

Hur påverkar våra matvanor risken att falla?



Linda Nyholm, leg. dietist

Projektledare, Nestor FoU-center

linda.nyholm@nestorfou.se

Regeringsuppdrag



L 2019 nr 05

Nutrition och fallrisk hos äldre

En litteraturstudie om hur mat- och vätskeintag hos äldre kan påverka deras risk för att falla

Ta fram och sprida information om hur matvanor hos äldre kan påverka risken för att falla.

Kostråd om bra mat för äldre (65+)

- Råden är uppdelat utifrån god eller nedsatt aptit
- Kort film, broschyr, fakta och råd



► Aptit, hälsa och näring för äldre



► Bra matvanor för äldre



► Risker med maten för äldre

Litteraturstudien finns [här](#)

Länk till kostråden: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/aldre---rad-om-bra-mat/>

Slutsats i rapporten "Nutrition och fallrisk hos äldre"

- För lite energi och näring från mat kan leda till **undernäring**, och öka risken för **skörhet** och **sarkopeni**. Detta kan i sin tur öka risken att falla.
- Förutom att energibehovet täcks har ett tillräckligt intag av **protein** och **D-vitamin** störst betydelse för fallrisk hos äldre.
- Ett för lågt **vätskeintag** kan leda till yrsel, vilket påverkar fallrisken. Uttorkning kan också ge minskad aptit, och därmed leda till ett för lågt energi- och näringsintag.

Tre tillstånd som är kopplade till fallrisk

Undernäring

För lågt intag av energi, protein och/eller andra näringsämnen som påverkar kroppens sammansättning eller funktion negativt.

Undernäring är vanligast hos äldre personer, eller i samband med sjukdom.

Skörhet

Begränsad reservkapacitet. Svaghet och nedsatt motståndskraft mot exempelvis infektioner och värmeböljor.

Sarkopeni/muskelsvikt

Låg muskelstyrka i kombination med låg muskelmassa.

1. Tillräckligt med energi och vätska.
2. Tillräckligt med näring, särskilt protein och vitamin D.

Vad händer när vi blir äldre?

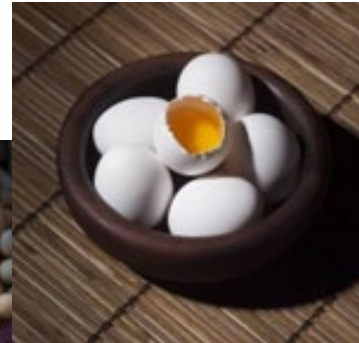
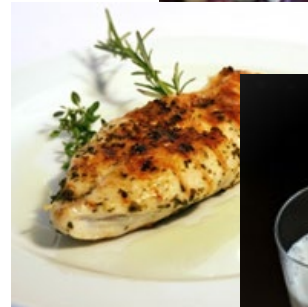
- Risken för sjukdom ökar, och därmed också risken för undernäring
- Tidigare mättnadskänsla
- Muskelmassan minskar och det är svårare att bygga upp muskelmassa
- Minskad förmåga att känna törst och lättare att drabbas av uttorkning

Innehåll av näringsämnen i mat

Fett



Protein



Kolhydrater

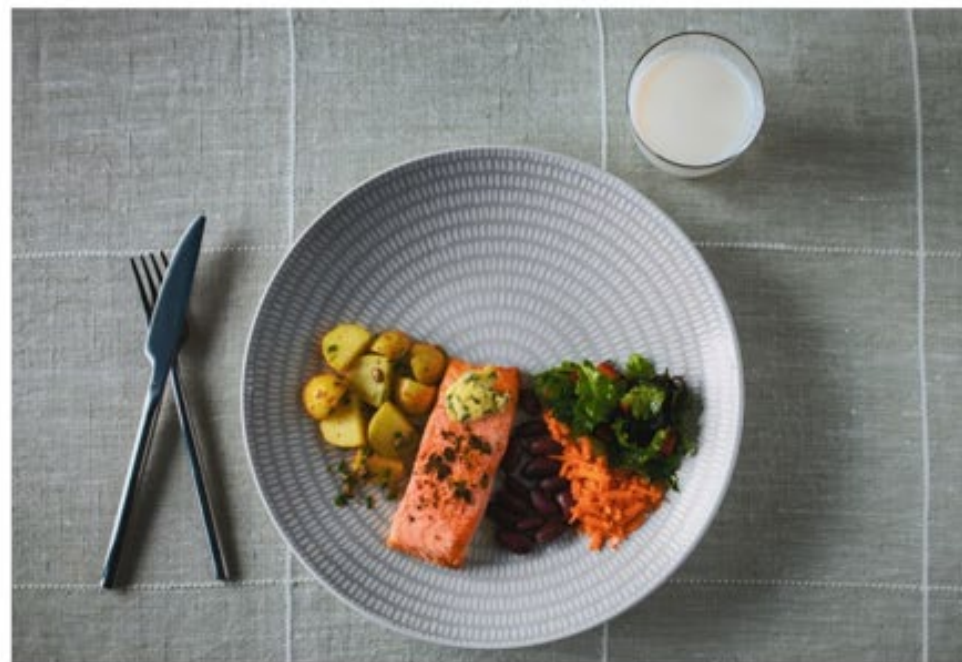


Behåll protein och fett på tallriken

Tallrik för den som har bra aptit och är fysiskt aktiv



Tallrik för den med minskad aptit



 Livsmedelsverket

Bilden är hämtad från Livsmedelsverkets PowerPoint - *Livsmedelsverkets kostråd till äldre med minskad aptit*. Hela presentationen finns här:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/aldre---rad-om-bra-mat>

Mat för hela dagen



Bilden är hämtad från Livsmedelsverkets PowerPoint - *Livsmedelsverkets kostråd till äldre med minskad aptit*.
Hela presentationen finns här:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/aldre---rad-om-bra-mat>

Proteinrika mellanmål



Vitamin D och vätska

Vitamin D

Främsta källan till vitamin D är solljus, men hudens förmåga att bilda vitamin D minskar med åldern.

- Vitamin D i livsmedel:
 - Fet fisk (lax, sill, makrill)
 - Berikade livsmedel (mejeriprodukter och matfett)
 - Ägg
- Högre rekommendation för äldre över 75 år.
(20µg per dygn jämfört med 10µg per dygn)
Livsmedelsverket rekommenderar att alla över 75 år tar tillskott med 20µg vitamin D per dygn.

Vätska

- När vi blir äldre minskar mängden vätska i kroppen, och det blir svårare att koncentrera urinen (alltså spara på vätska).
- Försök dricka 1,5-2 liter vätska per dygn, även om du inte är törstig.



Övervikt och fetma

- Viktnedgång rekommenderas bara om det är absolut nödvändigt.
- Bör då ske i samråd med läkare, i långsam takt och tillsammans med träning.
- Ett högre BMI är positivt för äldre (ca 25-30?)
- Risk att fettmassan ökar vid ”jojo-bantning”.

Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten?

Råd om bra mat för äldre



Mat för hela dagen

Hälsosamma matvanor hjälper dig att må bra genom hela livet. Men när du blir äldre kan aptiten minska och du kan behöva tänka på ett nytt sätt. Om du inte orkar äta stora portioner är det bra att i stället äta många små måltider utspridda över dygnet så att du får i dig tillräckligt med energi. Ju mindre mat du orkar äta vid varje tillfälle, desto fler små måltider och mellanmål behövs.

Om du vill kan du sätta upp sidan på kylskåpet som en påminnelse om dagens måltider och fylla på med egna anteckningar.



Hitta ditt sätt att äta under dagen.

- Efter natten _____
- Frukost _____
- Förmiddagsmål _____
- Lunch _____
- Eftermiddagsmål _____
- Middag _____
- Kvällsmål _____
- Innan läggdags _____

På natten blir det ett naturligt uppehåll i ätandet. För att kroppen inte ska vara utan energi för länge är det bra att äta något litet, energirikt mellanmål strax innan du lägger dig och direkt efter att du gått upp.

Förslag på energi- och proteinberikning

Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen, Livsmedelsverket

Riktat sig till chefer och medarbetare, men vissa delar kan vara värdefulla att ta del av som senior. Se exempelvis sida 32 för förslag på hur maten kan göras mer energi och/eller proteinrik.

Klicka [här](#) för att komma till Livsmedelsverkets riktlinjer.

Enkla sätt att öka proteinet i maten

- Servera något proteinrikt till varje måltid, exempelvis kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärter, linser, tofu, sojaprodukter eller quorn.
- Erbjud proteinrika mellanmål och frukostar som exempelvis smörgåspålägg (ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, köttbullar, nötsmör, hummus), ägggrätter (kokt ägg, omelett, ägggröta, pannkaka) och mjölkprodukter (mjölk, yoghurt, fil, crème fraîche, kvarg, cottage cheese, smoothie, ostkaka).
- Servera dubbelpålägg på smörgåsar.
- Servera ost i bitar som "snacks" eller riven över maten.
- Servera proteinrika efterrätter som ostkaka, pannkaka och chokladpudding och/eller komplettera med proteinrika tillbehör som kvarg, yoghurt, crème fraîche eller nötsmör.
- Tillaga gröt och välling med mjölk istället för vatten.
- Servera nötter och nötsmör (till exempel jordnötssmör).
- Tillsätt ägg i exempelvis potatismos, gröt, grätänger och smoothies.

Enkla sätt att öka energin i maten

- Erbjud flera alternativa rätter och tillbehör gärna till varje måltid.
- Tillsätt extra olja (gärna rapsolja), smör eller grädde till grönsaker, lagad mat och gröt. En tesked extra olja ger 150 kJ (35 kcal).
- Erbjud majonnäs med hög fetthalt (cirka 80 procent) som tillbehör, det bidrar med mättat fett och kan användas i kalla sås, smörgås och som tillbehör.
- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraîche och smör.
- Använd generöst med smörgåsfett och olja på smörgåsar. Gärna feta pålägg som korv, tejp, korv och ost.
- Tillaga potatis och grönsaker som gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten.
- Tillsätt grädde, olja och/eller smör i potatismoset.
- Servera rikligt med sås, särskilt till rätter med magert kött och fisk.
- Kombinera färsk frukt och bär med feta och söta livsmedel som choklad, grädde, socker, vaniljsås och gräddglass, exempelvis i desserter.



Tips på e-tjänst

Stockholms stads e-tjänst Nollvision undernäring fungerar som en hemsida och går att komma åt från mobiltelefon, surfplatta eller dator. Den är kostnadsfri och innehåller bland annat fakta, råd och enkla recept.

Klicka [här](#) för att komma till Nollvision undernäring.



Vem kan man vända sig till vid viktnedgång?

- Prata med husläkare/sjuksköterska om du har gått ned ofrivilligt i vikt, eller om aptiten försämrats.
- På primärvårdsrehab finns dietister, en del tar emot utan remiss.

Sammanfattning

- Genom att äta tillräckligt och varierat kan undernäring förebyggas, vilket i sin tur minskar risken för fall.
- Det är viktigt att få i sig tillräckligt med vätska för att undvika yrsel och uttorkning. Drick gärna även om du inte känner dig törstig.
- För att bevara muskelmassa och muskelstyrka är det extra viktigt att fokusera på proteinintaget och att använda musklerna!