

Så kan aptiten stimuleras!

Jasmin Matinzadeh, leg. dietist



Mat för äldre

Varför är maten så viktig?

En förutsättning för god hälsa och välbefinnande.

Spelar en central roll i den medicinska behandlingen.

Viktigt för att undvika ofrivillig viktnedgång.



Hur påverkar åldrandet aptit och ätande?

- Tugg- och sväljsvårigheter
- Dåligt tandstatus
- Nedsatt salivproduktion
- Nedsatt lukt- och smaksinne
- Läkemedelspåverkan
- Minskad aptit vid flera sjukdomar



Undernäring och viktnedgång

- Undernäring: ökad risk med ålder och sjukdom
- ca 30% av äldre på sjukhus och äldreboende är undernärda.

- Medicinska, sociala och ekonomiska faktorer

Undernäring leder till:

- Minskad förmåga att utföra vardagsaktiviteter
- Nedsatt fysisk funktionsförmåga och muskelsvaghet.
- Långsammare rehabilitering, försämrad sårhäkning, ökad risk att drabbas av infektioner.

Måltidsordning – vikten av att äta regelbundet!





Dagens måltider

- Många äldre har låg aptit – erbjud mat ofta!
- Erbjud mat minst 6 gånger/dag – stimulerar aptiten!
- Nattfasta max 11 timmar
- Extramål före frukost kan öka aptiten! "förfrukost"
- Minst 3 mellanmål varje dag



Frukost

- Fylla på med energi och näring efter natten
- Morgonpiggg? Erbjud ett tidigt extramål före frukost!



Mellanmål

- Viktiga för äldre personer
- Utgör 1 / 3 av dagens behov av energi och näringsämnen

Exempel på mellanmål

- Mjuk smörgås med kaffe eller te.
- Fruktyoghurt eller filmjolk
- Risgrynsgröt
- Kaffebröd
- Chokladpudding
- Fukt eller bär
- Soppa på frukt eller bär
- Färdiga krämer
- Ostkaka med sylt
- Glass
- Skorpor och kex med ost/marmelad
- Hemgjorda smoothies
- Välling
- Soppa
- Näringsdrycker



Aptitretare – tips som kan öka aptiten

- Varför är aptitretare så effektiva?
- Börja måltiden med aptitretare: sillbit på brödskiva, citrondricka, förrättssoppa, kex, ostbitar, oliver, mjukost, korvbitar eller annan lätt plockmat.
- Servera favoriträtter
- Ät små portioner



Nattfasta

- Antal timmar mellan sista kvällsmålet och första morgonmålet
- Max 11 timmar
- Helhetsbild; mat, måltider och nutritionsarbete.
- Sträva efter en jämn måltidsordning och kort nattfasta.
- Ta hänsyn till den äldres rätt till självbestämmande.



Risker med för lång nattfasta

- Ökad svaghet – svårt att röra sig, klä på sig, stå, sköta hygien och äta → lägre grad av självständighet.
- **Försämrat näringstillstånd →**
 - Yrsel och stadighet
 - Ökad risk för fall
 - Orolig nattsömn.
 - Nedsatt immunförsvar, ökad risk för infektioner
 - Mindre ork



Vinster med att förkorta nattfastan

- Minskad risk för undernäring
- Bevara muskelmassan
- Förebygga fall/effektiv rehabilitering
- Bättre nattsömn



Vad ska mellanmålet på natten innehålla?

Kolhydrater och minst 100 kalorier, t.ex.:

- 1 digestivekex med 1 skiva ost/1 msk mjukost/2 tsk dessertostar
- 1 veteskorpa med 1 tsk matfett och 2 tsk marmelad
- ½ mjuk smörgås med 1 tsk matfett + 1 msk leverpastej
- 1 liten bit mjuk kaka
- 2 st. småkakor
- 1 dl filmjök + 2 msk cornflakes
- 1 dl filmjök + 1 msk sylt + 1 tsk socker
- 1,5 dl vaniljyoghurt (2% fetthalt)
- 0,5 dl turkisk yoghurt + 2 msk sylt
- 2 dl mellanmjök
- 2,5 dl blåbärssoppa
- 1,5 dl blåbärssoppa
- 1,5 dl fruktkräm
- 2 dl nyponsoppa



Kontrastdukningar

Svårt att urskilja ljus mat om den serveras på ljust porslin och en ljus dukning.

Jobba med kontraster och framhäv maten!

Bra sätt att stimulera aptiten vid exempelvis demenssjukdom.