropp.

Näring Näringsämnen; fett, protein, kolhydrater, vitaminer och mineraler.

Proteiner Kallades tidigare för äggviteämnen. Ämnen som behövs bland annat för bildning av muskler, hår, hud, naglar, blodkärl, sårläggning och immunförsvar.

Vitaminer Substanser som är livsnödvändiga eftersom de är förutsättningen för att vissa kroppsliga processer ska fungera. Bildas inte i kroppen (några bildas i otillräcklig mängd). Vitaminer måste alltså finnas i tillräcklig mängd i kosten. Längre tids underskott av ett visst vitamin kan ge bristsjukdom.

Vätska Livsmedel i flytande form såsom filmjolk, soppa eller vatten och andra drycker.



Den här broschyren vänder sig till dig som är 65 år eller äldre. Här får du praktiska råd, tips och fakta om mat. Broschyren innehåller även ett avsnitt med svar på vanliga frågor som rör mat.

Broschyren är producerad av Folkhälsocentrum ASD. Text framtagen av dietisterna i Jämtlands län Berit Andersson, Stina Bodén, Birgitta Nilzon, Emma Olsson, Monica Ottosson, Anna-Karin Sjöberg och Elisabeth Strömblad.

Bild: Omslag ASD. Sid 8 Mikael Karlsson. Bildarkivet: sid 3 Niklas Almesjö, sid 5 T.Andersson, sid 6 Göran Strand, sid 13 Magnus Ström och Johan Alp, sid 15 Mikael Svensson, sid 20 Johan Alp, sid 23 Heidi-Kristin Andersson Björn Svensson, sid 24 Jesper Molin.



Folkhälsocentrum
www.jll.se/folkhalsa