

Mat, ernæring og helse - for de eldre



Hanne Lessner
Klinisk ernæringsfysiolog

ERNÆRINGS
teamet

Meny

- Eldre og helse
 - Utfordringer med ernæring
- Viktige næringsstoffer
- Kosttrappen
- Tiltak når matlysten er liten



Fru Enger

- 83 år
- Bor alene. Får hjemmehjelp.
- Lårhalsbrudd → Nå på sykehjem
- Høyde: 160 cm Vekt: 55 kg BMI: 21,5
- Energibehov: $30 \text{ kcal} \times 55 \text{ kg} = 1650 \text{ kcal}$



Måltid	Spist/drukket
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost
	1 brødskeive med syltetøy
	1 glass lettmeik
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød
	1 glass rød saft
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot
	1 glass rød saft
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett meik
	1 skive formkake
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost
	1 glass lettmeik



Fru Engers
matinntak

Måltid	Spist/drukket	
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost	158
	1 brødskeive med syltetøy	123
	1 glass lettmeik	65
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød	158
	1 glass rød saft	63
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot	216
	1 glass rød saft	63
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk	11
	1 skive formkake	166
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost	158
	1 glass lettmeik	65
TOTALT		1231



Fru Engers
matinntak

Beregnet
energibehov
= 1650 kcal

Eldre og helse

- utfordringer ved aldring

- Forekomst av sykdommer øker med økende alder
- Kroniske sykdommer og funksjonssvikt
- Aldring kan innebære sansetap
 - Redusert hørsel, lukt og smak, svekket syn
- Fallskader – hoftebrudd
- Psykiske lidelser
- Isolasjon og ensomhet
- Tannstatus
- Fordøyelse



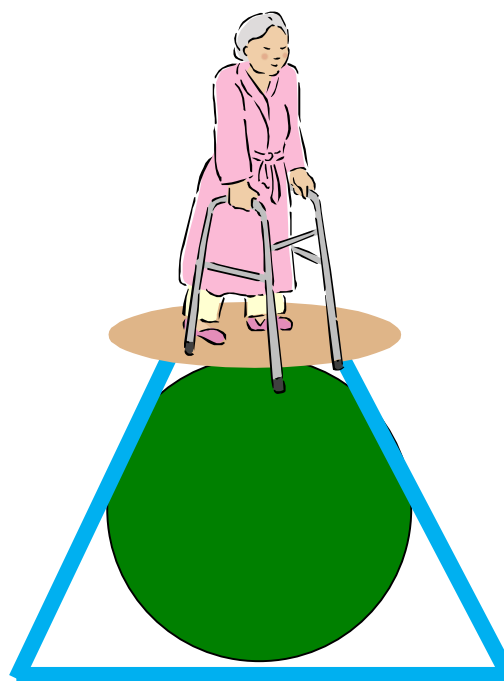
Redusert matlyst...

Utfordringer ved aldring 2

- Behov for **energi (kalorier)** blir noe mindre v/økende alder, men **næringsstoffbehovet** er likt



30 år



80 år

Figur fra Helsedirektoratet

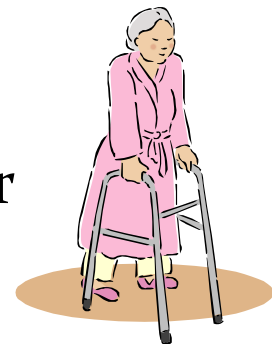
Underernæring hos eldre

- Betegnelse på en situasjon der mangel på energi, protein eller andre næringsstoffer gir negativ effekt på kroppen eller funksjonsevne
- Eldre mister oftere matlysten i forbindelse med sykdom sammenlignet med yngre
 - Redusert næringsinntak og forverret ernæringsstatus
- Vil i høyere grad medføre tap av muskelmasse og være vanskeligere å korrigere



Konsekvenser av underernæring

- Slapphet, apati, depresjon, selvneglisjering
- Svekket immunforsvar og økt risiko for infeksjoner
- Liggesår og redusert sårtilheling
- Svekkede muskler og skjelett
- Redusert hjerte- og lungefunksjon
- Vansker med dagliglivets gjøremål
- Forringet livskvalitet pga. økte plager og lidelser
- Økt risiko for komplikasjoner
- Opptil 3 x økt liggetid på sykehus
- Økt dødelighet





DET KONGELIGE
HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENT

Meld. St. 15
(2017–2018)
Melding til Stortinget

Leve hele livet
En kvalitetsreform for eldre



Helsedirektoratet



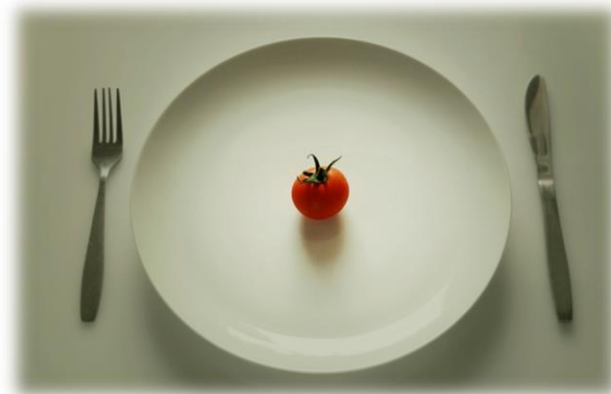
Helsedirektoratet

God ernæringspraksis



Næringsstoffer det kan bli for lite av

- Proteiner
- Kalsium
- Vitamin D
- Omega-3 fettsyrer
- Fiber
- Jern
- Vitamin C
- B-vitaminer
- .. Og væske!



Proteiner

- Aminosyrer er nødvendig for syntese av muskelprotein
 - de essensielle aminosyrene, spesielt leucin, gir signal om muskelbygging, -reparasjon og vedlikehold
- Proteininntak for eldre: 1-1,5 g/kg/døgn



Kalsium

- Styrker skjelettet
- Meieriprodukter er viktig kilde
- 3 porsjoner meieriprodukter om dagen
 - 1 porsjon tilsvarer
 - 1 glass melk
 - 1 beger yoghurt
 - Gulost til 1 brødskeive



Vitamin D



- Øker opptak av kalsium i tarm
– *viktig for god beinelse!*

- **Anbefalt inntak:**

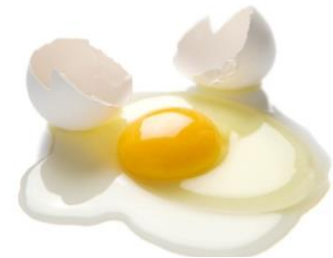
- 10 µg/dag fra kosten
 - Fet fisk: laks, ørret, sild, makrell, kveite
 - Eggeplomme
 - Noen typer melk (tilsatt)
 - Margarin og smør (tilsatt)



- + 10 µg/dag for eldre (> 75 år)
som er lite ute i dagslys

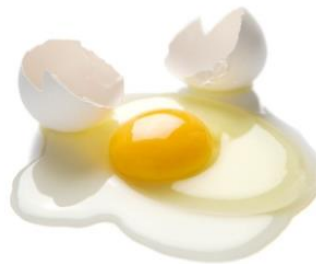


- **TRAN/TRANKAPLSER**



Jern

- Viktig for transport av oksygen i kroppen
- Gode kilder:
 - Grove brødtyper
 - Leverpostei
 - Sprett/Herkules prim, Junior brunost
 - Kjøttpålegg
 - Fjærfe, kjøtt og innmat
 - Eggeplomme
- Øk jernopptaket
 - Innta en kilde til vitamin C sammen med brødmåltidet
 - Unngå kaffe og svart te til måltidene



Vitamin C

- Funksjoner i kroppen
 - Antioksidant
 - Fremmer absorpsjon av jern i tarmen
 - Nødvendig for dannelsen av bl.a. kollagen
- Anbefalt inntak: 75 mg daglig
 - 1,5 appelsin
 - 2,5 dl appelsinjuice
 - 6 rosenkål
 - 6 skiver paprika
 - 1,5 dl multer
 - 150 g kokt brokkoli
 - 2 kiwi
 - 8 jordbær
 - 8 poteter



Måltid	Spist/drukket
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost
	1 brødskeive med syltetøy
	1 glass lettmeik
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød
	1 glass rød saft
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot
	1 glass rød saft
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk
	1 skive formkake
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost
	1 glass lettmeik



Fru Engers
matinntak

Kosttillskudd?



Kosttilskudd

Råd 12 - Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen

- Personer som ikke spiser fet fisk eller har et lavere inntak enn den nedre anbefalte grense (dvs 200 gram per uke) bør ta et daglig tilskudd av tran eller andre omega-3-tilskudd for å sikre et tilstrekkelig inntak av lange flerumettede omega-3-fettsyrer.
Det primære råd er imidlertid å spise fet fisk
- Personer som ikke har et tilstrekkelig inntak av vitamin D, bør ta tran eller et annet vitamin D-tilskudd daglig i perioder av året med lite soleksponering.
Eldre personer som er lite ute i dagslys, bør ta tran eller et annet tilskudd med 10 µg vitamin D per dag i tillegg til inntaket fra kostholdet.
Dette gjelder også personer med mørk hud og andre som eksponeres lite for sollys.

Kostråd for å fremme folkehelsen
og forebygge kroniske sykdommer

Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag

Nasjonalt råd for Ernæring
2011



Kosttilskudd

- Personer med lavt energiinntak (6,5-8 MJ/dag eller 1550-1900 kcal/d), bør vurdere å ta et multivitamin-mineraltilskudd i tillegg til kostholdet
- Personer som har meget lave energiinntak (mindre enn 6,5 MJ/d eller 1550 kcal/d), bør alltid ta et multivitamin-mineraltilskudd i tillegg til kostholdet. **Dette gjelder spesielt eldre som spiser lite**



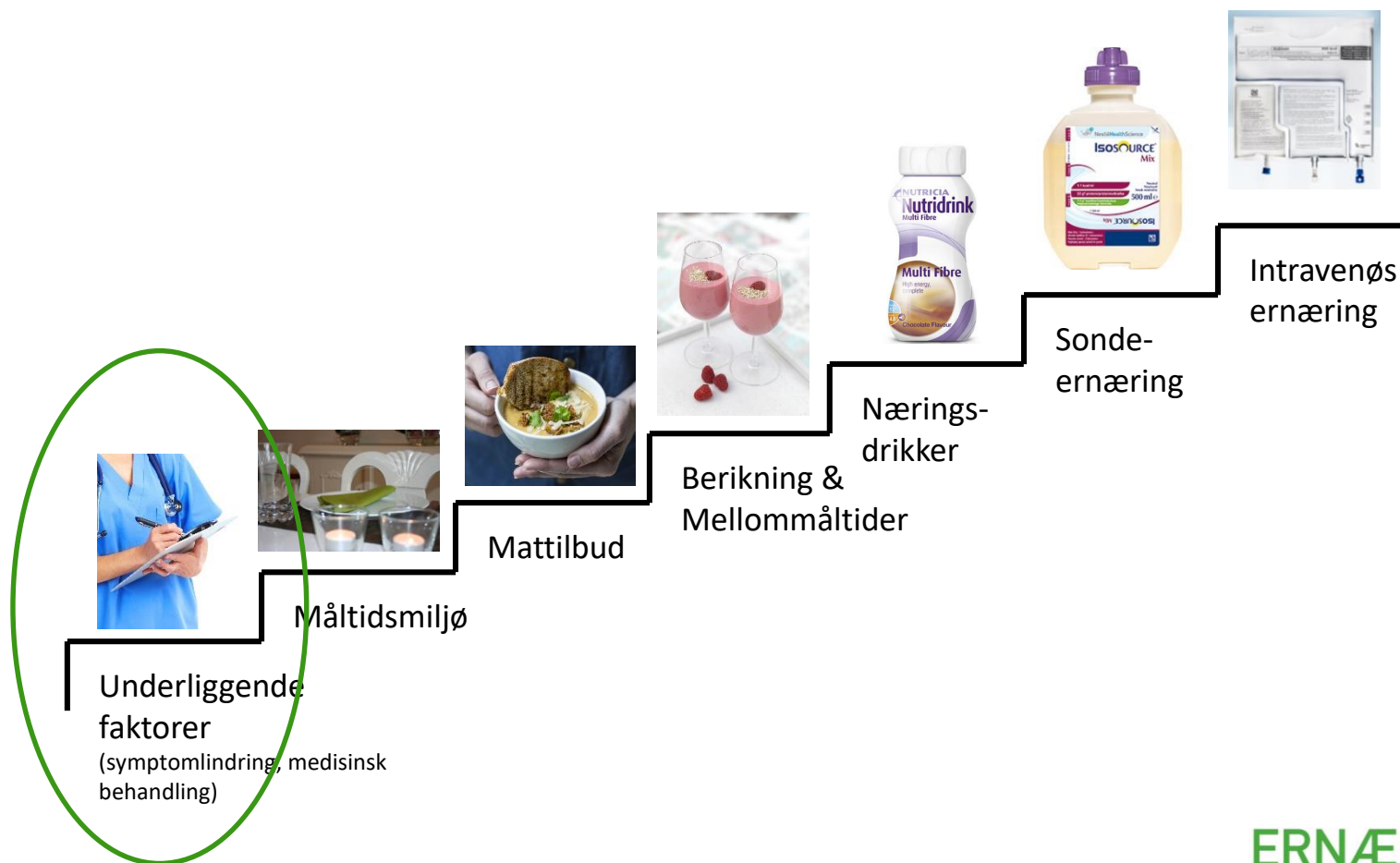
God ernæringspraksis



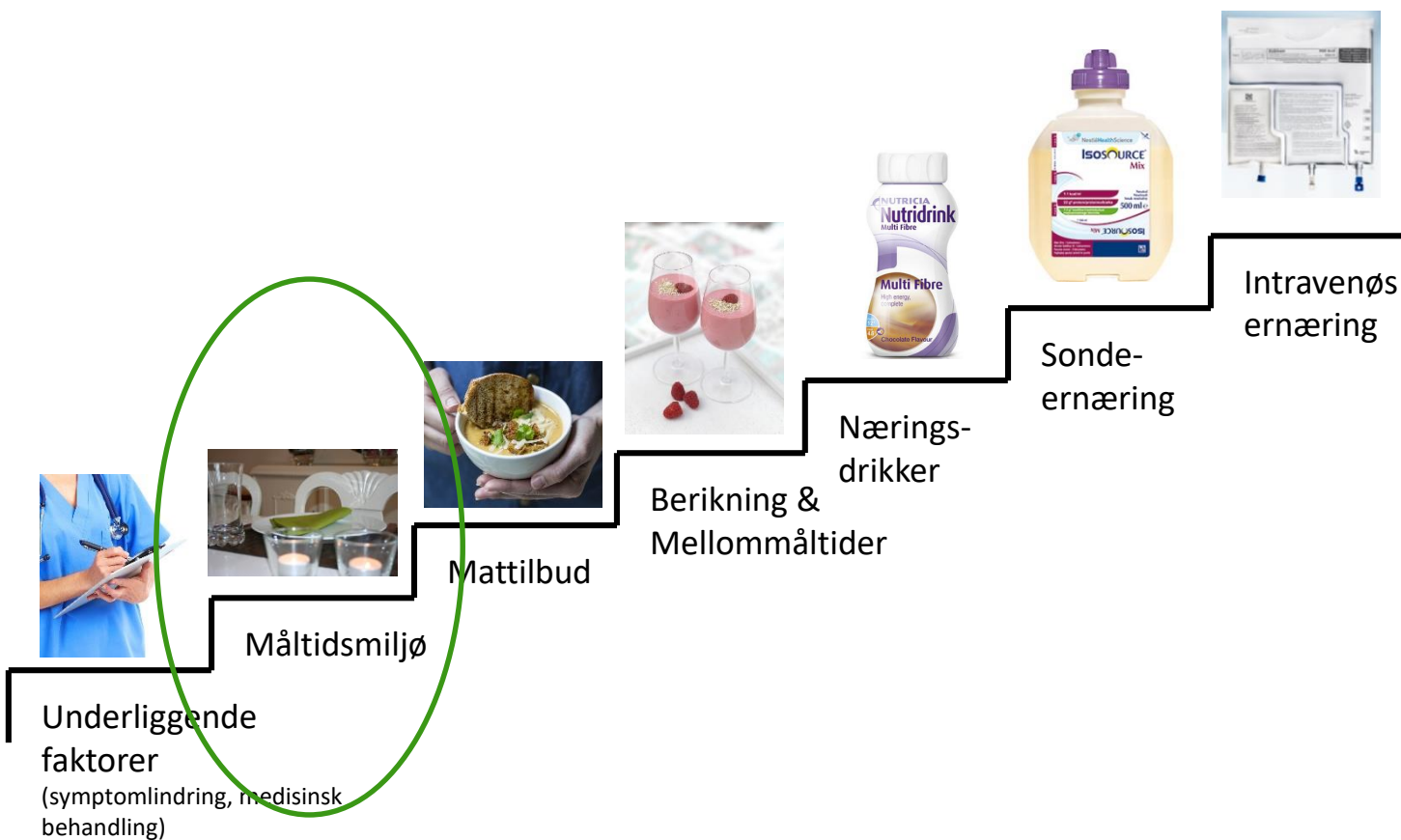
Ernæringsplan

Navn	
Dato	
Alder	
Diagnose/problemstilling	
Faktorer som påvirker matinntaket	
Ernæringsstatus	Vekt: Høyde: KMI: Vekttap:
Energibehov	
Målsetning for ernæringstiltak	
Forslag til tiltak	
Tiltak: Mat og drikke	
Tiltak: Måltider og annet	
Veiledning av pasient/pårørende	
Oppfølging og evaluering	
Ansvarlig for oppfølging	
Ernæringsplan utformet av	

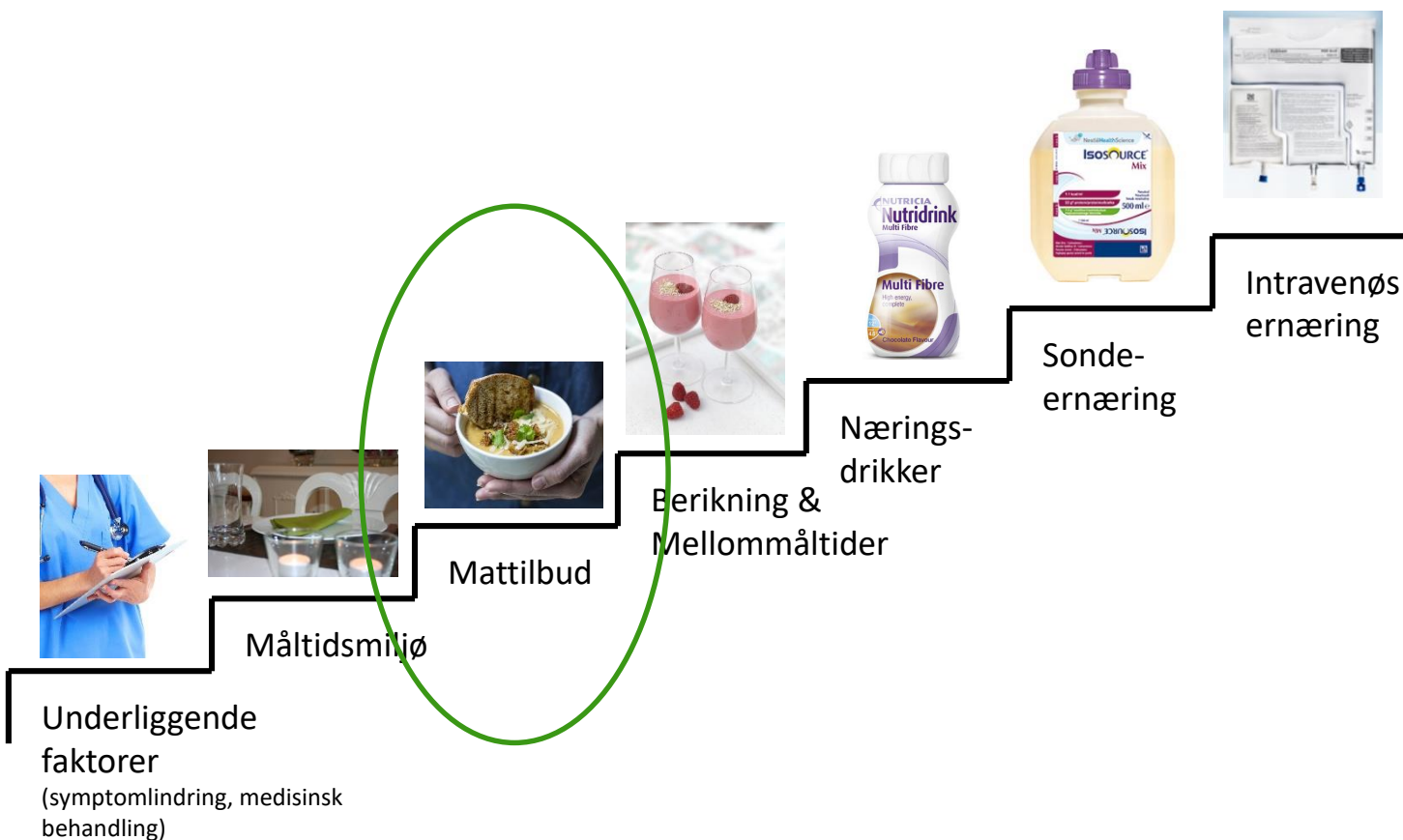
Tiltak - Kosttrappen



Tiltak - Kosttrappen



Tiltak - Kosttrappen



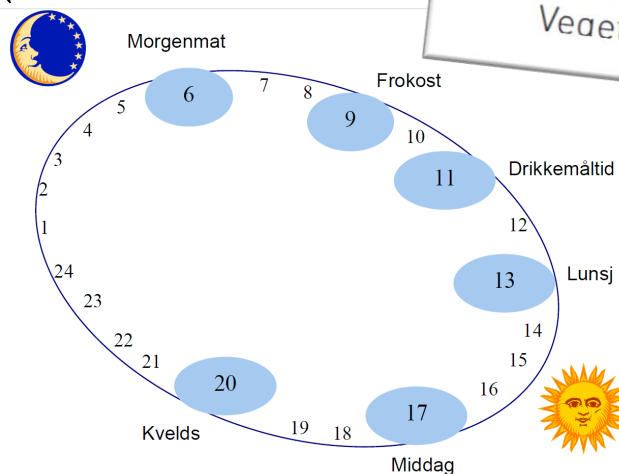
Mattilbudet

- Standardkoster?
 - Kapittel 11
 - Nøkkelrådskosten
 - Energi- og næringstett kost
- Spesialkoster?
 - Kapittel 13
- Konsistenstilpasset kost?
 - Kapittel 12
- MÅLTIDSRYTME



13. **Spesialkost**

- Ekstra energitett kost ...
- Lettfordøyelig kost
- Laktoseredusert kost ...
- Melkeproteinfri kost
- Glutenfri kost
- Fettredusert kost
- Natriumredusert kost ..
- Fosfatredusert kost
- Væskekontrollert kost...
- Proteinkontrollert kost..
- Proteinrik kost.....
- Kaliumredusert kost
- Veetarkost

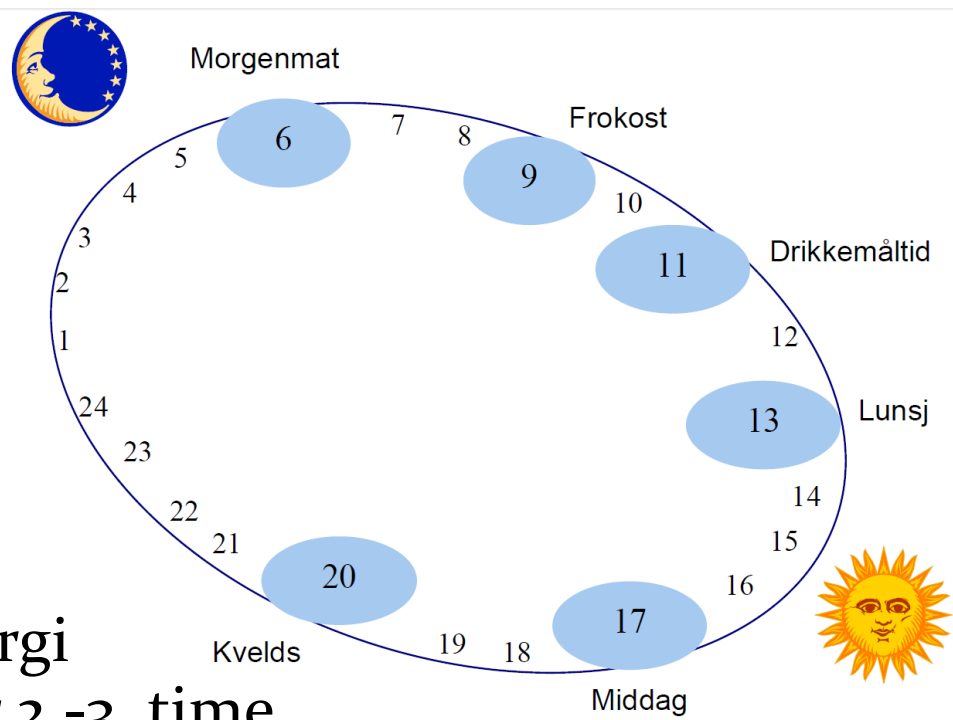


Energi- og næringstett kost

Standardkost

- Matvarer og retter med høyt fett- og proteininnhold
 - porsjonsstørrelsene blir mindre enn i nøkkelrådskosten
- Målgruppe
 - De med sykdomstilstand som kan påvirke appetitt og næringsbehov
 - Hoveddelen av pasienter på sykehus og behandlingsinstitusjoner
 - For pasienter og brukere i sykehjem, hjemmesykepleie og dagsentre for eldre
- Hovedkost på sykehjem

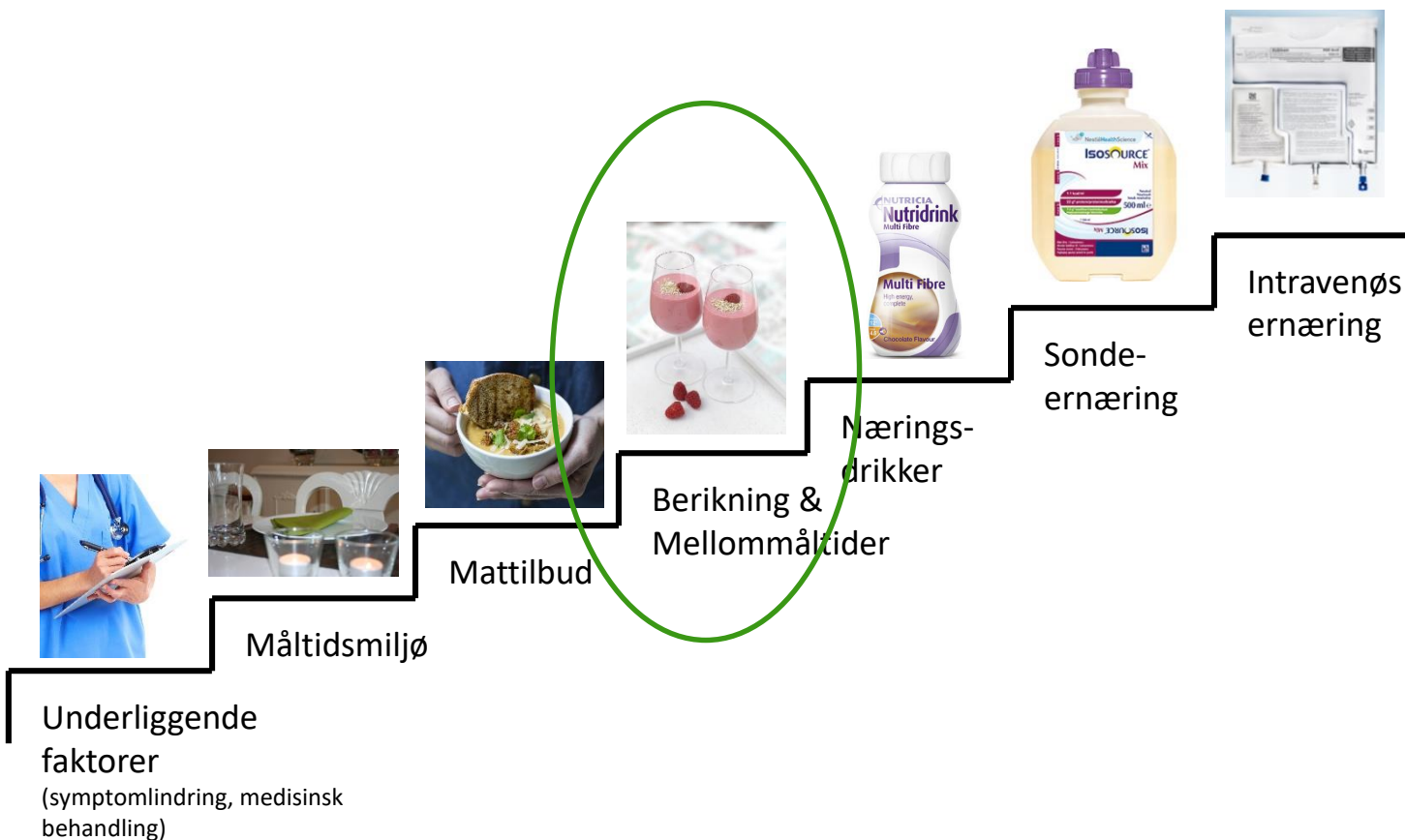
Måltidsrytme



Bilde: www.helseetaten.oslo.kommune.no

- Anbefaler å innta noe energi (mat og/eller drikke) hver 2.-3. time
 - Mindre porsjoner - hyppigere måltider
- 3-4 hovedmåltider daglig
 - Frokost, lunsj, middag, kvelds
- 1-3 mellommåltider etter behov
 - Flere mlm-måltid dersom hovedmåltidene er små
- Nattens faste bør ikke overstige 11 timer

Tiltak - Kosttrappen



Mellommåltider



- Ved lite inntak og dårlig appetitt ved hovedmåltider
 - Flere mellommåltider; inntak hver andre time
 - OBS nattefasten
- Bør serveres rutinemessig, jevnt fordelt utover dagen
 - Mellommåltidstralle?
 - Brukes sammen med andre faste ”runder”?
- Hva kan være et mellommåltid?
 - Yoghurt (evt. med kornblanding), rislunsj, en neve nøtter og tørket frukt, kjeks med ost, muffins, vafler, bakst, helmelk, smoothie, kakao med krem, E+-produkt...



”Det lille ekstra”

Energiberikning

- Når matlysten er liten
- Vanlige matvarer, enkle å få tak i
- Gir mer fylde og smak på maten, samt ekstra energi
- Tilsettes under matlagning, like før servering eller ved bordet

FLØTE

EGG

RØMME

SMØR/ MARGARIN

OLJE

NØTTER

MAJONES

FLØTE

EGG

RØMME

SMØR/ MARGARIN

OLJE

NØTTER

MAJONES

En fløteskvett...

2 ss kremfløte = 80 kcal

2 ss kaffefløte = 26 kcal

- ... i suppen
- ... i sausen
- ... i grøten
- ... i kaffen
- ... i kakaoen
- ... til fruktdesserten
- ... kremtopp på varm sjokolade



Egg

FLØTE
EGG
RØMME
SMØR/ MARGARIN
OLJE
NØTTER
MAJONES

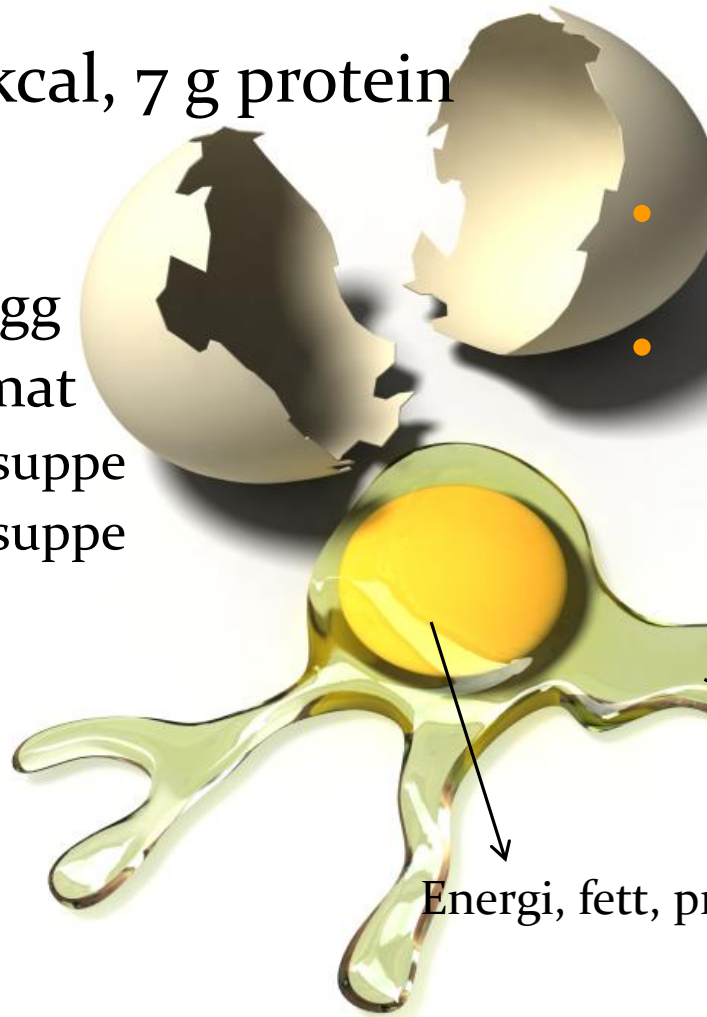
- 1 egg = 80 kcal, 7 g protein

- Hardkokt

- Som pålegg
- Tilsatt i mat
 - Spinatsuppe
 - Tomatsuppe
 - i saus

- Speilegg

- Omelett



- Eggehakk

- Rått, blandet inn i

- Saus
- Grøt

Protein

Energi, fett, protein, vitaminer...

Rømme/ Crème fraiche

FLØTE
EGG
RØMME
SMØR/ MARGARIN
OLJE
NØTTER
MAJONES



18 % fett
1 ss = 50 kcal



35 % fett
1 ss = 80 kcal

- Smak til suppen eller sausen, ca 1 ss pr dl
- Settes til grøtporsjonen, ca 1-2 ss
- Rømme og syltetøy som pålegg, på brød og vafler
- Rømme som ”saus” til poteter og fisk
- I vaffel- og pannekakerøre

FLØTE

EGG

RØMME

SMØR/ MARGARIN

OLJE

NØTTER

MAJONES

Smør / margarin



= 12 g
88 kcal



= 10 g
39 kcal



10 g = 73 kcal
12 g = 88 kcal

- Godt lag på brødskivene
- Kan tilsettes supper, sauser og grøter
- Smørøye på grøten
- Smeltet smør til fisk

Olje...

FLØTE

EGG

RØMME

SMØR/ MARGARIN

OLJE

- Vegetabiliske oljer inneholder gunstige, umettede fettsyrer
- **1 ss olje = 100 kcal**
- Olivenolje i dressinger
- Rapsolje til å steke med, i bakverk, etc.
- ... i supper, sauser, grøter, yoghurt, over grønnsaker, på salat...



Nøtter

FLØTE
EGG
RØMME
SMØR/ MARGARIN
OLJE
NØTTER
MAJONES



- Energirike
- Umettede fettsyrer
- Mineraler
- Antioksidanter

... Snacks

... Mellommåltid

... I bakverk

... I kornblanding

... Dryss på
middagsmaten

Majones

1 ss (25 g) = 180 kcal



Mer energi på brødskiven

- Skjær tynne brødskiver.
Bruk et godt lag med smør eller margarin og pålegg
- Gjerne flere typer pålegg på hver skive, f.eks.
 - Kjøttpålegg og potetsalat/majones/remulade
 - Fiskepudding og reker & majonessalat
 - Ost og skinke
 - Skinke og italiensk salat
 - Egg og kaviar/majones
 - Makrell i tomat og majones
 - Brunost og syltetøy
 - Ansjos og egg



«Smått, men godt» Brosjyre fra Tine i samarbeid med Helse Bergen

Måltid	Spist/drukket	
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost	158
	1 brødskeive med syltetøy	123
	1 glass lettmeik	65
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød	158
	1 glass rød saft	63
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot	216
	1 glass rød saft	63
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk	11
	1 skive formkake	166
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost	158
	1 glass lettmeik	65
TOTALT		1231

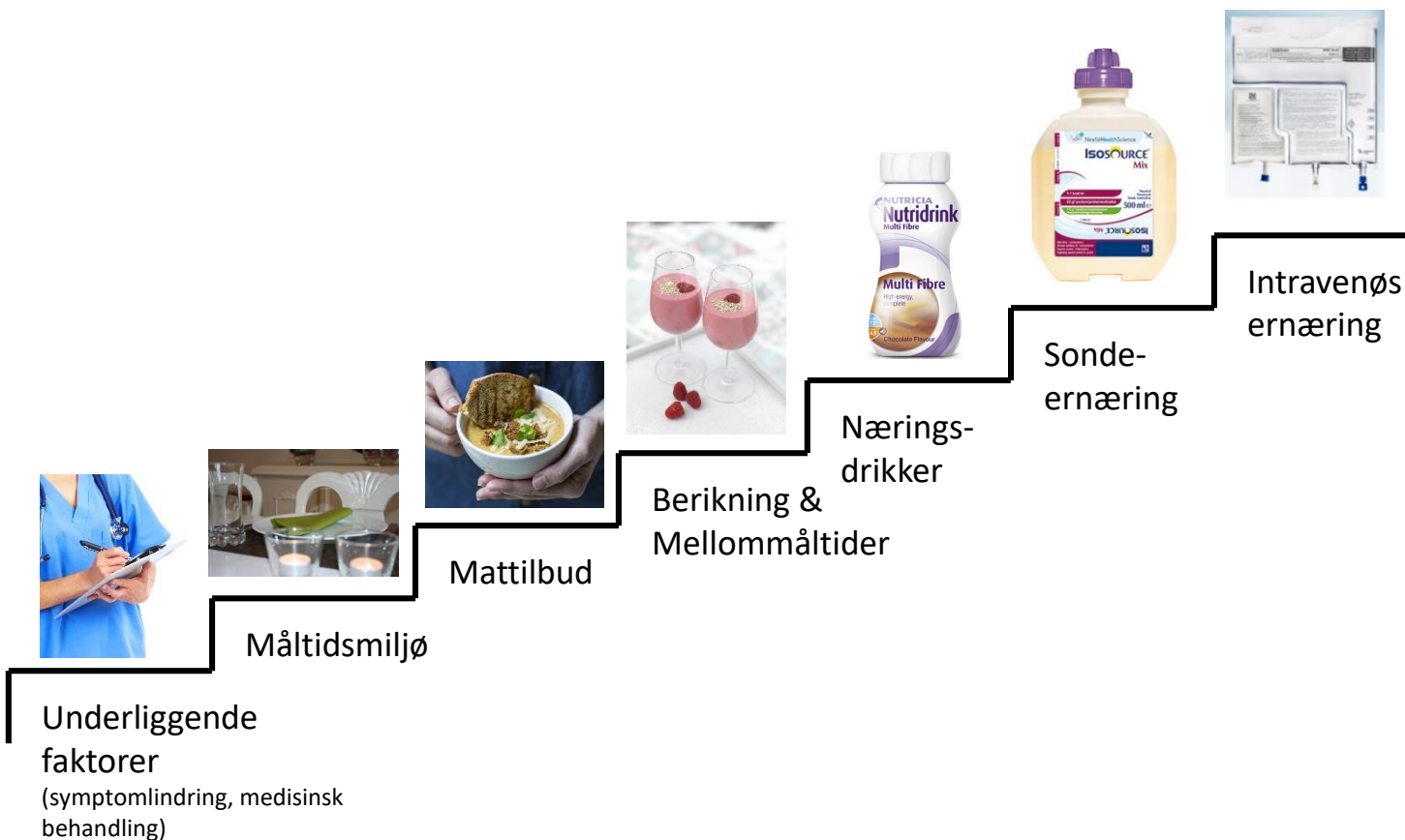


Fru Engers
matinntak

Beregnet
energibehov
= 1650 kcal

Måltid	Spist/drukket + TILTAK	Energiinntak	Ekstra energi
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost + Bremykt	158	+ 37
	1 brødskeive med leverpostei + majones	123	+ 81
	1 glass lettmelk hmelk	65	+ 30
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød + 2 skiver salami	158	+ 58
	1 glass rød saft appelsinjuice	65	0
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter, kokt gulrot + 2 ss kremfløte i sausen	216	+ 80
	1 glass rød saft + et beger yoghurt	65	+ 132
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk kaffefløte	11	+ 15
	1 skive formkake	166	
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost + Bremykt	158	+ 37
	1 glass lettmelk hmelk	65	+ 30
TOTALT		1731 kcal	

Tiltak - Kosttrappen



De beste tider er måltider

- Finn ut hva slags mat som faller i smak, og tilby dette
 - Først når maten blir spist, gir den næring
 - Nok tid til måltidene
- Hyggelig spisemiljø
- Faste måltider gir dagen form
 - Prøv med fire hovedmåltider og minst ett mellommåltid
- Nattens faste bør ikke overstige 11 timer
 - Dårlig nattesøvn kan skyldes en sulten mage...
 - Morgengretne kan være sultne morgenfugler...
- Husk at for lite mat og drikke kan gi symptomer som trøtthet, forvirring og uro

Takk for meg!

Spørsmål?

Ta gjerne kontakt!

TLF: 48 88 52 32

E-POST: hanne@ernaringsteamet.no

WEB: www.ernaringsteamet.no



OM EG VERT GAMAL

Om eg vert gamal
så vil eg ha mat kvar dag,
for eg er glad i mat.
Eg vil ha potet av den mjølne sorten,
kjøtt og fisk, mest fisk
for det er eg vant med.

Om eg vert gamal
så vil eg være rein når eg skal ete.
Eg vil ha fine fat,
dukar og blomer,
og i mørke dagar
vil eg ha levande lys.

Om eg vert gamal
og ikkje vinn det sjøl
må du ha god tid til meg.
Då må det være berre du og eg-
eg vil sitje godt-
du må og sitje godt.
Og la det være stilt når eg et.

Gje meg berre litt i gongen
så eg kan ta tid
og nyte den gode smaken.
Kan hende vil eg ha meir-
Ta med mykje saus.
Då vert det lettare å ete.
Innimellom må du by meg drikke-
små munnar med kaldt vatn
gjer meg så godt.

Du treng ikkje by meg dessert,
men frukt vaks eg opp med
så gje meg det
eg vaks opp med.

Om eg vert gamal
og har ein dårleg dag,
vær ven og by meg noko godt.
Ei god suppe- eller rødgule molter
fra holmane,
med fløyte på.
Fortel meg når du plukka ho,
så eg kan sjå det inni meg,
som eg gjorde
då eg var ei lita jente.

Gje meg noko så eg ikkje
føler meg så kraftlaus og arm.
Men ikkje spør så mykje
kva eg vil ha-
Eg orkar ikkje svare.

Om eg vert sjuk,
og ikkje i stand til å
seie deg noko,
må du hugse kva eg ville,
om eg vert gamal.

Kan du gjera stunda god for meg?

Av Ellen Mogård Larsen

God matomsorg

- Sikre tilstrekkelig næring tilpasset den enkelte
- Trekke inn og gjenspeile brukernes ønsker og behov
- Tilby mat av høy kvalitet på en måte som bidrar til matglede
- Legge til rette for måltider som skaper mestring, sanselige opplevelser, trivsel og fellesskap

Leve hele livet

- Leve hele livet er en reform for større matglede. Målet er å skape gode måltidsopplevelser og redusere underernæring
- God mat er grunnleggende for god helse og livskvalitet gjennom hele livet. Eldre skal få næringsrik mat som både ser god ut, dufter godt og smaker godt.
- Mat skal være tilpasset den enkeltes behov og serveres i en hyggelig ramme
- Eldre bør få større mulighet til å velge hva de vil spise, og når de vil spise og dele et godt måltid med andre.

Tekst

- Oppsummert er hovedutfordringene:
 - Manglende systematisk oppfølging
 - Manglende sosialt fellesskap og lite vektlegging av måltidsomgivelsene
 - Få måltider og for lang nattfaste
 - Lite mangfold og valgfrihet
 - Lang avstand mellom produksjon og servering

Tekst

- For å møte utfordringene foreslås 5 løsninger, der målet er å redusere underernæring og skape gode mat- og måltidsopplevelser for den enkelte:
 - Det gode måltidet
 - Måltidstider
 - Varighet og variasjon
 - Systematisk ernæringsarbeid
 - Kjøkken og kompetanse lokalt

Det gode måltidet

1. Det gode måltidet

Et godt måltid skal bestå av næringsrik mat som ser god ut, lukter godt og smaker godt. Maten og måltidet må tilpasses den enkeltes forutsetninger og behov, og serveres i en hyggelig ramme. Det betyr at maten skal ha tilstrekkelig og riktig innhold av energi og næringsstoffer og samtidig se appetittvekkende og delikat ut, slik at den aktiverer sansene.

Det bør legges til rette for sosiale måltidsfellesskap for de som ønsker det, med møteplasser for å kunne spise sammen med andre. Spisevenner er et eksempel på hvordan kommunene kan tilrettelegge for dette.

Det gode måltidet

frivillige organisasjoner som har tiltak for at eldre og aleneboende skal få noen å spise sammen med (151).

Tjenesten kan også organiseres slik at ansatte deltar aktivt i måltider, enten ved samspising eller tilstedeværelse og bistand i måltidet både i hjemmetjenesten og i sykehjem. Det sosiale fellesskapet i måltidsituasjonen kan øke trivsel og matlyst og være viktig for at eldre får i seg nok mat (141).

Flere innspill til reformen peker på at en del kommuner har redusert sin bistand til hjemmeboende eldre til kun å gjelde matombringning av midt-dagsmat til egen oppvarming. Bistand til og samarbeid mellom hjemmetjeneste og eldre om innkjøp og matlaging, kan bidra til at eldre opprettholder selvstendighet og mestrer hverdagen (1). For sykehjemsbeboerne bør det legges til rette

orden i kommunene.

Regjeringen har tatt initiativ til å synliggjøre, samle og spisse innsatsen på flere sentrale politikkområder knyttet til mat og måltider under overskriften Matnasjonen Norge. Det inviteres også til et forpliktende samarbeid med næringslivet om dette. Mat griper inn i hverdagen til oss alle og betyr mye for verdiskaping, identitet, helse og ernæring. Arbeidet med Matnasjonen Norge har på denne måten naturlig sammenheng med hele Leve hele livet-reformen. Lokale råvarer og produkter vil kunne gi økt matlyst, og kjente smaker og bruk av tradisjonsretter har vist seg å gi gode måltidsopplevelser. I et bærekraftperspektiv er også bruk av sesongråvarer produsert i nærområdet et gode.

Gjør mer med Microsoft Edge – den raske, nye nettleseren laget for Windows 10.

Endre standard

Ikke spør flere ganger



15.58
05.10.2018



Tekst

- Tekst



ernering/erneringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten/idebank-om-mat-til-eldre-og-personer-med-psykisk-utviklingshemming

<http://www.utviklingscenter.no/tradisjonsmat-paa-sykehjemfat-en-smak-av-gammeldagan.5615274-179648.html>

- Boka er også fin å bruke i samtale med eldre. Vi håper tekst og bilder kan inspirere til samtale om tilberedning av mat og måltider, en viktig del av livet i tidligere tider. På denne måten kan man gjenskape det kjente i en ny og fremmed tilværelse og la mat og måltidet blir en viktig kontinuitet i livet når man er innlagt i sykehjem.

The image shows the front cover of a book. The background is a photograph of a plate of food, including what appears to be fish, meatballs, and vegetables, set on a blue and white checkered tablecloth. The text is overlaid on a semi-transparent light blue rectangular area in the upper half of the cover.

TRADISJONSMAT PÅ SYKEHJEMSFAT

- en smak av gammeldagan

Med beregning av energi
og næringsinnhold

26 FISK

SILDESUPPE

I mangel av kjøtt, tydde man ofte til spekesildtønna. Dette er en suppe som ofte ble brukt til hverdagsmat. Hadde man en kjøttknoke, ble kraften bedre.

10 PORSJONER
5l vann
1 kålrot
6 gulrøtter
10 poteter
1 1/2 løk
2 1/2 ts timian
10 fileter av spekesild


Rens sildefiletene og skjær dem i 1 cm store biter. Vann deretter silden ut i to timer. (Vann som dekker silda)

Kok opp rent vann. Skjær gulrøtter, kålrot og løk i terninger. Ha dette oppi det kokende vannet, la det koke i ca. 1/2 time. Ha deretter i krydderet.

Skjær potetene i terninger og hell det oppi kasserollen sammen med grønnsakene og løken. La det småkoke til potetene er kokte.

Til slutt har du sildebitene i og lar det trekke i ca. 15 min.

1 PORSJON	NÆRING	ENERGI
300 g suppe	Fett 0,3 g Karbohydrat 23,5 g Protein 13,7 g	1054,2 kJ (251 kcal)



<http://spirendesign.no/referanser/publikasjon/kunde/utviklingscenter-for-sykehjem-nordland/>

KLEPPSUPPE

Dette er en suppe med lange tradisjoner - ofte med lokale variasjoner

10 PORSJONER

3 l melk

RØRE TIL KLEPPENE (BOLLENE):

- 3 ss
- 6 dl melk
- 3 dl byggmel
- 6 dl hvitemel
- 3 ts bakepulver
- 3 ss sukker
- 3 ts salt
- 3/4 ts kardemomme

LAG RØRE:

Allt røres sammen.
 Dette kan gjerne stå å svulle en stund.
 Kok opp melken.
 Lag "klepper" med skje og legg i den kokende melken.
 Trekkes til kleppene er kokte ca 20 min.
 Som alternativ til kardemomme kan det legges en kanelbark i melken.

På sykehjemmet ble det servert kleppsuppe en kveld. En av pasientene uttalte: "Vi fikk kleppsuppe slik jeg var en lita jente. Det var så godt at jeg ikke trengte smertestillende på flere dager."

1 PORSJON 300 g

NERING

Fett 11,7 g
Karbohydrat 35,5 g
Protein 13,5 g

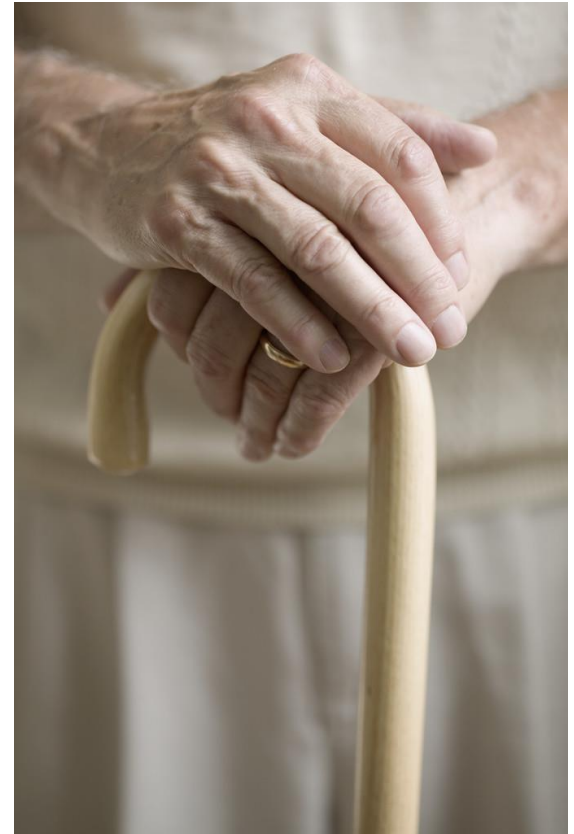
ENERGI

1291 kJ
(305 kcal)



Utfordringer ved aldring

- Liten matlyst
- Svekket allmenntilstand
- Dårlig tannhelse
- Tyggevansker
- Forstoppelse
- Nedsatt smak- og luktesans
- Redusert tørstfølelse
- Redusert energibehov, men likt/økt behov for næringsstoffer



Utfordringer ved aldring

- Sarkopeni

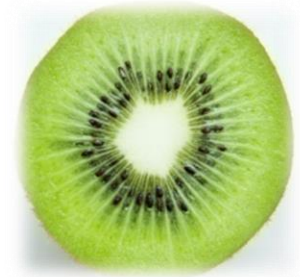
Fielding et al, 2011, 12(4): 249–256

- Aldersrelatert tap av muskelmasse kombinert med tap av muskelfunksjon eller styrke
- Rammer mer enn 30% av de over 60 år og mer enn 50% av de over 80 år
- Aldring, fysisk inaktivitet, kronisk sykdom og underernæring er de viktigste årsakene





Vitamin C



- Anbefalt inntak: 75 mg daglig
 - 1,5 appelsin
 - 2,5 dl appelsinjuice
 - 6 rosenkål
 - 6 skiver paprika
 - 1,5 dl multer
 - 150 g kokt brokkolu
 - 2 kiwi
 - 8 jordbær
 - 8 poteter



Eksempler

2 dl vann



+

2 SS



=

198 kcal

112 kcal



+



=

250 kcal

150 kcal



+



=

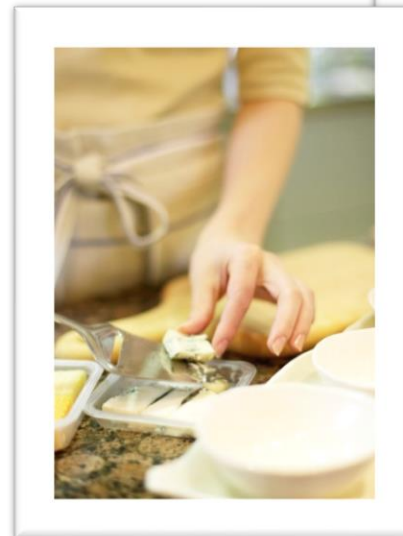
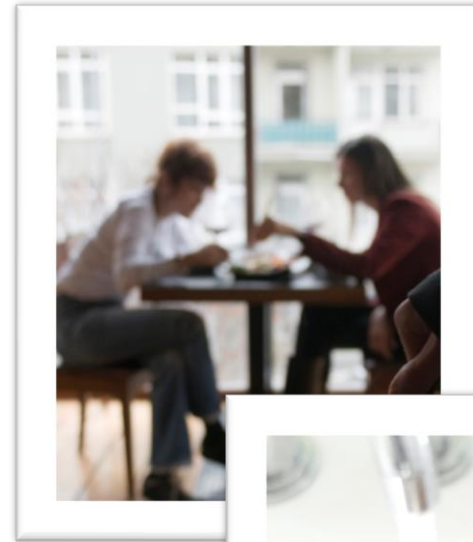
470 kcal

150 kcal



Miljøhensyn

- Daglige rutiner
 - Nok tid
- Spiseplassen
 - Ved bordet, i sofaen, i sengen
 - Duk? Serviett? Frisk luft?
- Hygiene
- Trivsel og ro
- Samvær/medspising
- Spisehjelp
- Redskaper
- Aktivisering





Servering



- Små porsjoner på passende tallerken
- Dander maten delikat
 - Farger
 - Smak, ekstra krydder?
 - Annet tilbehør?
- Rett temperatur og konsistens på maten
- Tilby mer mat når første porsjon er spist opp
- Trekk ved de eldres matkultur kan være ukjent
 - Hva hører sammen og i hvilken rekkefølge skal det serveres?



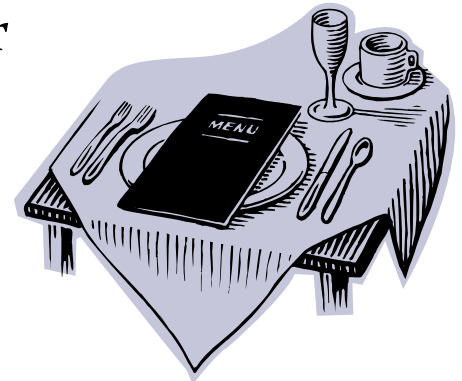
Matkultur

- Omfatter vaner, skikker og tradisjoner
- Avhengig av
 - hvor en kommer fra
 - hvilken generasjon en tilhører
- Vår egen matkultur
- Trekk ved de eldres matkultur kan være ukjent
 - Hva hører sammen og i hvilken rekkefølge skal det serveres?

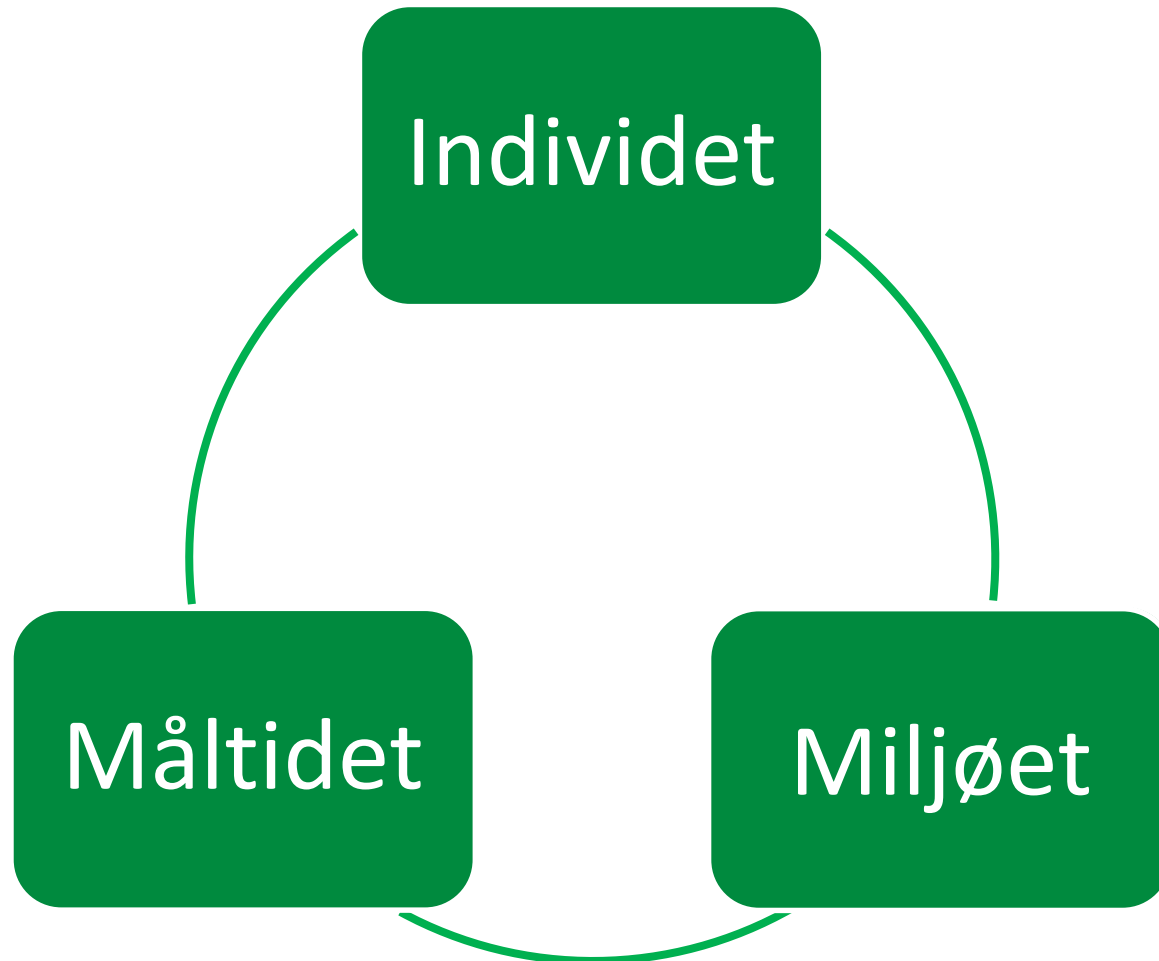


Prat om mat er prat om livet

- Fortell om dagens rett
 - Kanskje vekker dette gamle matminner
 - Vis interesse for den eldres matvaner
- Småprating underveis i måltidet
 - God stemning og trivsel øker matlysten
 - Har den eldre spesielle matønsker?
- Oppsummer måltidet
 - Hvordan smakte maten?



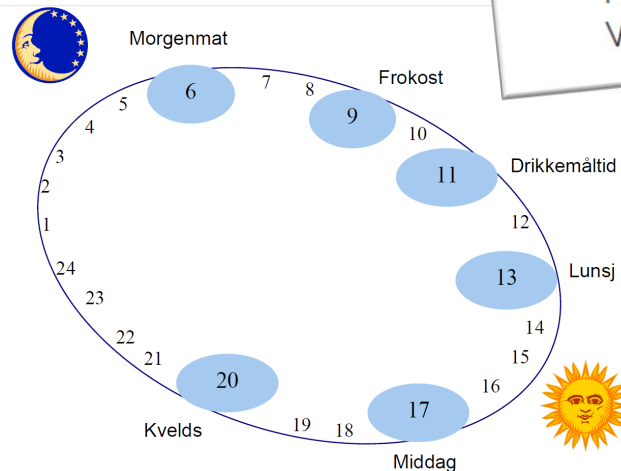
Spisesituasjonen



Mattilbudet

- Standardkoster?
 - Nøkkelrådskosten?
 - Energi- og næringstett kost
- Spezialkoster?
 - Kapittel 13, s. 139
- Konsistenstilpasset kost?
 - Kapittel 12, s. 131
- MÅLTIDSRYTME

- 13. Spezialkost**
- Ekstra energitett kost
 - Lettfordøyelig kost
 - Laktoseredusert kost
 - Melkeproteinfri kost
 - Glutenfri kost
 - Fettredusert kost
 - Natriumredusert kost ..
 - Fosfatredusert kost
 - Væskekontrollert kost ..
 - Proteinkontrollert kost ..
 - Proteinrik kost
 - Kaliumredusert kost
 - Vædetarkost



Mattilbud:

Konsistenstilpasset kost?

- Spiser ikke tilstrekkelig av ”vanlig mat” pga. tygge- og/eller svelgevansker
 - Pga. nevrologiske sykdommer, skader, operasjoner, kreft, tannsykdommer, smerte, lammelser...
- Konsistensforandringen i kosten tilpasses tyggeproblemene og evt. fare for feilsvelging
- Varige eller midlertidige konsistensendringer
- Bør settes sammen av matvarer fra de ulike matvaregruppene

Lett tyggelig kost -
konsistensnivå III

Findelt kost -
konsistensnivå II

Geleringskost -
konsistensnivå II

Flytende kost

Energitette mellommåltider

- Yoghurt (evt. med kornblanding)
- Rislunsj
- En neve nøtter og tørket frukt
- Kjeks med ost
- Muffins
- Havrekjeks
- Vafler
- Bakst
- Kakestykke
- Helmelk
- Smoothie
- Drikkeyoghurt
- Sukret brus og saft/nektar/juice
- Kakao med krem
- Kaffe og te med fløte og/eller sukker
- E+ -serien





Tips

- Hell noe av næringsdrikken i et glass
 - Stetteglass med pynt?
- Serveres kald!
 - Gjerne med isbiter
- Gi tilbud om næringsdrikk
 - i slutten av måltidet
 - like før sengetid
- Kan blandes ut med 1-2 ss Farris, eplemost, etc.
- Kan brukes som base i smoothies
- Hjemmelagde næringsdrikk er et godt alternativ
 - blir ikke like proteinrike



Næringsdrikker

- Kostråd i kombinasjon med næringsdrikker er mer effektivt enn kostråd alene for å øke vekt
 - Dietary advice and nutritional supplements in the management of illness-related malnutrition: systematic review. Clin Nutr. 2004 Dec;23(6):1267-79.
- Næringsdrikker øker vekten hos eldre, og gir bedre overlevelse hos de som er underernært. Mindre risiko for komplikasjoner. Ingen effekt på antall liggedøgn eller livskvalitet
 - Protein and energy supplementation in elderly people at risk from malnutrition. Cochrane Database Syst Rev. 2009 Apr 15;(2):CD003288.
- Studier har vist at rutinemessig bruk av næringsdrikker bedrer ernæringsstatus, minsker risikoen for komplikasjoner og gir bedre helse for eldre og underernærte
 - Kosthåndboken

Økt risiko for dehydrering

- Kan skyldes
 - redusert tørstefølelse (på grunn av aldring)
 - bruk av vanndrivende medikamenter
 - handikap
 - bevegelsesvansker
- Dehydrering kan føre til
 - Hodepine
 - Redusert appetitt
 - Svekket yteevne
 - Mental forvirring



Serveringstips næringsdrikker

For å kunne variere, finnes de forskjellige Nutridrink variantene med en rekke gode smaker. Det kan være nyttig å se på servering av næringsdrikker som annen mat eller drikke. Presentasjonen har mye å si. Hell derfor gjerne næringsdrikken over i et glass, ha i isbiter og pynt med noe som passer smaken (f.eks. sjokolade-pulver til Nutridink kakao). De fleste av våre næringsdrikker smaker ofte best kjøleskapskalde.

Alle våre næringsdrikker kan varmes opp (ikke kokes) eller fryses. Under vil du finne noen ideer til ytterligere variasjon. Her er det bare å bruke fantasien. Husk at vi anbefaler 2–3 flasker daglig, som tillegg til vanlig mat.

Is

Hell en næringsdrikk over i en liten plastform og frys den. Skjær den frosne drikken i skiver og hell over saus av frosne bær.

Sjokochino

½ flaske Nutridrink kakao
½ flaske Nutridrink vanilje

Kan serveres kald eller varm.

Mokkalade

1 flaske Nutridrink kakao eller
Nutridrink Protein mokka
½–1 ts pulverkaffe

Varm næringsdrikken, tilsett pulverkaffe og rør om. Serveres i krus eventuelt med kremtopp.

Bær smoothie

1 flaske Nutridrink Juice style
1 dl frosne bær etter ønske
1 banan

Blandes i en blender.

Sprudlende drikk

1 flaske Nutridrink Juice style
Sitronbrus eller ingerfærøl
Isbiter

Milkshake

1 flaske Nutridrink
2 kuler vaniljeis

Blandes i hurtigmikser/stavmikser og serveres i et høyt glass.

Cappuccino

1 flaske Nutridrink vanilje
1–2 ts pulverkaffe

Kan serveres varm eller kald, gjerne med en kremtopp og litt kanel.

Kakaokos

1 flaske Nutridrink kakao
1–2 ts O'boy eller sjokoladepulver
Marshmallows
Pisket krem

Varm næringsdrikken og bland i sjokoladepulver. Ha i marshmallows og kremtopp. Pynt gjerne med sjokoladepulver.

Juicini

1 flaske Nutridrink Juice style
½–1 dl eple-, ananas-
eller tranebærjuice
Isbiter

Helles opp i et høyt glass.

Yoghurt smoothie

1 flaske Nutridrink Yoghurt style
1–2 dl frosne bær etter ønske

Fullverdige næringsdrikker

- 1. valg!
- Inneholder karbohydrat, fett og protein
 - Sammensatt etter anbefalinger for inntak av næringsstoffer
 - Med og uten fiber
 - Fiber bedrer fordøyelsen og forebygger obstipasjon
- Tilsatt vitaminer og mineraler, tilpasset kroppens behov
- Brukes som tillegg til vanlig mat
 - Men X antall kartonger kan erstatte vanlig mat



Energirike



2 kcal/ml
200 ml
400 kcal per flaske
Med og uten fiber



2,5 kcal/ml
125 ml
312,5 kcal per flaske
Med og uten fiber



2,4 kcal/ml
125 ml
300 kcal per flaske
Fiberfri



2 kcal/ml
200 ml og 125 ml
400/250 kcal pr flaske
Med og uten fiber

Proteinrike



Proteininnhold:
Energiinnhold:

9 g/100 ml
150 kcal/100 ml

9,4 g/100 ml
125 kcal/100 ml

10 g/100 ml
150 kcal/100 ml

Saftlignende



250 kcal. 8 g protein
Appelsin
Eple
Bringebær-Solbær
Pære-Kirsebær
Ananas-Appelsin
Drue-Eple



300 kcal. 8 g protein
Kirsebær
Appelsin
Ananas
Eple
Solbær



300 kcal. 8 g protein
Appelsin
Eple
Jordbær
Skogsbær
Solbær
Tropisk frukt

For eldre

- **Høyt proteininnhold**
 - Bidrar til å redusere nedbryting av muskelmasse og fremmer muskelbygging
- **Høyt nivå av D-vitamin og kalsium**
 - Fremmer muskelstyrken og styrker skjelettet. D-vitamin har i kliniske studier vist å redusere risikoen for fall og frakturer
- **Inneholder en prebiotisk fiberblanding av FOS og inulin**
 - Bidrar til god tarmfunksjon og styrker immunforsvaret
- **Inneholder Omega-3, høye nivåer av Vitamin B12 & folsyre**
 - Fremmer den kognitive helsen
- **Høye nivåer av antioksidantene sink og selen**
 - Motvirker oksidativt stress og kroniske inflammasjoner som alderdommen medfører



Jordbærpai
Kremet vanilje
Kremet karamell

Tekst hentet fra produktark

Nøytral smak

- Fin til å berike mat
 - F.eks. supper, kakao...



Næringsrike supper

- 300 kcal per beger
- Lavt laktoseinnhold, glutenfri
- Kan varmes i
 - Mikro
 - Husk å fjerne aluminiumsfolien!
 - Gryte
 - Skal ikke kokes
 - Oppvarming en gang
- Krydre ekstra!
- Smaker:
 - Kylling
 - Sommertomat
 - Grønnsaker
 - Gulrot
 - Grønne grønnsaker
 - Tomat



Konsistenstilpasset

Fresubin Thickened

Konsistenstilpasset næringsdrikk til bruk ved dysfagi

Energi- og proteinrike næringsdrikker med fortykket konsistens for sikrere svelging ved dysfagi (svelgeproblem). Kommer i to ulike konsistenser; STAGE 1 og STAGE 2 i smakene vanilje og markjordbær.

Fresubin thickened STAGE 1 har en lett fortykket konsistens. Benyttes ved lettere svelgeproblemer som medfører hosting og feilsvelging ved inntak av vanlige drikker.

Fresubin thickened STAGE 2 har en mer fortykket konsistens. Benyttes ved mer alvorlig svelgeproblem som medfører hosting og feilsvelging ved inntak av vanlig drikke samt ved inntak av Fresubin thickened STAGE 1.

Ved svært alvorlig svelgeproblem anbefales å prøve en av næringskremene (Fresubin 2 kcal creme, Fresubin YOcreme, Fresubin dessert fruit), som har den sikreste konsistensen for å unngå feilsvelging ved dysfagi.

Innhold per flaske à 200 ml:

- 300 kcal
- 20g protein
- 1/3 av gjennomsnittlig dagsbehov for vitaminer, mineraler og sporelementer
- Glutenfri
- Lavt laktoseinnhold (<0,4g pr 100ml)
- Lavt natriuminnhold
- Lavt kolesterolinnhold
- Med en optimal Omega-3/Omega-6 ratio på 1:4,2

Proteinkilde: Melkeprotein (20% Myse)

Fettkilde: Solsikkeolje, rapsolje. Inneholder soyalecitin.

Karbohydratkilde: Sukrose og maltodekstrin



Mer produktinformasjon

Dessertkrem/pudding



Banan
Vanilje
Kakao
Skogsbær



Cappuccino
Markjordbær
Vanilje
Sjokolade



Eple
Eple-fersken
Eple-jordbær
Eple-plomme



Eple
Jordbær



Sitron
Aprikos&fersken
Bringebær

OBS!

- Energi i forhold til væskevolum
- Innhold av vitaminer og mineraler
- Innhold av laktose
- Væskeinntak i tillegg
- Inntak av protein og fiber?



Smak er veldig viktig. En godt likt næringsdrikk drikkes opp. Dette gir mer næring en et par slurker av en "bedre" sammensatt en...

Herr Hansen

- Vil vi klare å overtale herr Hansen og hans sønn om at næringsdrikker er et bra alternativ?
- Hvordan vil du samarbeide med bruker/pårørende?

Fru Enger

- Fru Enger sliter med matlysten
- Hun har gått ned 1 kilo siden hun kom til sykehjemmet, til tross for berikning av maten...
- Hva gjør du?

Hvem kan få næringsdrikk på blå resept?

Stønad kan gis på følgende indikasjoner:

Punkt 1	Sykelige prosesser som affiserer munn, svelg og spiserør og som hindrer tilførsel av vanlig mat. Sykelige prosesser som affiserer mage eller tarm og som hindre opptak av viktige næringsstoffer. Stoffskiftesykdom. (Metabolsk sykdom), Behandlingsrefraktær epilepsi.
Punkt 2	Laktose-, melkeprotein-intoleranse/-allergi hos barn under 10 år.
Punkt 3	Fenylketonuri (Føllings sykdom)
Punkt 4	Kreft/immunsvikt eller annen sykdom som medfører så sterk svekkelse at næringstilskudd er påkrevd.

Ved søknad etter § 6 punkt 1, 2 og 4 må behandlingen være instituert av relevant spesialist eller tilsvarende sykehusavdeling. Ved søknad om stønad til kaloririke spesialpreparater ved kreft/immunsvikt stilles det ikke krav om at legen skal ha relevant spesialistgodkjenning. Ved punkt 3, fenylketonuri, kan de næringsmidlene som står på Produkt- og prislisten



Næringsrike fristelser



Inspirasjon fra kjøkkenet ved norske sykehus og sykehjem

Næringsrike fristelser



Drikke

- Storkjøkkenets styrkedrikk
- Energibomben
- Banansmoothie
- Få fart på magen
- SIV-drikk
- Solskinnsdrikk

Småretter

- Tilslørt sjampinjong
- Ettekkake
- Pasta med fløtesaus og salma
- Avocadosuppe

Dessert, kaker & bakverk

- Lun mango med vaniljekesam
- Yoghurt à la Skautun
- Blåbærmuffins
- Nøttekake med blåbærkrem
- Okoladekake med pasjonsfrukt og appelsinmousse.
- Gjærdeig - smørkringler
- Grove rundstykker med solsikkefrø
- Valnøttbrød

"Storkjøkkenets styrkedrikk"

til glede for folk i Barum kommune.



For å bli mer energitett kan det tilsettes 4 ss raspløse eller bremsfløte. (1 ss olje gir 100 kcal ekstra). Det vil si at et glass med Storkjøkkenets styrkedrikk med olje da vil inneholde 213 kcal. Og du bjenner ikke smaken av oljen!

MENGDE: 4 GLASS Å 1,5 DL:

- 2 ss solsikkekjerter
- 2 ss Cottage cheese
- 2 dl Biola Syrnet melk
- Solbær med vanilje (eller annen smak)
- 2 dl eplejuice
- 2 dl frossen spinat
- 2 dl frosne blåbær

Knus solsikkekjerter til et fint pulver i foodprosessoren. Tilsett deretter de andre ingrediensene. Kjør alt sammen til en jevn masse i prosessoren. Tilsett mer væske (eplejuice eller Biola) hvis smoothien blir for tykk. Serveres med en gang.

"Energibomben" til den som gjerne vil utnytte

DETTA ER EN GJOD GJØDSEL
 Dette er en veldig god og energigivende smoothie som er perfekt til en aktiv dag. Den er rik på vitaminer og mineraler, og er spesielt god for de som har problemer med fordøyelsen. Den er også veldig god for de som har problemer med søvnen. Den er også veldig god for de som har problemer med blodtrykket. Den er også veldig god for de som har problemer med kolesterol.

KOKKENES KOMMENTAR:
 En spennende smoothie, som er veldig god for de som har problemer med fordøyelsen. Den er også veldig god for de som har problemer med søvnen. Den er også veldig god for de som har problemer med blodtrykket. Den er også veldig god for de som har problemer med kolesterol.

MENGDE: 4 GLASS Å 1,5 DL

- 1 dl kornflula
- 4 store potetler
- 5 sviker
- 5 store epler
- 50 g rødt/brunt kjøtt
- 3,5 dl Biola syrnet melk
- 2 dl vann
- 1 ss sukker (2 g)
- 1/2 dl saltet saltvann (50 g)

Kjør potetler og epler med vann til grøt og utgjør dekkende ingredienser, og kjør til smoothie med sukker. Serveres godt utgjett gjerne med salt.

Ingrediens	Størrelse	Antall
Kornflula	1 dl	1
Potet	4 store	4
Sviker	5	5
Eple	5 store	5
Kjøtt	50 g	1
Biola	3,5 dl	1
Vann	2 dl	1
Sukker	1 ss	1
Saltvann	1/2 dl	1

Banansmoothie energi - energi - engasjement

DETTA ER EN GJOD GJØDSEL
 Dette er en god smoothie som er rik på energi og engasjement. Den er også veldig god for de som har problemer med søvnen. Den er også veldig god for de som har problemer med blodtrykket. Den er også veldig god for de som har problemer med kolesterol.

KOKKENES KOMMENTAR:
 Denne drinken er jo en god dessert, med en god smak og er veldig god for de som har problemer med søvnen. Den er også veldig god for de som har problemer med blodtrykket. Den er også veldig god for de som har problemer med kolesterol.

MENGDE: 4 GLASS Å 1,5 DL

- 2 bananer
- 1/2 liter (eller litt) melkepulver til topping
- Alt rest i blender og knuses til en homogen smoothie.
- Gjerne en pære i tillegg

Ingrediens	Størrelse	Antall
Banane	2	2
Melkepulver	1/2 liter	1
Pære	1	1

Få fart på magen

DETTA ER EN GJOD GJØDSEL
 Dette er en god smoothie som er rik på energi og engasjement. Den er også veldig god for de som har problemer med søvnen. Den er også veldig god for de som har problemer med blodtrykket. Den er også veldig god for de som har problemer med kolesterol.

KOKKENES KOMMENTAR:
 Denne drinken er jo en god dessert, med en god smak og er veldig god for de som har problemer med søvnen. Den er også veldig god for de som har problemer med blodtrykket. Den er også veldig god for de som har problemer med kolesterol.

MENGDE: 4 GLASS Å 1,5 DL

- 1 liter
- 1/2 liter
- 1 dl Biola syrnet melk
- Kjør ut i en blender.

Ingrediens	Størrelse	Antall
1 liter	1	1
1/2 liter	1	1
Biola	1 dl	1

Huskeliste for ernæringsobservasjon

Huskeliste for å observere hva som kan påvirke inntak av mat og drikke

Forholdene som påvirker matinntak har ikke alltid med matservering å gjøre. Derfor er punktene her viktig for alle som er hos brukere



Mennesket – fysisk og psykisk

- *Kvalme, smerter og ubehag?*
- *Om bruker er trøtt, slapp, orker mindre?*
- *Om tygging og svelging av maten går uten problemer?*
- *Er bruker ensom, mindre glad eller forvirret?*
- *Ved dusjing – er bruker blitt tynnere, mer ustø, skjelver eller er det andre forandringer med kroppen?*
- *Klarer bruker å handle mat selv?*



Munnhelse

- *Mangler egne tenner?*
- *Sår munn, munntørrehet og smerter i munnen?*
- *Dårlig fungerende tannprotese?*


Oppdager du forhold som bekymrer deg – snakk med primærkontakt/ tjenesteansvarlig eller leder



Medisiner og sykdom

- *Er det endringer i brukers helsetilstand som kan påvirke mat- og drikkeinntak?*
- *Metthet av mange medisiner tatt samtidig?*
- *Er det noen bivirkninger av medisiner? Vanlige bivirkninger er munntørrehet og kvalme*
- *Bestilles toalett-papir sjelden eller ofte? Det kan si noe om løs eller treg mage*

Måltidet

- 
- *Sitter bruker godt?*
 - *Er det behov for spesialbestikk?*
 - *Gis det mulighet for at brukers mattradisjoner følges?*
 - *Gis det tilbud om toalettbesøk og håndvask før måltid?*
 - *Viser du bruker at du vasker hendene dine før måltidsservering?*

Måltidsatmosfæren



- *Nok tid og ro til å spise?*
- *Er det mye gammel mat i kjøleskapet og mat i søpla?*
- *Er maten som serveres fristende?*
- *Er bordet rent og ting som ikke har med måltidet å gjøre ryddet bort slik at det blir trivelig å spise?*

Mattilbud



- *Spiser bruker middag?*
- *Spises det mer enn 3 måltider per dag?*
- *Er det tilgang på mat utover måltidene?*
- *Er maten variert?*
- *Går det mer enn 11 timer mellom kveldsmat og frokost?*
- *Gis råd og tips for innkjøp av matvarer?*



Inspirasjon til ”det lille ekstra”



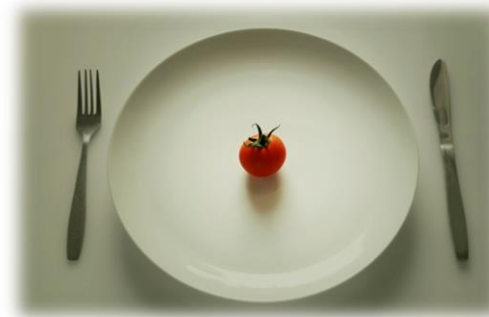
- Idéhefte om mat og måltider utviklet for pleie- og omsorgstjenestene i Oslo
- Kan bestilles gratis fra Helse- og velferdsetaten
- Mer nyttig materiell om ernæring finnes på

http://www.helseetaten.oslo.kommune.no/folkehelse/ernaring_og_kosthold/ernaring_for_pleie_og_omsorgstjenestene/



Næringsstoffer det kan bli for lite av

- Proteiner
- Kalsium
- Vitamin D
- Omega-3 fettsyrer
- Fiber
- Jern
- Vitamin C
- B-vitaminer



Proteiner

- Aminosyrer er nødvendig for syntese av muskelprotein
 - de essensielle aminosyrene, spesielt leucin, gir signal om muskelbygging, -reparasjon og vedlikehold



Utfordringer ved aldring

- Sarkopeni

Fielding et al, 2011, 12(4): 249–256

- Aldersrelatert tap av muskelmasse kombinert med tap av muskelfunksjon eller styrke
- Rammer mer enn 30% av de over 60 år og mer enn 50% av de over 80 år
- Aldring, fysisk inaktivitet, kronisk sykdom og underernæring er de viktigste årsakene



Kalsium

- Styrker skjelettet
- Meieriprodukter er viktig kilde
- 3 porsjoner meieriprodukter om dagen
 - 1 porsjon tilsvarer
 - 1 glass melk
 - 1 beger yoghurt
 - Gulost til 1 brødskive





Vitamin D

- Øker opptak av kalsium i tarm
– *viktig for god beinhelse!*

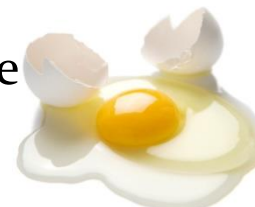
- **Anbefalt inntak:**

10 µg/dag fra kosten

- Fet fisk: laks, ørret, sild, makrell, kveite
- Eggeplomme
- Ekstra lett lettmelk (tilsatt)
- Margarin og smør (tilsatt)
- Synnøve gulost med D (tilsatt)

+ 10 µg/dag for eldre (> 75 år) som er lite ute i dagslys

→ **TRAN/TRANKAPLSER**



Tran

5 ml tran gir også

Omega-3 fettsyrer

- Viktig for immunforsvaret
- Forebygger inflammasjoner
- Gunstig for fettstoffene i blodet



Kostfiber



- Anbefalt inntak for voksne
 - 25 – 35 gram/dag
- Motvirker forstoppelse
 - Husk på væskeinntak

KILDER

- Fullkornsprodukter
- Havregrøt
- Rotgrønnsaker
- Poteter med skall
- Frukt
- Tørket frukt
- Erter, bønner, linser
- Nøtter



Jern

- Viktig for transport av oksygen rundt i kroppen
- Gode kilder:
 - Grove brødtyper
 - Leverpostei
 - Sprett prim, Junior brunost
 - Kjøttpålegg
 - Fjærfe, kjøtt og innmat
- Øk jernopptaket
 - Innta en kilde til vitamin C sammen med brødmåltidet
 - Unngå kaffe og svart te til måltidene



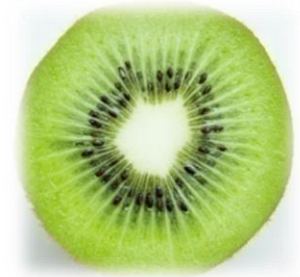
Vitamin C

- Funksjoner i kroppen
 - Antioksidant
 - Fremmer absorpsjon av jern i tarmen
 - Nødvendig for dannelsen av bl.a. kollagen
- Ved mangel
 - Tretthet og økt infeksjonstendens
 - Anemi
 - Skjærbuk





Vitamin C



- Kilder

- Frukt
- Bær
- Poteter
- Grønnsaker



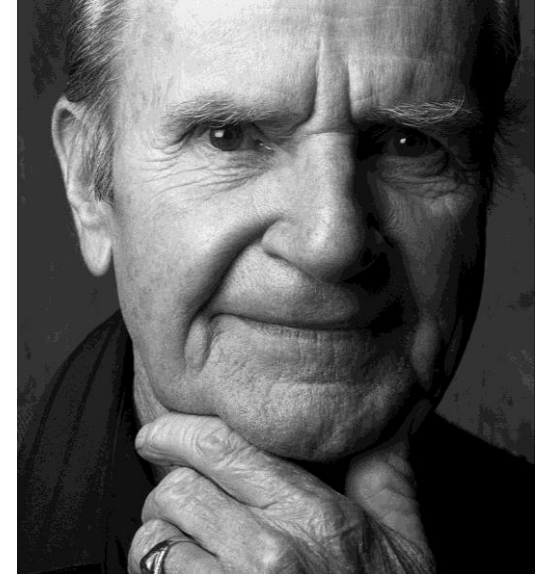
- Anbefalt inntak: 75 mg daglig

- 1,5 appelsin
- 2,5 dl appelsinjuice
- 6 rosenkål
- 6 skiver paprika
- 1,5 dl multer
- 150 g kokt brokkolu
- 2 kiwi
- 8 jordbær
- 8 poteter



Case – Herr Hansen

- Frokost
 - Cornflakes med 1,5 dl lettmeik og syltetøy
 - 1 kopp kaffe
- Lunsj
 - 2 skiver kneip med brunost og serelat
 - 1 glass saft
- 1 glass saft
- Middag
 - Fjordland; Karbonader med kålstuing, poteter og tyttebærsyltetøy
 - 1 glass vann
- Kveldsmat
 - 1 skive kneip med brunost
 - 1 kopp te



Kosttillskudd?



Kosttilskudd

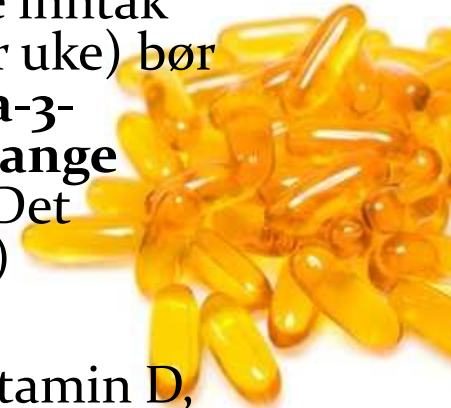
Kostråd for å fremme folkehelsen
og forebygge kroniske sykdommer

Metodologi og vitenskapelig kunnskapssgrunnlag

Nasjonalt råd for ernæring
2011

Råd 12 - Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen

- Personer som ikke spiser fet fisk eller har et lavere inntak enn den nedre anbefalte grense (dvs 200 gram per uke) bør ta et daglig tilskudd av tran eller andre omega-3-tilskudd for å sikre et tilstrekkelig inntak av lange flerumettede omega-3-fettsyrer (EPA, DHA). Det primære råd er imidlertid å spise fet fisk (se råd 5)
- Personer som ikke har et tilstrekkelig inntak av vitamin D, bør ta tran eller et annet vitamin D-tilskudd daglig i perioder av året med lite soleksponering. **Eldre personer som er lite ute i dagslys, bør ta tran eller et annet tilskudd med 10 µg vitamin D per dag i tillegg til inntaket fra kostholdet.** Dette gjelder også personer med mørk hud og andre som eksponeres lite for sollys.



Kosttilskudd

Råd 12 - Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen

- Personer med lavt energiinntak (6,5-8 MJ/dag eller 1550-1900 kcal/d), bør vurdere å ta et multivitamin-mineraltilskudd i tillegg til kostholdet
- Personer som har meget lave energiinntak (mindre enn 6,5 MJ/d eller 1550 kcal/d), bør alltid ta et multivitamin-mineraltilskudd i tillegg til kostholdet. **Dette gjelder spesielt eldre som spiser lite**



Kostråd for å fremme folkehelsen
og forebygge kroniske sykdommer

Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag

Nasjonalt råd for ernæring
2011

Økt risiko for dehydrering

- Kan skyldes
 - redusert tørstefølelse (på grunn av aldring)
 - bruk av vanddrivende medikamenter
 - handikap
 - bevegelsesvansker
- Dehydrering kan føre til
 - Hodepine
 - Redusert appetitt
 - Svekket yteevne
 - Mental forvirring



Væske

- Tørstfølelsen reduseres med alderen
 - Væskebehovet er det samme
- Tommelfingerregel:
 - 30 ml per kg kroppsvekt
 - Minst 1,5 liter per dag
- Adekvat væskeinntak motvirker forstoppelse



Matvarevalg

Energi- og næringstett kost

Gruppe	Anbefalinger og mengder	Eksempler
Kornvarer og brød	Fortrinnsvis moderat fiberrikt brød. Alle meltyper og gryntyper kan benyttes. Grøt og musli med høyere innhold av fett og sukker.	Mellomgrøvt brød, loff, bagels, pitabrød, rundstykker, knekkebrød, kjeks, havregrøt med helmelk, risgrøt og smørgrøt.
Melk og meieriprodukter	Fortrinnsvis helfete typer, over 1.5 g fett/100g.	Helmelk, syrnede meieriprodukter, yoghurt, creme fraiche, rømme, fløte, is, vaniljesaus, milkshake.
Ost	Fortrinnsvis fete typer, over 18g fett per 100g.	
Egg	Gjerne egg daglig.	
Fisk og fiskeprodukter	Alle typer fisk og skalldyr.	
Kjøtt og kjøttprodukter	Alle typer kjøtt og kjøttprodukter, fortrinnsvis 10 g fett per 100 g.	

Matvarevalg

Energi- og næringstett kost

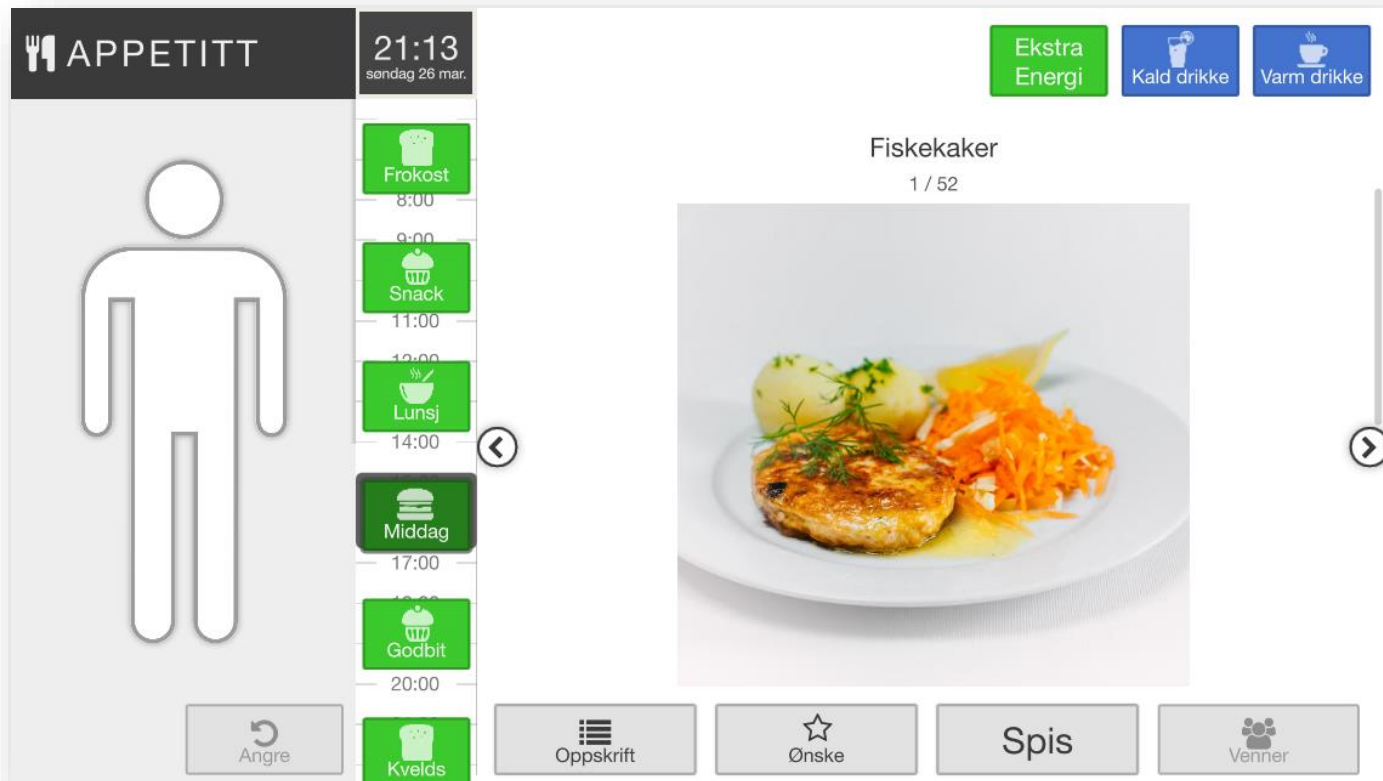
Gruppe	Anbefalinger og mengder	Eksempler
Grønnsaker, rotvekster og poteter Grønnsaker og poteter, frukt, bær, rotvekster, belgvekster, nøtter, frø, krydder og urter	Kokte poteter i alle varianter. Benytt fortrinnsvis kokte grønnsaker, gjerne i gratenger eller stuinger. Lag gjerne fruktgrøter, fruktsupper og fruktmos. Gi fruktjuice daglig. Friske bær og frukter serveres med energirikt tilbehør. Server gjerne fukt og bær i form av smoothie. Nøtter og peanøtter er næringsrik mat, men bør unngås i standardmenyen for å unngå utfordringer for til personer med nøtteallergi	Potetmos, potetgrateng, pommefrites, fløtegratinerte poteter, ris og pasta. Kokte gulrøtter, brokkoli, blomkål, grønsaksstuing, rødbeter. Avokado. Rosiner, sviske, aprikoser og fiken, avokado, oliven. Alternativt marmelade, syltetøy eller gele.
Smør, margarin og oljer	Bruk planteoljer og margarin. Server sauser og dressinger med høyt fettinnhold, over 5 g per 100g.	
Sukker og sterkt sukrede matvarer	Alle typer sukker, honning, sirup, desserter, is, kaker, sjokolade, marsipan og nougat kan benyttes.	
Drikkevarer	Melk, kaffe, te, juice, saft, eplemost, sukkerholdig brus, cider, iste og vann. Drikke kan gjerne berikes med karbohydratpulver, melk, fløte eller melkeproteinpulver.	

App'en APPETITT

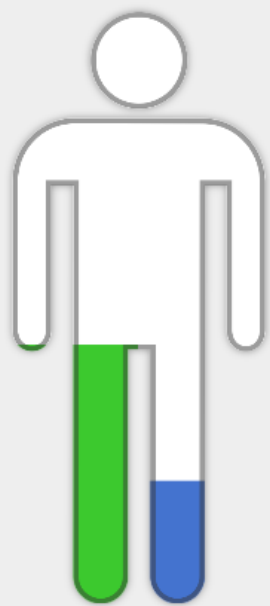
- Utvikles for å fremme matlyst hos eldre og forebygge underernæring
- Målet er å bidra til å opprettholde funksjonsnivå og ivareta livskvalitet, verdighet, uavhengighet og trivsel
- Innhold- og interaksjonsdesign skal stimulere til bevissthet om anbefalt kosthold for den eldre, og bidra til oppmuntring, orientering og organisering av måltider
- I tillegg til eldre selv, kan applikasjonen være et hjelpemiddel for pårørende og helsepersonell



Appetit



- Det legges vekt på samspillet mellom appetittvekkende og sansestimulerende matretter med adekvat energiinntak, strukturering av måltidsrytme, varsling av måltider, oversikt over konsumert mat, og mulighet til nærvær med andre
- I dag er det ca 150 ulike matretter og drikke forslag



8:00



11:00



14:00



17:00



20:00



22:00



Fiskekaker

1 / 52

1. Enkelt

Dette trenger du

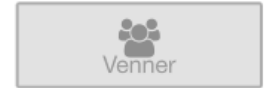
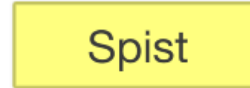
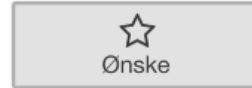
- 2 poteter
- Olje/smør/margarin
- 1 stor fiskekake
- Ferdig råkostblanding (evt. raspet gulrot)

Fremgangsmåte

1. Legg poteter i en kjele og fyll på vann så det så vidt dekker potetene. La potetene koke i ca. 30 minutter til de er møre.
2. Ha litt olje/smør/margarin i stekepannen. Varm fiskekaken på middels varme til den er gjennomvarm.
3. Smelt smør/margarin.
4. Server fiskekaken med poteter, smeltet smør og råkost.

Tips

Rømme smaker godt til. Press gjerne litt frisk sitron over eller bruk friske krydderurter etter

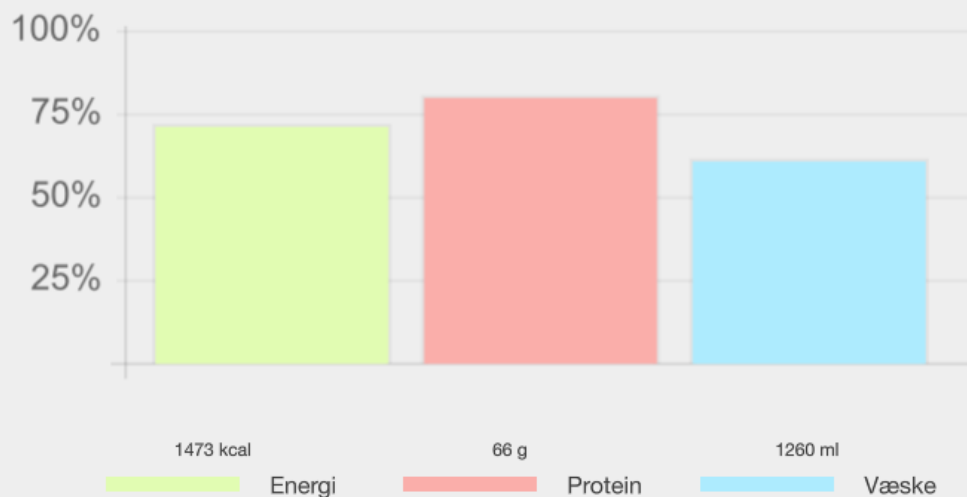


× APPETITT

13:49
tirsdag 28 mar.

Har spist Dag Uke Planlegging Innstillinger Om

tirsdag 28 mar.



Din profil Anbefalte verdier

Alder: 76 år Energi: 2040 kcal
Vekt: 68 kg Protein: 81.6 g
Væske: 2040 ml

Angre



olejuic

4 / 17



Lett tyggelig kost - konsistensnivå III

- Kan spise mat med blandet konsistens
 - matretter som er sammensatt av ulike konsistenstyper
- Målgruppe
 - Personer med noe tyggefunksjon, men redusert tungebevegelse og eventuelt dårlig munnlukking
 - Pasienter med lettere munnmotoriske vansker
 - bruker unormalt lang tid på å spise mat som krever tygging
 - Kan også være aktuelt ved nedsatt sensorikk i munnhulen



Lett tyggelig kost; konsistensnivå III

- Matvarevalg
 - Likner hverdagskosten, men har mykere mat som er lettere å tygge og behandle i munnen
- Gir ofte mindre protein fra kjøtt og fisk
 - viktig å finne andre gode proteinkilder

TIPS

- Dampet fisk og mørt kjøtt
- Bearbeidet kjøtt og fisk (kjøttboller, fiskekaker ...)
- Meieriprodukter (myke oster, yoghurt, is, kesam)
- Egg/eggretter
- Rikelig med saus
- Myke frukter og grønnsaker

Utfordrende matvarer

- Matvarer som krever kompleks munnmotorikk og tygging
 - Trevlete mat (asparges, selleri..)
 - Harde fruktskinn (epleskall, drueskinn..)
 - Mat som smuldrer i munnen uten å smelte (tørre kjeks, potetgull..)
 - Harde drops og karameller/toffee
 - Nøtter, frø og kli
 - Seig og hard mat som krever mye tygging (tørt spekekjøtt, harde stekeskorper...)
 - Matretter med to eller flere ulike konsistenser (fast og flytende)

OBS!
Brød kan være
vanskelig å spise

Findelt kost; konsistensnivå II

- Maten har en jevn puré- eller grøtkonsistens
- Målgruppe
 - Personer med dårlig eller ingen tyggefunksjon
 - har noe tungebevegelighet for å flytte maten fra munnhulen til svelget

TIPS

- Alle matvarer som egner seg for å moses fullstendig
- Matvaregrupper bør legges på tallerkenen hver for seg
- Rikelig med saus
- Unngå mat med hinner og trevler
(bønner, linser, mais, bær med frø...)

 SOOFT MEALS® vitalernæring

Delikat & næringstett moset mat



SOOFT MEALS – NÆRINGSTETTE ENGANGSPORSJONER

Alle engangsporsjonene inneholder 50 gram mos av kjøtt eller fisk, 100 gram grønnsaksmos, 50 gram potetmos samt 100 gram saus. Nettovekt per porsjon er dermed 295 gram. Produktene er pakket i porsjoner som er frosne, og som lett kan tines og varmes opp.

Sooft Meals engangsporsjoner skiller seg klart fra andre næringsmidler ved at de er beriket, slik at innholdet av energi, fett, protein og karbohydrater er nær opptil anbefalingene for energifordeling og behov basert på en typisk sykehjemspasient/hjemmeboende som får hjelp.

Geleringskost; konsistensnivå I

- Geleringskost skal være glatt og geléaktig
 - fast, sammenhengende form
 - ”smelte” til mer eller mindre glatt konsistens i munnen
 - skal kunne svelges lett ned
 - krever ikke tygging
- Målgruppe
 - Personer som har mer omfattende munn- og svelgemotoriske vansker
 - svelgvansker (hoster og/eller har lett for å sette mat/drikke i halsen)
 - redusert tungebevegelighet
 - dårlig leppefunksjon

Konsistenstilpasninger

- Bruk av vanlige matvarer
 - Maizenamel og potetmel
 - Velling-/grøtpulver
 - Moste poteter/grønnsaker
- Industrifremstilte fortykningsmidler
 - Optimal konsistens på væske
 - Geléaktig konsistens på mat som brød, kaker og kjeks



FORTYKNINGSMIDDEL

- resultatet påvirkes av bl.a. temperatur, type væske som fortykkes, type fortykningsmiddel og hvor lenge væsken har blitt stående

Flytende kost

- Skal ha helt jevn konsistens
 - glatt og ikke inneholde biter
- Kan inndeles i ulike konsistensgrader
 - Grad 1 (tyntflytende)
 - Grad 2 (tykflytende)
 - Grad 3 (kremkonsistens)
- Målgruppe
 - Personer med forsnerving i spiserør eller sår i munn og svelg
 - Personer med kjevelås



Flytende kost



- Kombiner varme og kalde drikker
- Varier mellom salte, søte og syrlige drikker
- Bruk energi- og proteinrike produkter
- Aktuelle matvarer
 - Smør, margarin, olje, majones, rømme, crème fraîche, egg, eggeplomme, maisvelling, tørrmelk eller fløte
 - Industrifremstilt pulver
 - Industrifremstilte næringsdrikker
 - Proteinrike puddinger

Herr Hansen

- Hr.H. er litt gjerrig og ønsker ikke bruke så mye penger på mat. Han mener derfor at hjemmehjelpen bare skal kjøpe :
 - Lettmelk, cornflakes, syltetøy, brunost, servelat, brelett, kneip og middagsmat
- Sønnen til H.H. er innom samtidig som deg
- Hva sier du til sønnen og Hr.H?

CALOGEN EXTRA SHOTS

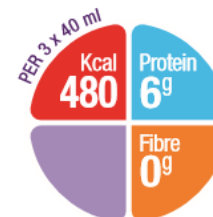
Energirik fettemulsjon med protein, vitaminer og mineraler til energiberikning av kosten. Ikke komplett. Glutenfri. Laktosefattig. Fiberfri. Inneholder sukker og søtstoff.

Calogen Extra Shots har en meget høy energitetthet på 4,0 kcal/ml og egner seg godt til pasienter som trenger ekstra energi i et lite volum og økt inntak av protein, vitaminer og mineraler.

Calogen Extra Shots er basert på langkjedet fett fra raps- og solsikkeolje, og inneholder de essensielle omega-6- og omega-3-fettsyrene.

Calogen Extra Shots kan tas 3 x 40 ml daglig og gjør det lettere å øke energi- og næringsinntaket gjennom et lite volum med minimal påvirkning på appetitten. Produktet egner seg dessuten for pasienter som ikke klarer å få i seg nok av vanlige næringsdrikker. Calogen Extra kan også være et alternativ for pasienter som har behov for et kosttilskudd med vitaminer og mineraler, men som ikke kan svelge tabletter.

Calogen Extra Shots har dokumentert positiv effekt på



Fresubin® 5 kcal SHOT

Fettbasert energitilskudd rik på essensielle fettsyrer.

For å lette absorpsjonen foreligger 25% av fettene som MCT (triglyserider av mellomlang kjedelengde). MCT er ikke avhengig av gallesalter og lipaser for å fordøyes, men kan absorberes direkte.

Fresubin 5 kcal SHOT er velegnet til bruk til veganere.

Næringsinnhold:

Fresubin 5kcal SHOT	30 ml	100 ml	120 ml flaske	Kilde
Energi	150 kcal	500kcal	600kcal	
Fett	16,1g	53,8 g	64,6g	rapсолje, MCT fra kokosnøtt
- hvorav MCT	13,9 g	4,17 g	16,7 g	kokosnøtt
- hvorav linolsyre	2,5 g	8,34 g	10,08 g	rapсолje
- hvorav alfa-linolensyre	1,09 g	3,63 g	4,36 g	rapсолje
Karbohydrat	1,2 g	4 g	4,8 g	sakkarose (sukrose)
Fiber	0,12 g	0,4 g	0,48 g	cellulose, xanthan



Mer produktinformasjon

[Brosjyre 5 kcal SHOT](#)

[Sortimentsoversikt](#)

Herr Hansen

- H.H har fått beriket maten sin i 4 uker, og du tar en ny vekt av han
 - Vekten viser 70,5 kg
- Kommer vi i mål med bare berikning av maten?
- Hva gjør du nå?

Fru Jensen – 84 år

- Du møter fru Jensen og datteren hennes, i leiligheten til fru Jensen. Hun bor der alene, da mannen hennes døde for 7 måneder siden.
- Fru Jensen har alltid vært glad i å lage mat og stelle i stand måltider, men etter at mannen gikk bort har både matlyst og matglede forsvunnet. Den siste tiden har hun ikke orket å lage middag hver dag, og tatt en brødkive i stedet.
- Datteren til fru Jensen er bekymret over moren og lurte på om hun får i seg nok mat og drikke. Hun har nemlig lagt merke til at mor er blek og nedstemt, og at klærne har blitt mer løstsittende. Hun insisterer på at moren skal gå på vekten, som viser 58 kg (høyde 165 cm). Tidligere vekt skal ha vært 63 kg
- Du observerer under møtet med fru Jensen at hun har vanskeligheter med å reise seg fra stolen, og at hun virker sliten og trist. Fru Jensen sier at hun ønsker seg mer krefter til å komme seg ut, vil gjerne dra på seniorsenteret, samt ha energi til å ha barnebarn på besøk.
- **OPPGAVE:**
 - Det er ønskelig at det lages en ernæringsplan for fru Jensen
 - Bruk protein- og energitabell til å sette opp et forslag til dagsmeny for fru Jensen, slik at hun dekker behovet sitt for både energi og væske (ta utgangspunkt i at hun får ca. 500 ml væske fra maten)

Ernæringsplan

Navn	
Dato	
Alder	
Diagnose/problemstilling	
Faktorer som påvirker matinntaket	
Ernæringsstatus	Vekt: Høyde: KMI: Vekttap:
Energibehov	
Målsetning for ernæringstiltak	
Forslag til tiltak	
Tiltak: Mat og drikke	
Tiltak: Måltider og annet	
Veiledning av pasient/pårørende	
Oppfølging og evaluering	
Ansvarlig for oppfølging	
Ernæringsplan utformet av	

Næringsdrikker

Næringsdrikker	Innhold per 100 ml	Forslag til bruk
Fullverdig med og uten fiber	100-240 kcal, 4-6 g protein	Kan brukes til de fleste. Fiber bedrer fordøyelsen og forebygger obstipasjon.
Proteinrik	150-200kcal 8-10 g protein	Kan brukes ved ekstra proteinbehov
Fettfri (saftlignende)	125-150 kcal 4-6 g protein	Kan brukes ved fordøyelsesproblem og ved behov for fettrestriksjon, f. eks. ved fettmalabsorpsjon eller der saftlignende næringsdrikk tolereres bedre.

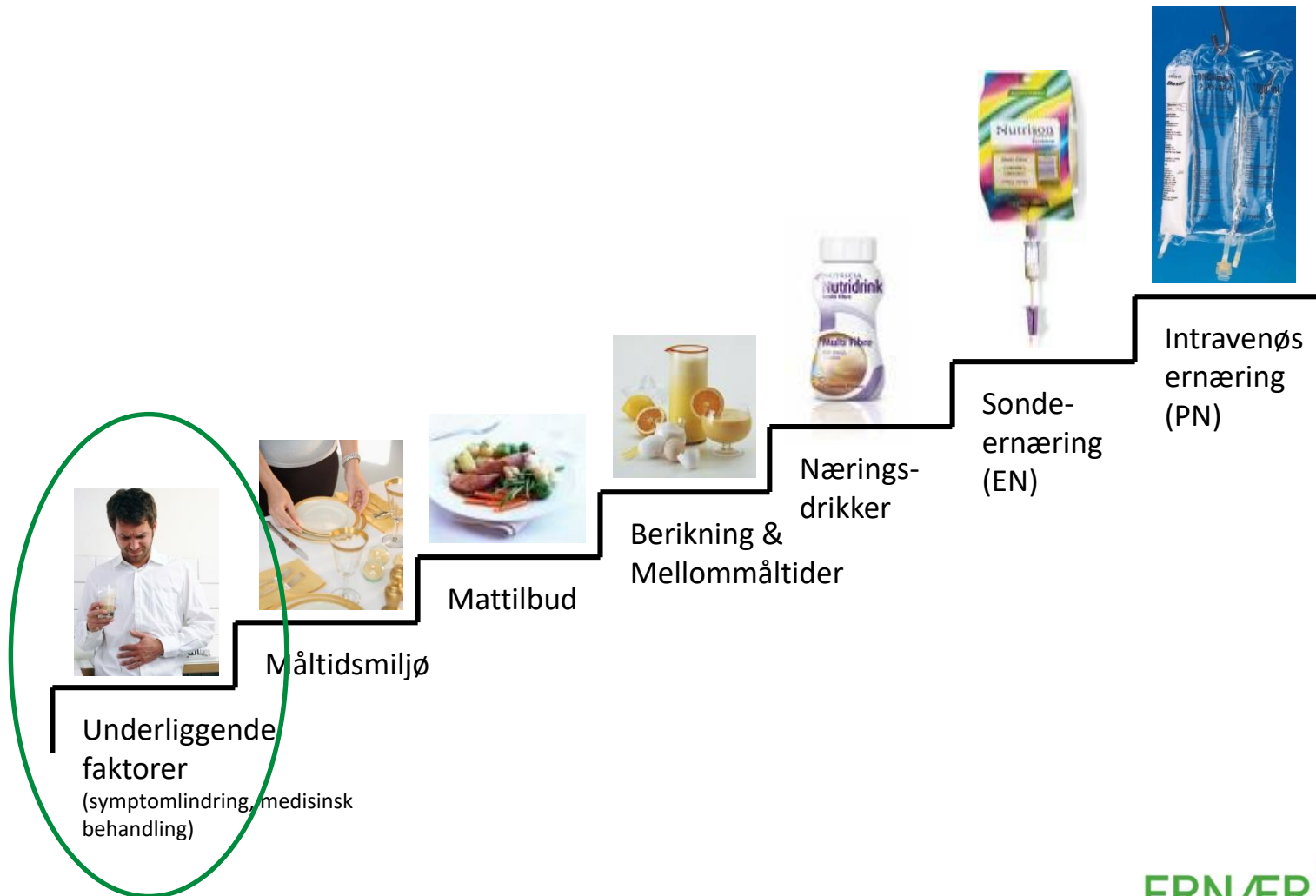
Fra Kosthåndboken

1 glass (150 ml) med:

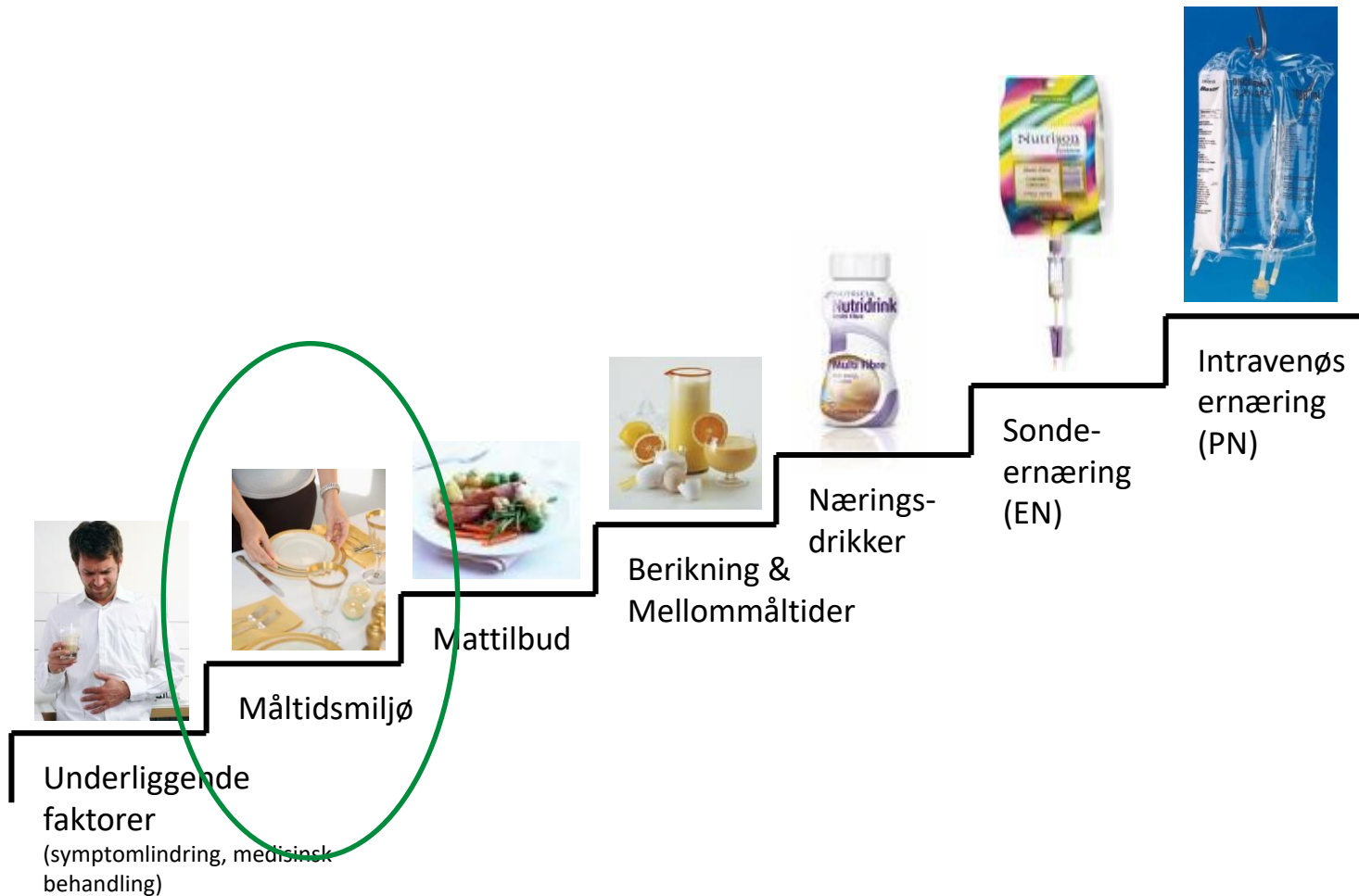
Juice	65 kcal
Saft	64 kcal
Lettmelk	69 kcal
H-melk	99 kcal
Skummet kultur	50 kcal
Kefir	94 kcal
Kakao (lettmelk)	130 kcal

Næringsdrikk **130-300 kcal**

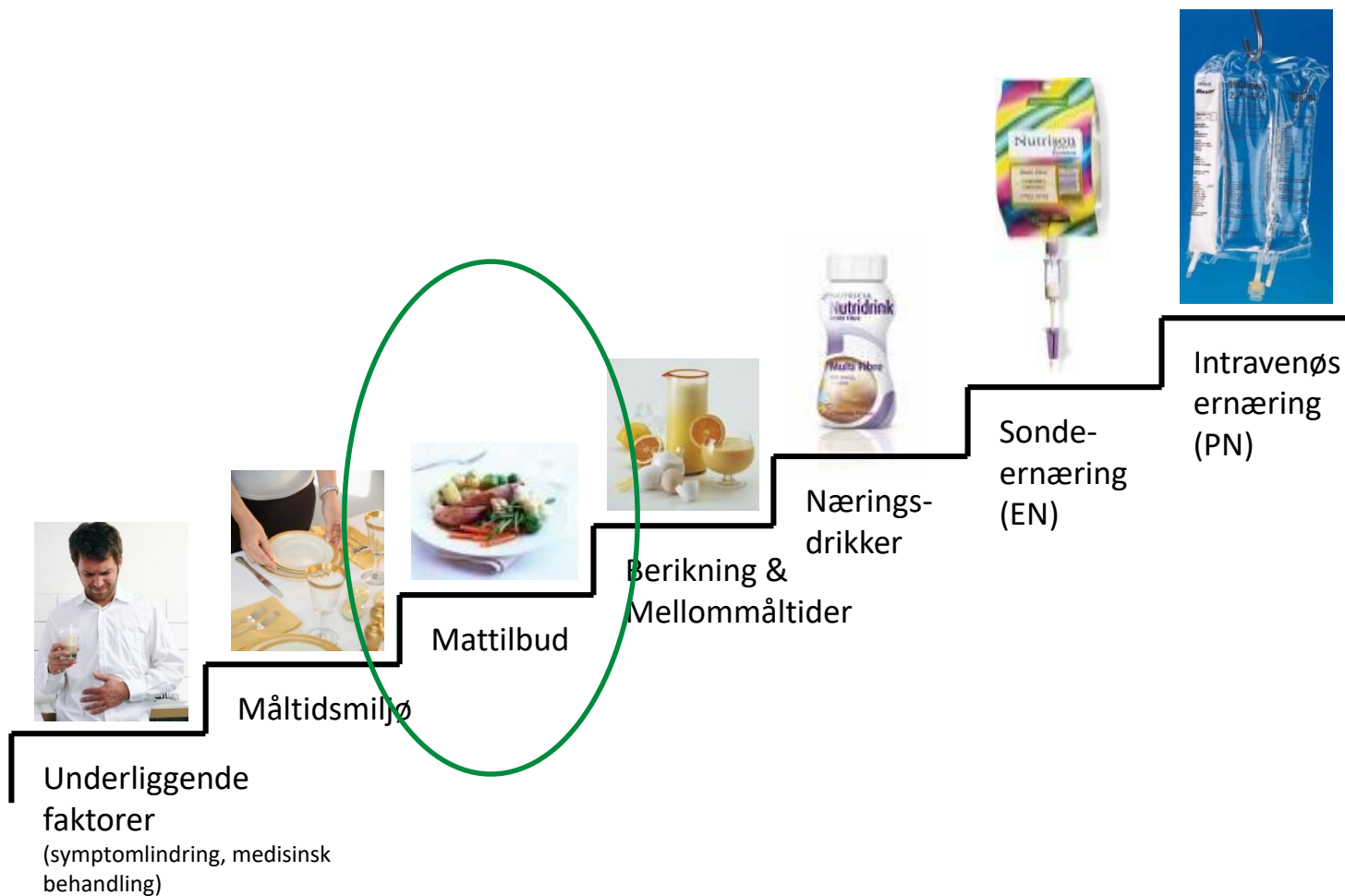
Tiltak - Kosttrappen



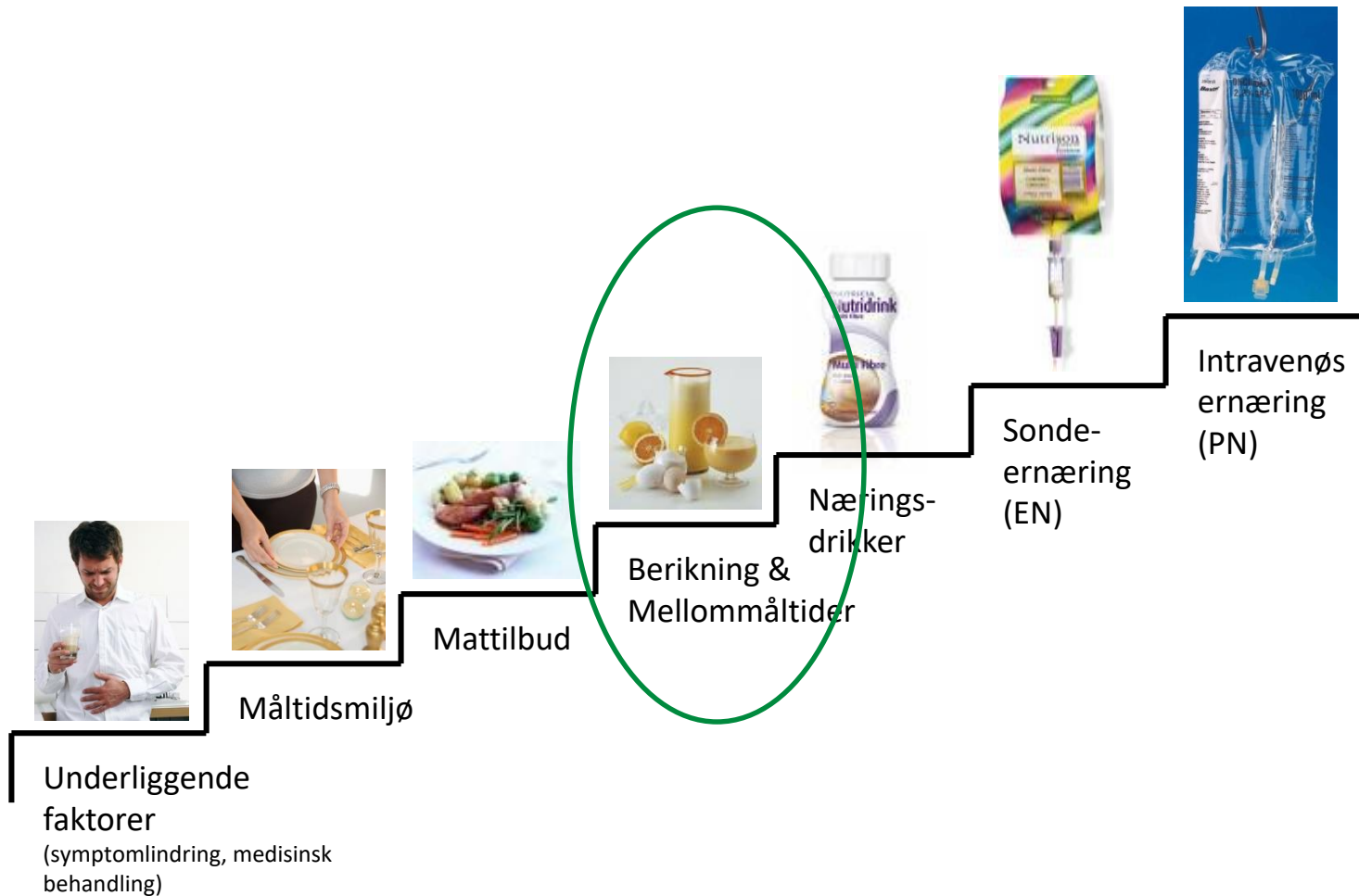
Tiltak - Kosttrappen



Tiltak - Kosttrappen



Tiltak - Kosttrappen



Tiltak - Kosttrappen

