

MAT FÖR ÄLDRE



Jämtlands län

# Innehåll

- **Mat är grunden till din hälsa .....4**
- **Fördela måltiderna över dagen .....5**
  - Frukost .....6
  - Lunch och middag .....8
- **Enkel matlagning .....10**
- **Uppvärmning av mat .....13**
- **Mellanmål .....14**
- **Här är råd till dig som säger .....16**
  - Jag känner mig inte hungrig .....16
  - Jag mår ofta illa .....16
  - Munntorrhet gör det jobbigt att äta .....17
  - Jag har svårt att tugga och svälja .....17
  - Jag har ofta problem med förstoppning .....18
  - Det är tråkigt att äta .....20
- **Fyll ditt behov av vätska .....21**
- **Riskerar du att bli undernärld? .....22**
- **Rörelse för hälsan .....23**
- **Kontakt .....25**
- **Liten ordlista .....26**



På äldre dar eller vid sjukdom blir maten viktigare än någonsin. Många tror att de inte behöver äta så mycket som tidigare i livet. Även om aptiten och portionen minskar förändras inte kroppens behov av vitminer och mineraler. Undervikt och undernäring är ett betydligt större hälso-  
problem än övervikt hos personer över 65 år.

**Låt maten sätta guldkant på din dag och bli ett verktyg till att bevara god hälsa och självständighet!**



# Mat är grunden till din hälsa!

En variation av olika livsmedel är en förutsättning för hälsa och god livskvalitet. För att bevara kroppens alla funktioner behövs vitaminer och mineraler. Det är viktigt att äta tillräckligt för att hålla sig frisk eller återhämta sig vid sjukdom. Mat gör att medicinering fungerar bättre, ger dig ökad ork, gör dig pigg och på gott humör. Att berika maten med fett och extra kryddor kan bidra till att höja energiinnehållet och förstärka smaken. Att äta allt mindre leder ofta till att aptiten minskar och kan leda till yrsel. Den första tuggan kan få ätandet att komma igång. Aptit kan tränas upp!

**Var uppmärksam på din vikt** eftersom viktnedgång påverkar muskelmassan och därmed ger sämre förmåga att röra sig, hålla balansen och att självständigt klara de dagliga bestyren. Annan muskulatur som också påverkas är hjärta, lungor och tarmar. Förlorar du mycket i vikt försämras dessutom motståndskraften mot infektioner och sår får svårare att läka.

**En god muskulatur minskar risken för fall.** Tillräckligt med energi och protein i maten och att du rör på dig utifrån dina egna förutsättningar, behövs för att bevara muskulaturen. Proteiner är viktiga även vid sårsläkning. Proteiner förekommer främst i kött, fisk, fågel, ägg, baljväxter och mejeriprodukter.

**Vitamin D och kalcium förebygger benskörhet och benbrott.** Solens strålar, fisk, äggula, berikade margariner och mjölkprodukter ger vitamin D. Om du sällan vistas i solen och äter små portioner mat rekommenderas extra vitamin D tillskott. Kalcium som är viktigt för att bevara skelett och muskulatur finns i mejeriprodukter som ost, mjölk och filmjölk.

# Fördela måltiderna över dagen

Det är lättare att tillgodose kroppens behov av energi och näring och du får ett jämnare blodsocker om du äter flera måltider varje dag, jämnt fördelade över dygnet. En bra måltidsfördelning är 3 huvudmål (frukost, lunch, middag) och 2-3 mellanmål (förmiddag, eftermiddag, kväll). Det bör inte gå för lång tid mellan dagens sista måltid och nästa dags frukost, helst inte mer än 11 timmar.

## Kanske kan din dag se ut såhär:

Kl. 7:30	Frukost
Kl. 10:00	Mellanmål
Kl. 12:30	Lunch
Kl. 15:00	Mellanmål
Kl. 17:30	Middag
Kl. 21:00	Mellanmål







## **Frukost**

Frukosten lägger grunden för resten av dagen. Därför är frukosten kanske den viktigaste måltiden under en hel dag. Många har också bäst aptit i början av dagen.

Hör du till dem som behöver komma igång lite innan du har aptit nog att äta frukost? Börja då gärna med något litet efter att du klivit upp, exempelvis en skorpa eller en liten smörgås med pålägg alternativt ett glas mjölk eller en kopp välling etc. Gör dina morgonbestyr i lugn och ro och ät därefter din riktiga frukost.

### **En bra och komplett frukost bör innehålla:**

- Kolhydrater från– fiberrikt bröd, olika grötsorter, fullkornsvälling, müsli, flingor.
- Protein – från ägg, mjölk, fil, ost, köttpålägg.
- Vitaminer – från juice, färsk/fryst/torkad frukt eller bär.

- Fetter – från smör/margarin, nötter, mandel, frön.
- Dryck, varm eller kall.

### **Frukosttips till dig som är ”liten i maten”**

- Bred ett tjockt lager smörgåsfett på brödet.
- Välj pålägg med hög fetthalt t ex leverpastej, korv, eller prova makrill i tomatsås blandat med majonnäs.
- Lägg gärna dubbelt pålägg på smörgåsen, exempelvis två skivor skinka om du normalt sett tar en skiva.
- Tillsätt olja, smör eller margarin i gröten. Koka gröt och välling på mjölk eller gräddmjölk istället för vatten.
- Välj mjölk och filmjölk med tre procent fetthalt, blanda eventuellt i gräddfil.
- Använd sylt, honung, sirap eller socker på gröt och filmjölk.
- Lägg gärna till ett kokt eller stekt ägg till din frukost.

## Lunch och middag

Både lunch och middag får gärna bestå av varm eller kall tillagad mat. Det spelar ingen roll om du väljer hemlagad mat, fryst färdigrätt, portionsmat via din kommun eller mat på restaurang. Det viktiga är att maten hamnar i magen!

### En komplett måltid kan bestå av:

1. Kött, fisk, ägg eller baljväxter
  2. Potatis ris eller pasta
  3. Färska och/eller kokta grönsaker
- Avsluta gärna måltiden med en god efterrätt!



### På bilden ser du ett exempel.

Stekt strömming med potatis, spenat, morötter, lingon och måltidsdryck. Samt efterrättskräm med en klick grädde.



## **Lunch och middagstips till dig som är ”liten i maten”, har gått ner i vikt eller riskerar att göra det:**

- Prioritera kött, fisk, kyckling, korv och sås före potatis och grönsaker.
- Se grönsaker som ”tillbehör”.
- Tillsätt 1-2 msk extra fett i din matportion, välj olja, margarin eller smör beroende på vad du föredrar.
- Välj en måltidsdryck som ger energi, så som mjölk, juice, saft, lättöl.
- Om du väljer att äta en tallrik fil eller gröt som lunch eller middag komplettera då med ett ägg, en bit skinka eller ost, lite keso, makrill i tomatsås.

## **Tips på tillbehör till maten:**

- Rödbetor
- Lingonsylt
- Inlagd gurka
- Senap och ketchup
- Chillisås
- Gelé
- Smaksatt creme fraiche
- Sötsur sås
- Oliver
- Soltorkade tomater
- Salladsdressing
- Äppelmos



## Enkel matlagning

Du kan, genom att utgå ifrån färdiglagad köpmat, åstadkomma en god och näringsrik måltid. Mycket går bra att värma i vanlig ugn eller mikrovågsugn. Det finns även många sorters färdiga maträtter och grönsaker i frysdisken. Näringsvärdet är bra i både färska och djupfrysade grönsaker som du kan komplettera den färdiglagade maten med. De kan även vara grunden i stuvningar eller soppor.

Färdiga såser kan också med fördel smaksättas ytterligare till exempel med soja, buljong, gelé, kryddor, grädde eller annan mejeriprodukt.

## Att koka/steka/värma

- Blodpudding/blodkorv, bacon, lingonsylt
- Djupfrysade potatisbullar, fläsk/bacon/keso och lingonsylt
- Djupfrysad pytt i panna, stek och blanda i gräddsås, lingon eller rödbetor
- Färdig leverbiffsmet, brunsås, kokt potatis/mos, lingon, broccoli
- Färdig raggmunksmet bacon, lingonsylt, råreven morot
- Laxfilé, smaksatt crème fraiche, pressad potatis
- Prinskorv/färdiga köttbullar, kokt/stekt potatis

- Pölsa, stekt fläsk, ägg, kokt potatis, rödbetor
- Stekt ägg eller omelett med bacon, kokt/stekt potatis, grönsaksblandning
- Strömmingsflundra, skirat smör, potatismos
- Bruna bönor med korv/bogfläsk
- Djupfryst eller färsk paj/pizza, grönsaksblandning, kall sås/dressing
- Djupfrysta kåldolmar, gräddsås, kokt potatis, lingon
- Fiskbullar, kokt potatis/mos, gröna ärtor
- Färdigstekta pannkakor/plättar/våfflor, grädde/glass och god sylt/bär/bärsås
- Rotmos, kött- eller fläskkorv/skinka, senap
- Ärtsoppa, senap, bröd, ost, smörgåsfett. Krydda gärna extra med mejram och timjan







## Smörgåsar med mättande pålägg

- Färdiga köttbullar/kalvsylta/köttfärsbiff rödbets-sallad
- Gravad/rökt lax, hovmästarsås
- Hackat, kokt ägg blandat med smörgåsfett och kaviar/skaldjur
- Kalkon med mimosasallad
- Kokt ägg med räkor/krabba/musslor/ansjovis, majonnäs
- Tonfisk i olja på burk, ägg, majonnäs
- Stekt strömming/böckling eller inlagd sill, ägg, rödlök

## Kallskuret med potatis

- Gravad eller rimmad lax, ägg, potatis, passande sås med hovmästarsås eller majonnäs
- Kalvsylta, rödbetsallad, kokt/steckt potatis
- Kokt eller rökt skinka, mimosa eller legymsallad, potatissallad
- Sill, ägg, kokt potatis, gräddfil, lök
- Rostbiff, potatissallad, inlagda eller färska grönsaker
- Rökt lax med stuvad spenat, kokt potatis

# Uppvärmning av mat

Näringsinnehållet i mat försämras inte nämnvärt av infrysning eller värmning i mikrovågsugn. Inte heller vid förvaring i skyddad atmosfär som blir allt vanligare för färdiglagad mat i t.ex. matlådor. Däremot innebär lång tillagnings- och uppvärmningstid, eller om maten värms flera gånger, att C- och vissa B-vitaminer minskar. Värm därför bara den mat som ska ätas. Energiinnehållet (kalorier) förblir detsamma oavsett värmning.



# Mellanmål

För att täcka kroppens behov av energi och näring är det bra att äta mellanmål.

Den som har tappat vikt, har dålig aptit eller behöver gå upp i vikt behöver äta fler och mer mellanmål. Samma sak kan gälla den som är mycket aktiv. Här följer några förslag på mellanmål:

## Salta mellanmål

- Avokado med skagenröra
- Crêpes
- Dessertost på kex
- Legymsallad med skinka
- Makrill/sardiner
- Oliver, ostkuber
- Ölkorv och andra charkuterier
- Pirog eller pizzabit
- Rökt kött med pepparrotsgrädde
- Snacks så som nötter, mandlar, chips, ostbågar
- Ädelost på pepparkaka
- Ägg och sill på bröd
- Äggsmörgås med kaviar



## Söta mellanmål

- Bär eller bärpaj med grädde/glass/vaniljsås
- Delikatessyoghurt, fruktyoghurt
- Fukt eller bärsoppa med glass/grädde
- Fukt med glass/grädde
- Glass med chokladsås, sylt. Kakor, bullar, bakelse, bakverk
- Kräm med gräddmjölk
- Ostkaka/pudding med sylt och grädde
- Turkisk yoghurt/kvarg med honung och nötter
- Varm choklad med vispgrädde
- Våfflor/plättar med sylt och grädde



# Här är råd till dig som säger:

## → ”Jag känner mig inte hungrig”

- Kroppen behöver mat och dryck för att fungera även om du inte känner hunger eller törst. Ofta kommer aptiten igång först när du börjar äta och tar de första tuggorna.
- Tänk på dukningen vid måltiderna. Att stimulera flera sinnen kan hjälpa att förbättra aptiten.
- Ät många små måltider, gärna varannan till var tredje timme. Somnar du sent kanske du kan värma lite mjölk eller välling. Vaknar du tidigt kan du gärna dricka nyponsoppa eller fil med eventuellt en smörgås.
- Variera gärna komponenterna i måltiden. Tänk på att kontraster kan göra ätandet intressantare – mjukt/krispigt, varmt/kallt, sött/salt, ljust/mörkt, fuktigt/torrt osv.
- Ät den mat du helst vill äta. Det viktigaste är att du äter.

## → ”Jag mår ofta illa”

- Det kan hjälpa att vädra rummet före måltiden, liksom att tvätta händerna och fräscha upp ansiktet.
- Att inleda måltiden med något torrt eller salt kan dämpa illamåendet. Prova t.ex. salta kex eller knäckebröd med en bit sill.
- Ofta går kall mat lättare att äta än varm eftersom kall mat i regel har svagare doft.

- Kokta rätter kan kännas lättare att äta än stekta rätter.
- Ät små portioner i lugnt tempo.
- Drick mellan måltiderna istället för till maten. Drick lite i sänder och ofta.

Vila halvsittande efter måltid så minskar risken för uppstötningar.

## ➔ **”Muntorrheten gör det jobbigt att äta”**

- Drick vatten för att fukta munnen. I en torr mun smakar maten mindre.
- Prova att använda munspray, tuggummi, halstabletter och salivstimulerande sugtabletter.
- Salta och syrliga livsmedel kan stimulera salivproduktionen. Det kan vara citrondryck, sill, kaviar, lingonsylt.
- Doppa smörgås, kex, skorpa eller kaka i dryck.
- Soppor, eller mjuk, mosad och passerad mat som serveras med rikliga mängder sås kan vara lättare att äta vid muntorrhet. Exempel på lättäten mat är potatismos, korv utan skinn, omelett, chokladpudding, fromage. Exempel på mjuka pålägg är kaviar, leverpastej, messmör, mjukost, fisk i tomatsås.
- Lite olja, en smörklick eller dressing på maten underlättar ätandet.

## ➔ **”Jag har svårt att tugga och svälja”**

- Ett tecken på sväljsvårigheter kan vara hosta under måltid eller att det tar längre än 30 minuter att äta. För att försöka undvika felsväljning, sitt upprätt med fötterna i golvet och ha huvudet rakt framåt eller något framåtböjt.



- Tugg- och sväljproblem kan mildras med förändrad konsistens på mat och dryck.
- Vid beslut från biståndsenheten om matdistribution (hemleverans av mat) finns som regel möjlighet att beställa förändrad konsistens på maten.
- Tunnflytande drycker som vatten och saft kan vara svårt att svälja. Förtjockningsmedel kan tillsättas i drycken och göra de mycket lättare att svälja. Pulvret finns att köpa på apoteket. Drycker som är naturligt mer tjockflytande är filmjök, nyponsoppa och soppor.
- Var noga med munhygien då bakterier från munhålan kan orsaka lunginflammation vid felsväljning.
- Det finns produkter som kan underlätta ätandet till exempel ergonomiska skedar, glas och tallrikar. En del produkter kan du själv köpa i affärer eller via postorder. Andra produkter kan förskrivas till dig till en viss kostnad via hälso- och sjukvården. Vänd dig till hälsocentralen eller Region JHs hjälpmedelscentral för mera råd och information. Om du har kommunal hemsjukvård kan du få råd och information där.
- För möjlighet att träffa logoped som kan utreda tugg och sväljsvårigheter krävs remiss från läkare på hälsocentral eller i specialistvården.

## ”Jag har ofta problem med förstoppning”

- Drick tillräckligt med vätska, se avsnitt ”Vätska är viktigt!”
- Förebygg förstoppning genom att äta fiberrikt. Exempel på rika livsmedel är frukt, grönsaker, bär, bönor och ärtor samt grovt bröd. Kom ihåg att dricka ordentligt vid intag av extra fiber.



- Rör på dig så mycket du kan. Detta kan hjälpa till att hålla magen i gång.
- Försök med regelbundna toalettvanor och ta god tid på dig vid toalettbesöken.
- Katrinplommon, katrinplommondryck/puré, messmör, mogen frukt ex banan, päron och kiwi, kan vara lätt lösande.
- Linfrö och psylliumfröskal/loppfrö bildar gel som bland annat smörjer tarmen. Hela linfrön kan blandas i filmjök eller gröt. De kan också svällas i vatten, silas av och gelén kan sedan drickas. Psylliumfröskal kan också strös över mat eller blandas med dryck. Se mer utförliga råd på produktförpackningar. Dessa livsmedel finner du i mataffären, på apotek eller i hälsokostaffären.

## → ”Det är tråkigt att äta”

- Det kan kännas bättre om du sätter på radio eller tv när du lagar och äter mat.
- Bjud hem en vän, en släkting eller en granne. Eller träffas på ett konditori eller restaurang. I vissa kommuner anordnas ”Mötesplats för äldre”. Hör med din kommun.
- Gå ut och ät. Picknick i friska luften kan öka aptiten.
- Gå på en matlagningskurs och träffa andra.



# Fyll ditt behov av vätska

Vid stigande ålder minskar ofta förmågan att känna törst. För att inte bli uttorkad behöver du dricka tillräckligt. Det är extra viktigt när det är varmt och om du har diarré eller kräks.

Du behöver ca 1½-2 liter vätska per dag. Vätska finns i all dryck och även i många livsmedel, t ex soppa, sås, kräm, gröt, grönsaker och frukt. Vatten är en bra törstsläckare. Smaksätt gärna vattnet med gurka, citron eller apelsin.

## **Exempel på dagligt vätskebehov:**

Anna som väger 60 kg har ett vätskebehov på ca 1,8 liter per dag (30 ml per kg kroppsvikt och dag).

Under en dag får Anna ungefär 1,3 liter vätska från mat och dryck. Vätskan kommer från två koppar kaffe, en tallrik fil, ett glas mjölk, två glas måltidsdryck, en liten portion kräm och mjölk och lite från den övriga maten.

Anna behöver ytterligare ½ liter vätska för att tillgodose sitt vätskebehov. Hon påminner sig om detta genom att till exempel hälla upp en karaff med vatten som hon låter stå framme.

# Riskerar du att bli underviktig och undernärld?

När du blir äldre är det bra om du väger dig regelbundet. För äldre personer är det generellt bättre att väga några kilo för mycket än att väga för lite. Forskning visar att äldre personer oftast är friskare om vikten inte är för låg. Den som alltid haft en låg vikt behöver inte känna oro, förutsatt att vikten är stabil.

## Risikfaktorer för undernäring

### Ställ dig följande frågor:

Har du låg vikt i förhållande till din längd?

Har du under de tre senaste månaderna gått ned i vikt?

Kan du äta som tidigare eller upplever du aptitlöshet, tugg- och sväljningssvårigheter.

Om du märker att du ofrivilligt går ner i vikt, oavsett hur mycket du vägt tidigare och/eller fått svårigheter att äta så ta kontakt med din distriktssköterska eller hälsocentral. Här kan du få hjälp med remiss om du behöver komma i kontakt med dietist.

# Rörelse för hälsan

Vi människor är gjorda för rörelse. Undersökningar har visat att muskelstyrkan och balansen kan förbättras genom träning även hos de allra äldsta. Det är alltså viktigt att ”hålla igång”. Att promenera 30 minuter dagligen (går att dela upp i tio minuter åt gången spridda över dagen) är bra motion. Det är även gymnastik, dans, trädgårdsarbete och andra aktiviteter där du använder kroppen. Det påverkar balans och aptit positivt, stärker muskler, gör dig rörligare, ger bättre nattsömn och kan öka din aptit.

**Tänk på att:** För otränade muskler är även den kortaste promenad eller enklaste övning bättre än ingen alls. Utgå från dina möjligheter och vad som känns lockande.







# Kontakt

## Ytterligare råd och stöd

Upplever du problem med ofrivillig viktnedgång och/eller ätproblem som t ex sväljsvårigheter, illamående eller förstoppning, vänd dig till hälsocentralen. Har du kommunal hemsjukvård vänd dig dit. Kontakta biståndshandläggare i din kommun om du har behov av hjälp med den dagliga livsföringen.

KOMMUN	TEL	HEMSIDA
Bergs kommun	0687-16100	<a href="http://www.berg.se">www.berg.se</a>
Bräcke kommun	0693-16100	<a href="http://www.bracke.se">www.bracke.se</a>
Härjedalens kommun	0680-16100	<a href="http://www.harjedalen.se">www.harjedalen.se</a>
Krokoms kommun	0640-16100	<a href="http://www.krokom.se">www.krokom.se</a>
Ragunda kommun	0696-68200	<a href="http://www.ragunda.se">www.ragunda.se</a>
Strömsunds kommun	0670-16100	<a href="http://www.stromsund.se">www.stromsund.se</a>
Åre kommun	0647-16100	<a href="http://www.are.se">www.are.se</a>
Östersunds kommun	063-143000	<a href="http://www.ostersund.se">www.ostersund.se</a>
Region Jämtland Härjedalen	063-153000	<a href="http://www.regionjh.se">www.regionjh.se</a>
Sjukvårdsrådgivningen	1177	<a href="http://www.1177.se">www.1177.se</a>
Akut sjukdom	112	

# Liten ordlista

<b>Baljväxter</b>	Ärtor; gul och grönärta, kikärt, sockerärt,
<b>BMI</b>	BMI beräknas genom att kroppsvikten i kg divideras med kvadraten på kroppslängden uttryckt i meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Kvoten ska för äldre vid normal vikt inte understiga BMI 22.
<b>Dietist</b>	Person med utbildning för att förebygga, utreda och behandla sjukdomar och tillstånd som är relaterade till kost och näring.
<b>Energi</b>	Kroppens ”bränsle” som kommer från näringsämnen fett, protein, kolhydrater och även från alkohol. Mäts i kilokalorier eller kilojoule.
<b>Logoped</b>	Person med utbildning för att utreda och avhjälpa tugg- och sväljproblem.
<b>Matlåda</b>	En portion lagad mat.
<b>Mineraler</b>	Grundämnen som i små mängder är nödvändiga för kroppens funktioner. Exempelvis järn, zink eller magnesium.
<b>Modifierad atmosfär</b>	Innebär att maten i förpackningen omges av en annan gassammansättning än med



atmosfärisk luft, vilket gör att bakterietillväxten hämmas och hållbarheten förlängs utan tillsats av konserveringsmedel.

<b>Muskelmassa</b>	Den totala andelen muskler en person har på sin kropp.
<b>Näring</b>	Näringsämnen; fett, protein, kolhydrater, vitaminer och mineraler.
<b>Proteiner</b>	Kallades tidigare för äggviteämnen. Ämnen som behövs bland annat för bildning av muskler, hår, hud, naglar, blodkärl, sårläggning och immunförsvar.
<b>Vitaminer</b>	Substanser som är livsnödvändiga eftersom de är förutsättningen för att vissa kroppsliga processer ska fungera. Bildas inte i kroppen (några bildas i otillräcklig mängd). Vitaminer måste alltså finnas i tillräcklig mängd i kosten. Längre tids underskott av ett visst vitamin kan ge bristsjukdomar eller ett försvagat immunförsvar.
<b>Vätska</b>	Livsmedel i flytande form såsom filmjolk, soppa eller vatten och andra drycker.

**Den här broschyren vänder sig till dig som är 65 år eller äldre och syftar till att förebygga och förhindra undernäring. Här får du allmänna praktiska råd, tips och fakta om mat.**

**Rådgör med din sjuksköterska, läkare eller dietist om du har en sjukdom där särskild kost behöver tillämpas.**

Broschyren är producerad av Folkhälsoenheten ASD. Text framtagen av dietisterna i Jämtlands län. Text rev. nov -18

**Bild:** Omslag ASD. Sid 8 Mikael Karlsson. Bildarkivet: sid 3 Niklas Almesjö, sid 5 T.Andersson, sid 6 Göran Strand, sid 13 Magnus Ström och Johan Alp, sid 15 Mikael Svensson, sid 19 Johan Alp, sid 23 Heidi-Kristin Andersson Björn Svensson, sid 24 Jesper Molin.

REGION  
**JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN**



Folkhälsoenheten  
[regionjh.se/folkhalsa](http://regionjh.se/folkhalsa)