

# Bra mat i äldreomsorgen





## Inledning

**Dessa råd vänder sig till dig som arbetar med omsorg, både på särskilt boende och med äldre i hemmet.**

**IDAG FINNS NÄRMARE** en halv miljon människor över 80 år i Sverige och de blir allt fler i takt med att medellivslängden ökar. En stor del av de äldre får bistånd av kommunernas äldreomsorg, bland annat med mat. Maten och måltiden är viktig, inte bara för att tillgodose våra behov av energi och näringsämnen, utan även för vår livskvalitet. Det gäller förstås också maten inom äldreomsorgen. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför av extra stor vikt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet och säkerhet och anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram råd om bra mat i äldreomsorgen. Syftet är att lyfta fram viktiga aspekter kring mat för äldre, riktade till olika personalgrupper. Råden omfattar äldre som får stöd med mat och måltider genom kommunens äldreomsorg. Även om sjuklighet är vanligt bland äldre inom äldreomsorgen tar dessa råd inte upp kostbehandling av olika sjukdomar.



Råden riktar sig inte heller till helt friska äldre, som sköter sin mat själva.

Råden om bra mat i äldreomsorgen bygger på vetenskapliga underlag inom bland annat äldres näringsbehov och fysiologi, och hur måltidsmiljö och bemötande påverkar ätandet. Underlagen finns att läsa på Livsmedelsverkets webbplats för den som vill veta mer om bakgrunden till råden. I slutet av varje avsnitt i råden finns också förslag på andra fördjupningstexter för den som vill läsa mer.

### Målgrupper för råden

Kommunens beslutsfattare, måltidsupphandlare, kostchefer, kökspersonal, enhetschefer, biståndshandläggare och omvårdnadspersonal har alla avgörande betydelse för att maten och måltiderna inom äldreomsorgen ska fungera. Denna del av råden riktar sig främst till dig som arbetar direkt i omsorgen, både på särskilt boende och med äldre i hemmet. Det finns också många andra yrkeskate-

gorier som är viktiga för arbetet med mat och måltider i äldreomsorgen och som kan ha stor nytta av rådets olika delar. Några exempel är dietister, sjuksköterskor, arbetsterapeuter och logopedier. Eftersom organisationen i olika kommuner varierar bör råden tolkas och anpassas efter den struktur och ansvarsfördelning som finns i respektive kommun.

### Främja livskvalitet och motverka undernäring

Åldrandet innebär att behovet av energi och vissa näringsämnen förändras. Det beror dels på naturliga förändringar i kroppen som följer med åldrandet, dels på andra faktorer, som sjukdomar och läkemedel. Aptiten och ätandet kan också påverkas av fysiska faktorer, som svårigheter att sitta eller röra sig, muntorrhet eller psykosociala faktorer, som ensamhet och nedstämdhet.

Det är mycket vanligt med undernäring bland äldre som får stöd av äldreomsorgen. Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör därför fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Att maten och måltiderna anpassas efter den äldres individuella behov, vanor och önskemål är därför av största vikt.

Med behov menas här såväl fysiska behov, exempelvis behov av energität mat eller mat med annan konsistens, som psykiska eller sociala behov, till exempel att slippa äta i ensamhet eller i påtvingat sällskap. Att anpassa efter den äldres vanor kan handla om att anpassa valet av livsmedel och måltidsmiljö efter vad den äldre är van vid och tycker om. Det innebär också att tillmötesgå personer som vill äta särskild mat av exempelvis religiösa, kulturella eller etiska skäl. Att anpassa måltiderna efter den äldres önskemål innebär till exempel att aktivt fråga efter, vara lyhörd för och anpassa maträtter och utformning av måltidsmiljö efter den äldres egen vilja.

Äldre är känsligare för matförgiftningar än yngre, friska personer och konsekvenserna av ett insjuknande kan också bli allvarigare. På äldreboenden kan utbrott av matförgiftning därför leda till stor sjuklighet. Det finns flera orsaker till att äldre är mottagliga. I samband med åldrandet försvagas immunsystemet, särskilt vid sjuklighet eller efter större operationer. Försvagat immunsystem kan också bero på undernäring. Regelbunden motion och näringsrik och välbalanserad kost är åtgärder som kan förbättra äldres immunförsvar.

Dessa råd om mat i äldreomsorgen kan följas på många olika sätt. Eftersom anpassning efter individen vid måltiderna är viktig fokuserar råden till största delen på hur man kan arbeta mot detta mål, i stället för att ge konkreta rekommendationer om till exempel portionsstorlekar eller livsmedelsval. A och O för att nå målet är fungerande rutiner kring måltidsverksamheten, till exempel att ansvarsfördelningen är tydlig och att kommunikation och samverkan mellan och inom olika verksamheter fungerar.





## Omsorgspersonal på särskilt boende och inom hemtjänst

**MATEN INOM ÄLDREOMSORGEN** är viktig för både den äldres hälsa och livskvalitet. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Därför är det extra viktigt att måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet och anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål. När äldre får stöd i sin vardag, till exempel på ett äldreboende eller av hemtjänsten, planeras de beviljade insatserna tillsammans med den äldre i en genomförandeplan. I planen bör man ta upp vilket stöd med mat och måltider den äldre behöver och vill ha och hur det ska gå till.

### **Dagens måltider**

Eftersom många äldre har liten aptit behöver de äta ofta om de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen. En tumregel är att erbjuda mat minst sex gånger om dagen och att nattfastan, alltså tiden mellan kvällens sista



och morgonens första måltid, inte får vara längre än elva timmar. Självklart är det viktigast att fråga den äldre hur hon eller han vill ha det och anpassa dagens måltider efter den äldres behov, vanor och önskemål.

Frukosten är viktig för att fylla på med energi och näringsämnen efter natten. För äldre som är morgonpigga kan det vara bra med ett tidigt extramål före frukost för att förkorta nattfastan. För andra kan ett sent kvällsmål passa bättre. Personer som blir hungriga på natten bör ha möjlighet att äta också då.

Mellanmålen är särskilt viktiga för äldre. Tillsammans ger mellanmålen ungefär en tredjedel av dagens behov av energi och näringsämnen. Därför är det viktigt att se till att erbjuda minst tre mellanmål varje dag. För de äldre som behöver specialkost av olika skäl är det viktigt att man tar hänsyn till detta även vid mellanmålen.

Några exempel på mellanmål:

- Mjölk, kaffe eller te och smörgås
- Kaffebröd
- Frukttyoghurt eller filmjölk
- Risgrynsgröt eller liknande
- Chokladpudding
- Frukt eller bär
- Soppa på frukt eller bär
- Färdiga krämer
- Ostkaka med sylt
- Glass
- Skorpor och kex med ost/marmelad
- Mjölkdiringar med frukt och bär
- Välling
- Soppa

Vid övervikt eller undernäring är det viktigt att prata med ansvarig sjuksköterska och, vid behov, dietist, för att kunna planera rätt typ av mat till den äldre. För vissa äldre kan tillägg, exempelvis i form av näringsdrycker behövas utöver maten och det är viktigt att detta ordineras av en utbildad person med kompetens på området.

### **Måltider och kultur**

För många äldre är det viktigt att känna igen den mat som serveras, att högtider uppmärksammas och andra traditioner följs. Det kan till exempel handla om att fira midsommar med sill och färskpotatis eller att se till att även den som har behov av annan konsistens på maten kan äta av ett julbord. Fler och fler av de äldre inom omsorgen har rötter i andra kulturer. För att ta reda på vilka traditioner och högtider som är viktiga för dem är det viktigt att prata med de äldre själva och deras anhöriga. Det är också mycket viktigt att respektera dem som väljer att följa religiösa matregler eller som äter någon särskild typ av kost av exempelvis etiska, religiösa eller kulturella skäl.

### **Att tänka på vid matlagning**

När man lagar mat till äldre är det extra viktigt att vara noga med hygien, eftersom äldre är känsligare för matförgiftning:

- Hantera aldrig mat åt andra när du är eller nyligen har varit magsjuk, har ont i halsen eller har sår på händerna. Om du drabbas av kräkningar eller diarré direkt efter att du har hanterat mat bör maträtten slängas, eftersom man sprider smitta även innan symtomen bryter ut.
- Ha lämplig skyddsklädsel, till exempel förkläde, som bara används vid matlagning. Byt alltid kläder/skyddskläder om du går från att ha hjälpt en person med sin hygien eller liknande till att laga mat.
- Bär inte armbandsur, ringar eller andra smycken på

händer eller armar när du hanterat mat. Tvätta händerna noga och ofta – alltid före matlagning, mellan olika arbetsmoment (särskilt viktigt om man har hanterat rå kyckling/fågel och rått kött) och efter toalettbesök.

- Hantera olika slags råvaror åtskilda från varandra. Använd gärna flera skärbrädor, till exempel en för kött, fisk och fågel och en för grönsaker etc. Diska alltid knivar och skärbrädor när du har skurit rått kött och kyckling.
- Se till att den varma maten är varm och den kalla maten kall. Varmhållning bör ske vid lägst 60°C. Om portioner av varmhållen mat måste sparas för senare servering är det viktigt att de kyls ned och kylförvaras. 4–5°C är bra temperatur i kylskåpet för att ge kylvaror lång hållbarhet.
- En person som riskerar att sprida smitta via livsmedel bör inte själv ta mat från karott/bufféserving. Brickservering är att föredra framför karott/bufféserving vid utbrott av magsjuka på en avdelning.
- Följ i övrigt verksamhetens rutiner för säker livsmedelshandling.

Vissa livsmedel bör man vara extra försiktig med till äldre, eftersom de kan innehålla skadliga virus och bakterier. Bladgrönsaker, till exempel rucola och bladspenat, och groddar kan vara förorenade med salmonella eller andra bakterier. Noggrann sköljning minskar risken för matförgiftning, även om inte alla bakterier försvinner. Djupfrysta, importerade hallon kan innehålla norovirus, som orsakar vinterkräksjuka. Om man kokar upp hallonen, när man till exempel gör en hallonsås eller mjölkdrink, dör viruset.

*Listeria monocytogenes* är en bakterie som kan finnas i ätferdig, kylförvarad mat med lång hållbarhetstid. Risken att smittas är mycket liten, men vid infektion kan bakterien orsaka allvarliga symtom, som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation. Äldre med nedsatt immunförsvar hör till de riskgrupper som kan drabbas.

- Gravad eller rökt fisk: servera nyförpackade produkter. Kontrollera förpackningsdatum.
- Undvik att servera skivat, vakuumpförpackat smörgåspålägg, till exempel kokt medvurst, och kall färdigmat mot slutet av hållbarhetstiden.
- Servera inte opastöriserad mjölk eller ost gjord på opastöriserad mjölk. Undvik också mögel- och kittost även om den är gjord på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio, eftersom dessa ostar också kan innehålla listeria. Säkra alternativ på ostbrickan är färskostar och hårdostar som gruvé, gruyere och emmentaler.
- Värm måltider som ska återupphetas ordentligt. Listeria dör om maten hettas upp till rykande het (70°C).

Även om dessa livsmedel kan innehålla listeria är det viktigt att respektera den äldres egen önskan. Om en person är informerad om risken med till exempel mögelost, men väljer att ändå äta det måste man respektera detta beslut.

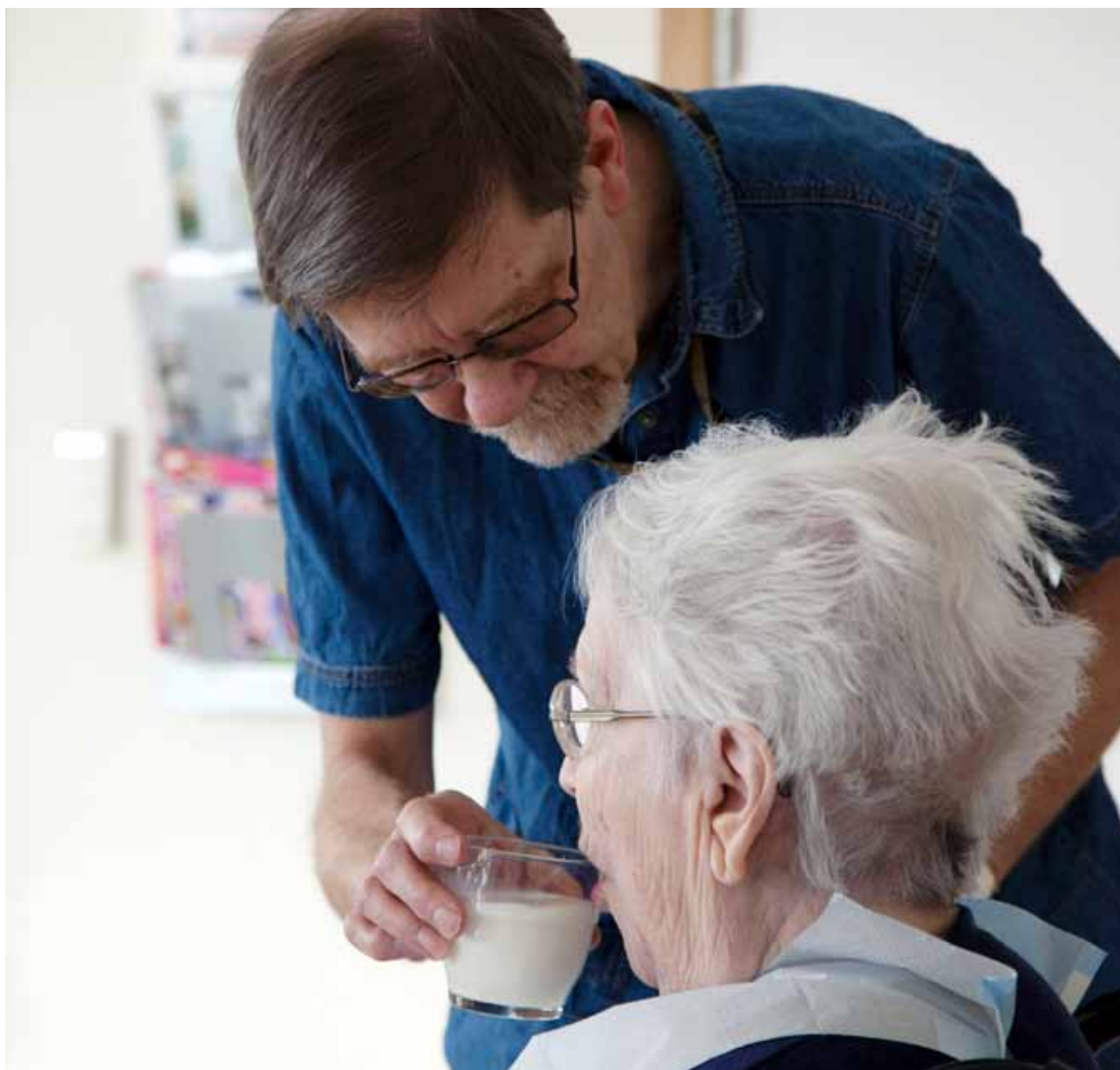
### Kommunikation och samverkan

Äldre har rätt till inflytande över sin situation, det gäller också maten och måltiderna. Omsorgspersonalen har en viktig roll för att hjälpa den äldre att framföra sina synpunkter och önskemål till storkök och menyplanerare. Personalen bör fråga vilka rätter de äldre skulle vilja äta och vad de tycker om maten, både dem som får hjälp med matlagning, som äter på boendets restaurang och som har leverans av matlåda, och föra detta vidare till kökspersonal och menyplanerare.

När det gäller specialkost är det extra viktigt att samarbetet mellan omsorgspersonal och kök fungerar bra. Det handlar om kost till dem som behöver mat med extra mycket energi, annan konsistens, allergianpassad mat eller mat som följer vissa religiösa regler. Specialkoster som beror på sjukdomar ordinerar av vårdpersonal som är utbildad och har specialistkompetens på området. Om samarbetet mellan omsorgspersonal, vårdpersonal och kökspersonal fungerar bra minskar risken för att någon blir sjuk på grund av fel mat.

Som omsorgspersonal i äldreomsorgen är det också viktigt att ha nära samarbete med verksamhetens sjuksköterska, dietist, logoped och liknande, för att den äldre ska kunna få den hjälp han eller hon behöver i måltidsituationen. Kostombudet eller motsvarande bör också ha nära kontakt med enhetschefen för att kunna diskutera hur avdelningen arbetar med måltiderna och för att kunna meddela om personalen behöver stöd eller utbildning kring mat och måltider.





## Omsorg på särskilt boende

Det här avsnittet riktar sig till dig som arbetar med omsorg på särskilt boende.

### MÅLTIDERNA

#### Matsal och omgivning

För att den äldre ska kunna koppla av och koncentrera sig på att äta är det viktigt att måltidsmiljön är bra. Rummet där man äter bör vara trivsamt och ge förutsättningar för en lugn och harmonisk måltidssituation. Om man dukar och lägger upp maten fint kan det också göra att maten och måltiden upplevs som mer positiv. Det är viktigt att anpassa måltidsmiljö, sittställning och dukning efter den äldres individuella behov. För människor med nedsatt syn eller kognitiva svårigheter kan kontraster och färgsättning göra det lättare att äta.

#### Måltidens sociala betydelse

Att äta med andra påverkar hur man upplever måltiden.

Om man äter tillsammans med människor som man trivs med bidrar det till en trevlig upplevelse som ökar både aptit och välbefinnande. Ett sällskap som man inte trivs med kan däremot göra måltiden jobbig och otrevlig. Det är därför viktigt att äldre själva får välja vilka de ska äta med.

Det är också viktigt att respektera att inte alla människor vill äta tillsammans med andra. För vissa kan det vara bättre att få sitta i fred och äta. Som omvårdnadspersonal kan det vara svårt att veta om man ska uppmuntra den äldre att äta med andra trots att han eller hon har uttryckt sin vilja att äta ensam. I sådana situationer är det viktigt att ta reda på varför den äldre väljer att äta ensam – beror det på något problem som kan åtgärdas eller är det faktiskt så att personen trivs bäst med att sitta ensam och äta?

Personalens attityd och beteende vid måltiden och att man arbetar med hög grad av servicekänsla har också stor betydelse. Att respektera den äldres integritet, till exempel genom att erbjuda honom eller henne att själv välja mat, tillbehör och dryck, bidrar till att skapa en värdig måltids-situation. Måltiden måste också få ta tid, både att servera och att äta.

### Personalens roll

Som personal kan man bidra till att den äldre får en bra måltidsupplevelse genom att exempelvis arbeta med

- att strukturera sitt arbete före, under och efter måltiden för att minska spring
- möblering och belysning i matsalen
- hur man dukar bordet och lägger upp maten
- ljudnivån under måltiderna
- att stimulera social samvaro vid måltiderna genom att exempelvis sitta med vid måltiden och stödja samtal
- att vara noga med att presentera vilka maträtter och efterrätter som erbjuds och låta den äldre välja portionsstorlek och dryck.

### ATT LAGA OCH SERVERA MAT PÅ AVDELNINGEN

Ofta ansvarar personal på avdelningen för dagens frukost och mellanmål. Dessa måltider ger tillsammans ungefär hälften av den äldres behov av energi och näringsämnen under en dag. Därför bör man ägna lika mycket omsorg åt att dessa mål ska vara goda och vällagade som man gör med lunch och middag. När måltiderna förbereds på avdelningen är det ett bra tillfälle att låta de äldre vara med, så att de kan ta del av dofter och synintryck som stimulerar aptiten.

### Anpassa efter de äldres önskemål och behov

När man väljer vilka produkter som ska serveras på avdelningen är det viktigaste att utgå ifrån den mat som de äldre själva tycker om och vill äta. Feta produkter, som

**Omsorgspersonal inom särskilt boende bör arbeta för att måltiderna blir en positiv upplevelse, till exempel genom att rummet där den äldre äter är trivsamt, att den äldre själv får välja vem han eller hon vill äta tillsammans med och blir bemött på ett värdigt och serviceinriktat sätt.**

vispgrädde och crème fraiche, ger mer energi, vilket många äldre behöver. Om den äldre tycker bättre om magrare alternativ bör han eller hon självklart serveras detta i stället.

### Äldre som deltar i matlagningen

Att laga mat eller baka på avdelningen innebär att de äldre får känna doften av nylagad mat eller nybakat. Detta stimulerar aptiten. För många kan det också vara viktigt för livskvaliteten att få vara med och planera och laga maten. Det finns ingenting i lagstiftningen som hindrar att äldre deltar i matlagning i avdelningsköket.

När äldre är med och lagar mat eller bakar på avdelningen bör det finnas rutiner som tar upp exempelvis hur många som kan delta samtidigt och vilken personal som ansvarar för aktiviteten. Ofta är det enhetschefen som ansvarar för att ta fram dessa rutiner.

### KOMMUNIKATION OCH SAMVERKAN

Många boenden har rutiner för hur de äldre ska kunna ha inflytande över maten och måltiderna – det kan till exempel handla om att regelbundet ha möten med kökspersonalen, ordna matrådsmöten på avdelningen, ta upp matfrågan på brukar- eller anhörigråd och att se till att avdelningen har ett kostombud, som tar vara på de äldres synpunkter och för dem vidare. Det är viktigt att följa de rutiner som finns på boendet.

### ATT LÄSA

- Geriatrisk nutrition. Studentlitteratur 2010
- Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande [www.vardalinstitutet.se](http://www.vardalinstitutet.se)
- Äldre och matsituationen – om att äta och dricka på ett säkert sätt. Hjälpmedelsinstitutet 2009.





## Omsorg i hemmet

Det här avsnittet riktar sig till dig som arbetar med omsorg av äldre i hemmet, till exempel i hemtjänsten eller som anhörigvårdare.

### Hemtjänstpersonalens roll

När man blir äldre förändras kroppens behov av energi och näringsämnen. Många äldre får dålig aptit och svårt att äta tillräckligt. Hemtjänstpersonalen kan göra stor skillnad genom att på ett bra sätt arbeta med mat och måltider hos den äldre. Till exempel kan det vara viktigt för den äldre att i lugn och ro få hjälp att planera veckans måltider, att få följa med till affären för att själv se vilken mat det finns att välja på och att få maten fint upplagd på tallriken när det är dags att äta. Eftersom hemtjänstens insatser bygger på de biståndsbeslut som har fattats, är det viktigt att ha kontakt med biståndshandläggaren och informera om vilka behov som finns.

### Måltidsmiljö och sällskap

När man blir äldre tar det ofta längre tid att äta. Därför bör den äldre ha möjlighet att äta sin mat i lugn och ro. För

många kan det kännas bättre med sällskap under måltiden och det blir lättare att äta. Då är det viktigt att personalen ges tid att sitta ned med den äldre under måltiden. Andra föredrar att äta i fred. Det viktigaste är att ta reda på vad den äldre själv vill och anpassa måltiden efter det. Som personal i hemtjänsten arbetar man ofta under tidspress och har många sysslor att hinna med under besöket. Det är ändå viktigt att försöka skapa en atmosfär av lugn och ro under måltiden.

Aptiten påverkas av måltidsmiljön. Att sitta och äta vid ett fint dukat bord med maten trevligt upplagd på tallriken kan göra att måltiden känns mer aptitlig, att den äldre känner sig bekväm och kan fokusera på att äta. Serviceinriktat bemötande från personalen gör också att måltiden blir en bra upplevelse.

### Maten

Den äldre vet bäst själv vilken typ av mat hon eller han tycker mest om. Maten och måltiderna är en betydelsefull

**Omsorgspersonal inom hemtjänsten bör arbeta för att maten väljs, lagas och serveras efter den äldres behov, vanor och önskemål. Det är viktigt att den äldre får möjlighet att äta så ofta han eller hon behöver och vill.**

del av livet för många och man bör respektera de vanor som olika personer har. En del vill ha hjälp att planera veckans matsedel, medan andra hellre vill göra så mycket som möjligt själva. Som personal i äldreomsorgen är det viktigt att ta reda på hur man bäst stöttar den äldre. Många behöver uppmuntran och goda förslag på vad som kan inhandlas.

Alla människor har olika behov. Många inom äldreomsorgen har dålig aptit, svårt att tugga och svälja och sjukdomar som gör att de befinner sig i riskzonen för undernäring. Andra har både god aptit och förhållandevis god hälsa. För de flesta äldre inom omsorgen kan det vara



bra med mer energi i maten. Det betyder att man generellt kan välja fetare varianter av till exempel ost och charkuterierprodukter. Även här är det självklart viktigast att respektera den äldres egna önskemål: tycker man bättre om magrare produkter kan det vara bättre att få fortsätta med det och i stället ta lite extra oljedressing på salladen eller en klick matfett i maten.

### Matlagning

Många äldre har lagat mat till sig själva och närstående i många år. Att få fortsätta att delta i att planera och laga sin mat kan vara viktigt för livskvaliteten. Andra kan tycka att det är skönt att slippa tänka på matlagning. Hemtjänstpersonalen bör tillsammans med den äldre komma fram till hur man ska arbeta med måltider och mat för att den äldre ska känna att hon eller han får den hjälp och det stöd som önskas och behövs.

Lagad mat bör erbjudas två gånger om dagen. Det finns olika sätt att ordna detta, till exempel genom att laga maten i den äldres hem eller att värma en färdig matlåda som har levererats från restaurang eller annat storkök eller köpts i butik.

När man lagar mat i den äldres hem är det viktigt att fråga vad han eller hon vill äta och hur maten ska lagas för att passa. Ofta behöver man krydda maten lite extra, eftersom smaksinnet försämras hos den äldre. Det kan också vara bra att tillsätta lite extra fett i maten till den som har minskad aptit och inte äter så stora portioner.

Leverantörer av matlådor erbjuder ofta flera olika rätter att välja på och det är viktigt att i lugn och ro gå igenom menyn och låta den äldre själv välja vad hon eller han vill ha att äta. När man värmer färdiglagad mat bör man tänka på att maten både ska smaka gott och se aptitlig ut. Därför bör man värma den på ett sätt som gör att smak och konsistens bevaras och, gärna tillsammans med den äldre, lägga upp maten snyggt på tallrik istället för att servera i plastlådan. Tala alltid om vad det är som serveras. Matlådan kan ofta behöva kompletteras med färska grönsaker, frukt och andra tillbehör, som lingon, ättiksgurka eller senap, liksom bröd, dryck och dessert. För en del äldre kan det även vara viktigt att erbjudas nykokt potatis till matlådan, eftersom smaken på potatis kan försämras av uppvärmning och varmhållning. För att minska risken för matförgiftning är det viktigt att maten blir ordentligt genomvarm (lägst 70°C), så att eventuella bakterier dör.

### Kommunikation och samverkan

Många kan ha lättare att dela med sig av sina synpunkter och önskemål till hemtjänstpersonalen än att kontakta det storkök som producerar färdigrätter och matlådor. Det är därför viktigt att hemtjänstpersonalen regelbundet har kontakt med storköket, till exempel genom samverkansträffar, kostrådsmöten eller liknande. Hemtjänstgruppen bör ha ett kostombud som deltar vid dessa träffar och ser till att de äldres åsikter om maten förs vidare till kökspersonalen.

Det är också av stor vikt att regelbundet ha kontakt med biståndshandläggaren, eftersom de äldres behov av hjälp med mat och måltider kan ändras med tiden och det är viktigt att rätt insats beviljas i tid.

### ATT LÄSA

- Geriatrisk nutrition. Studentlitteratur 2010
- Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande [www.vardalinstitutet.se](http://www.vardalinstitutet.se)
- Äldre och matsituationen – om att äta och dricka på ett säkert sätt. Hjälpmedelsinstitutet 2009
- Och vad kan jag göra? Tips och råd om mat och måltider i hemtjänsten. SKL Kommentus 2010
- Matglädje på 20 minuter. En receptbok för hemtjänsten. Gothia förlag 2010



