



Endast mat som man har ätit hjälper





2-3 portioner kött,
fisk eller ägg
180 g

6 portioner (å 80 g)
grönsaker, bär
eller frukt
500 g

2-4 potatisar
150 g

1 msk vegetabilisk olja
3 portionsaskar (å 6 g) brödfett
½ dl socker
35 g + 50 g

3 glas mjölkprodukter
2-3 skivor ost
5 dl + 20 g

6-9 skivor bröd
2 portioner gröt,
pasta, ris eller bulle
300 g





Målen för en bra måltid och kost

- gott näringstillstånd
- tillräckliga näringsdepåer
- bevarande och upprätthållande av funktionsförmågan
- välbehag, energi och därigenom bättre livskvalitet

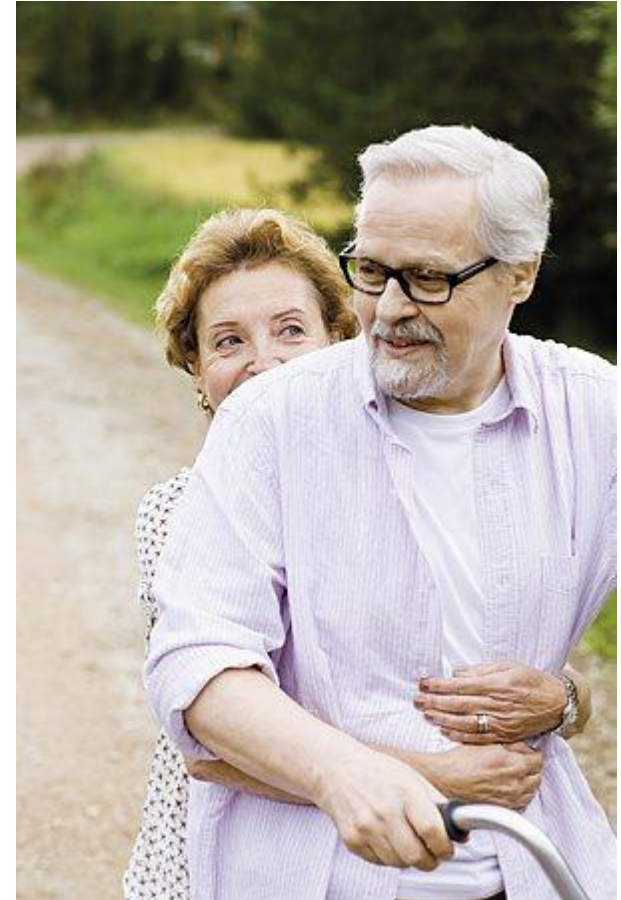


LVD Merja Suominens doktorsavhandling Nutrition and Nutritional Care of Elderly People in Finnish Nursing Homes and Hospitals (Näringstillståndet hos och näringsvården av äldre människor i äldreboenden och sjukhus i Finland)



Ett gott näringstillstånd är grunden för välmående

- Med ett gott näringstillstånd kan man förebygga eller fördröja sjukdomsutbrott och även sjukdomsförloppet
- Tillräckliga näringsdepåer påskyndar återhämtningen från sjukdomar
- Bibehållande av arbetsförmågan
- Upprätthållande av muskelkonditionen
- Infektionsbenägenheten minskar och återhämtningen från sjukdomar blir snabbare





Vad förändras?

- Viktkontrollen är det viktigaste!
- Motion
- Regelbunden, varierad kost, små portioner, mellanmål
- Smaksinnet >> kryddor, favoriträtter
- Hjälp med ätandet, måltider i rätt form
- Energi, protein, D-vitamin





Varför protein?

- Bidrar till att bevara muskelvävnaden och minskar infektionsrisken
- Muskelvävnaden bidrar till att bevara en god rörelse- och funktionsförmåga och en god kroppskontroll varvid risken för fall och frakturer minskar
- Bibehållen livskvalitet





Proteinintaget är alltid viktigt!

- Men i synnerhet
 - när man har gått ner i vikt
 - vid sjukhusvård
 - efter en operation
 - för starkare muskler och bättre orkande med vardagliga sysslor.





Varifrån får man protein?

- Hälften av det dagliga proteinbehovet får man lätt från mjölkprodukter
- Dagligen:
 - En portion kvarg eller grynost
 - 3 glas mjölk eller surmjölk
 - 2–3 ostsmörgåsar
 - En portion fisk, kyckling, kött eller ägg
- Tillräckligt proteinintag ("Ät åtminstone proteindelen")





Vad behövs D-vitamin till?

- D-vitamin behövs för att kroppen skall kunna tillgodogöra sig och lagra kalcium i benstommen
- Risken för fallskador minskar, bättre motståndskraft
- De bästa D-vitaminkällorna:
 - fisk
 - D-vitaminberikade mjölkprodukter
 - D-vitaminberikade matfetter
 - solljus
- D-vitaminrekommendation:
 - för **personer över 60 år** rekommenderas sammanlagt **20 µg dagligen**, från kost och D-vitamintillskott.





D-vitaminberikade produkter

- Standard- och specialmjölk samt surmjölk (Inte ekologiska produkter)
- Valiojogurtti, Valio A+™, Valio Laktosfri™, Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt
- Alla Valio Polar® ostar
- Mjolkprodukterna är också en bra proteinkälla
- Passar även i mjuk kost





Rekommenderat dagsintag av kalcium = 800 mg



2 dl fil

+



2 dl yoghurt

+



ett glas mjölk 2 dl

+

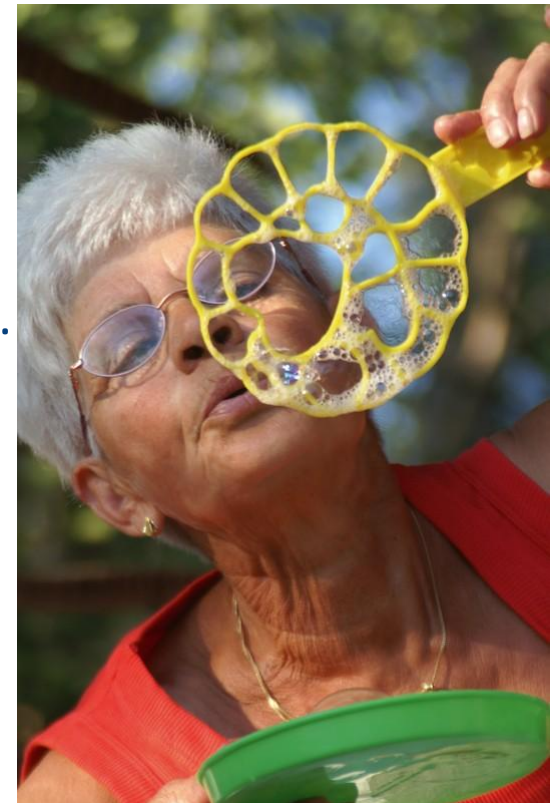


20–30 g ost,
2–3 skivor



Viktkontroll

- Ät regelbundet var tredje timme – glöm inte mellanmålen.
- Om du är slank kan du använda de fetare mjölkprodukterna. Undvik lättprodukter.
- Färdigmat och halvfabrikat underlättar vardagen.
- Om du har dålig aptit, ät åtminstone köttet/fisken och drick ett glas mjölk/surmjök.
- Vikten korrelerar positivt till livslängden.
- Du har lagrad energi vid ett eventuellt insjuknande.
- Motion





Viktigt med fibrer och tillräckligt med vätska

- De vanligaste orsakerna till förstoppning är för lite fibrer i kosten, för lite motion och för lite vätska. Även vissa läkemedel kan ge förstoppning som biverkning.
- Hos de äldre är förstoppning mycket vanligt, framför allt vid institutionsvård.
- Fiberrikt bröd, kli i yoghurten, rotfrukter och frukt, tillräckligt med vätska.
- Fibermängden i kosten kan utökas med hjälp av livsmedel med fibertillskott.
- 4 rågbrödsskivor, frukt, grönsaker.





Mer fibrer i kosten

- Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt
→ Fiber 5 g/bägare
- Valio Gefilus® saft apelsin-persika+fiber
→ Fiber 3 g/glas
- Valio krusbärs-boysenbärssoppa
osockrad+fiber
→ Fiber 3 g/glas
- Valio A+™ drickbar yoghurt mysli, HYLÄ
→ Fiber 6,6 g/bägare
- Valio A+™ yoghurt, HYLÄ®
→ Fiber 3,6 g/bägare



Jmf. fiberrikt bröd 3 g/skiva



Vätskebalans

- 1–1,5 liter/dag
- Som måltidsdryck rekommenderas mjölk och surmjölk vid sidan av vatten
- Milkshake, saftsoppor och safter ➡ mer energi!





En rejäl dos motståndskraft
varje dag!





Vad är laktosintolerans?

- Laktosintolerans avger symptom på grund av försvagat upptag av laktos.
- Symptomen är individuella.
- Laktostoleransen kan variera från måltid till måltid.
- Symptomen försvinner när man minskar eller helt utesluter laktos i kosten.
- Välj: HYLA[®], Valio Laktosfri[®], lagrade ostar





Specialdieter

- **Reumatism**
 - Grönsaker och mjukt fett
- **Gikt**
 - Undvik inälvor, små fiskar, ärter
 - I övrigt normal kost
- **Fetma**
 - Lätt övervikt är inte skadligt
- **Diabetes**
 - Vanlig kost
- **Hjärt- och kärlsjukdomar**
 - Håll ögat på typen av fett och mängden salt ↓
- **Blodförtunnande läkemedel**
 - Jämnt intag av varierade grönsaker



En smak för livet

