



# Webbinarium: Förslag till kostråd för äldre

2026-02-04

Hej!

- Vi startar kl.11:45.
- Håll kamera och mikrofon avstängda när du inte pratar.
- Frågor?  
Skriv i chatten.

# Agenda

- Välkommen
- Arbetet med kostråden för äldre – så här har vi jobbat
- Matens betydelse för ett hälsosamt åldrande
- Matens betydelse för utveckling av demens
- Förslag till nya råd för äldre presenteras
- Frågestund
- Processen framåt

# Regeringsuppdrag om mat och måltider för äldre personer

**Syfte:** Att sammanställa och sprida kunskap om matens och måltidernas betydelse för att främja hälsa och motverka ohälsa hos äldre personer.

## Huvudleveranser

- **Kunskapsstöd** till personal och beslutsfattare inom äldreomsorgen
- **Informationsmaterial** till äldre personer

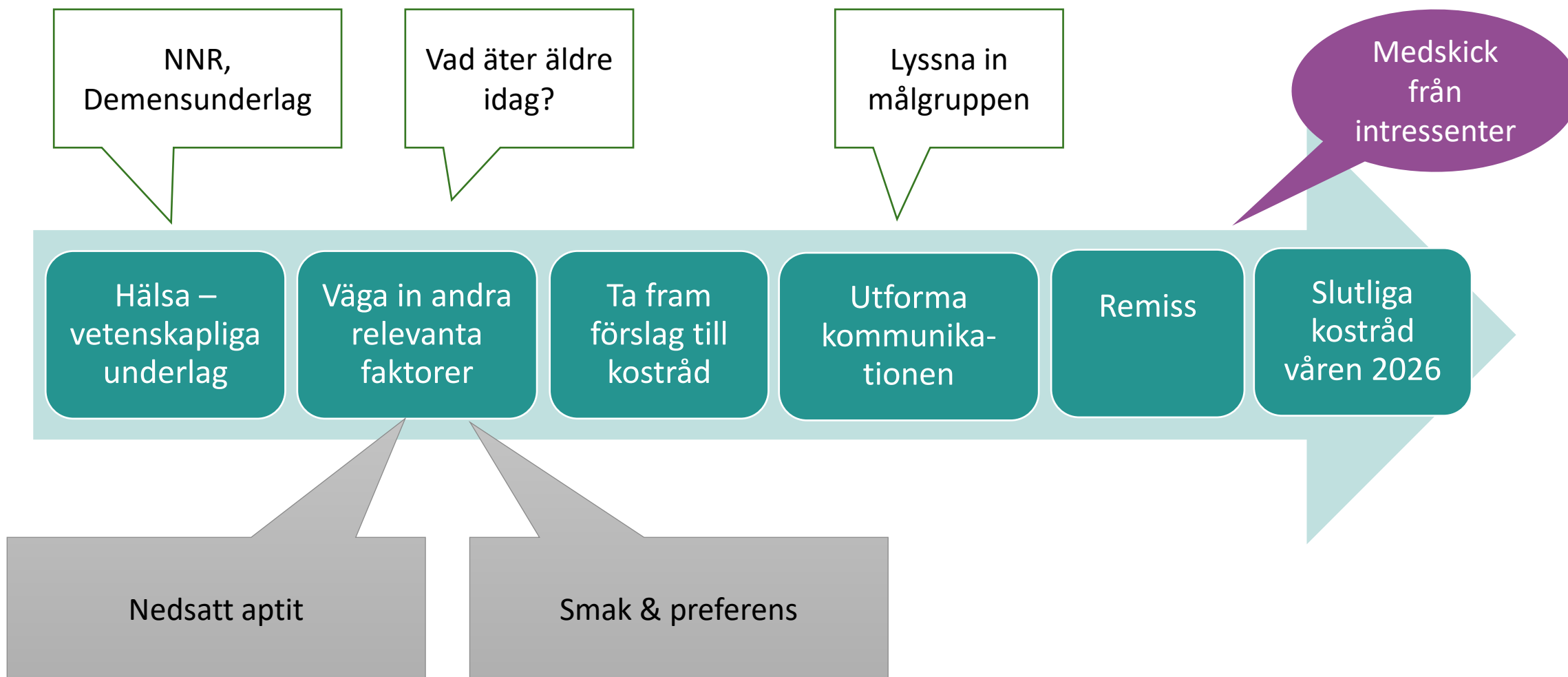


# Varför uppdaterar vi råden nu?

- **Utveckling av nytt informationsmaterial**  
(Regeringsuppdrag om mat och måltider för äldre)
- **Vetenskaplig grund:** Nordiska Näringsrekommendationer (NNR 2023), tas fram på uppdrag av Nordiska Ministerrådet
- **De generella kostråden för vuxna (2025)**



# Uppdatera råden för äldre – så har vi jobbat

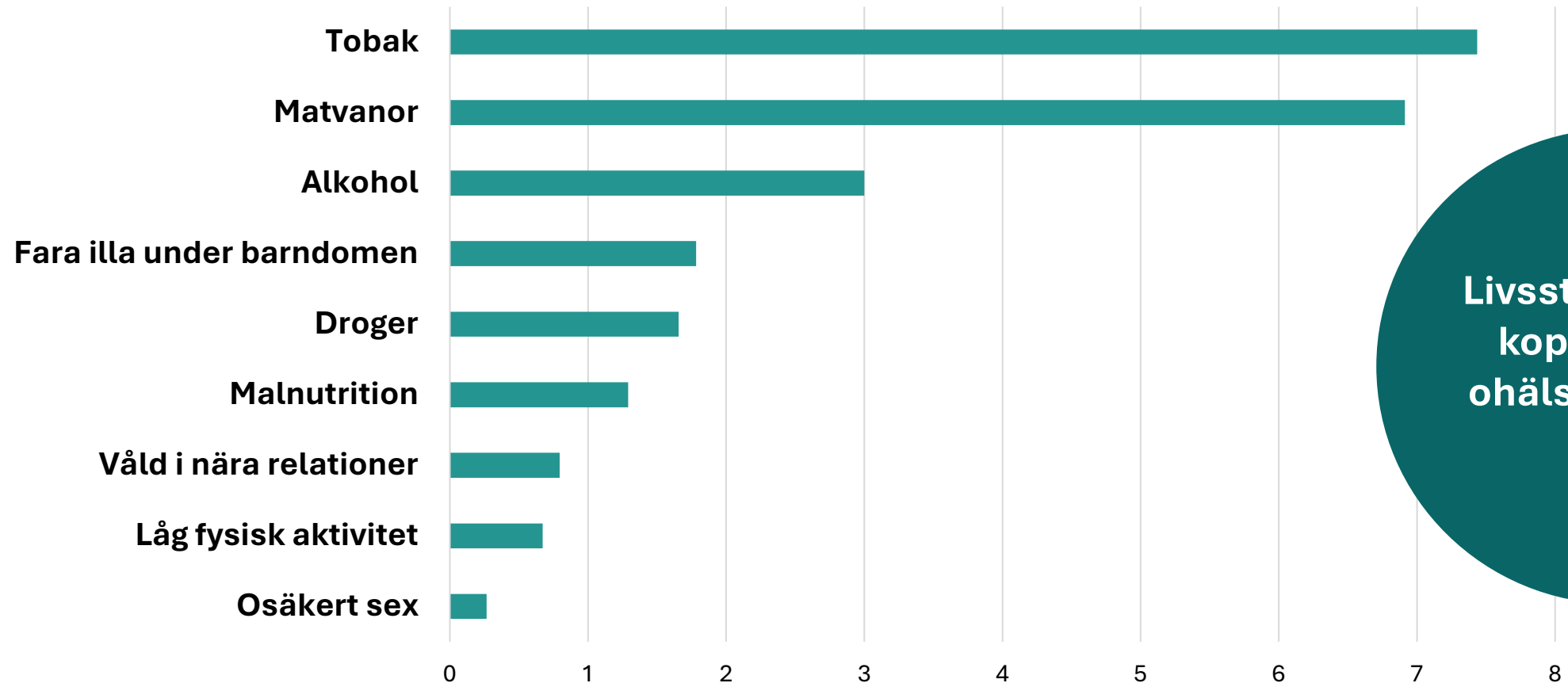


A photograph of two elderly women smiling. The woman on the left has short white hair and is wearing glasses and a grey cardigan over a patterned top. The woman on the right has short grey hair, is wearing glasses, a blue patterned jacket, and a blue beaded necklace. The background is a plain, light-colored wall. The image is partially obscured by a dark teal diagonal overlay on the left side.

# Matens betydelse för ett hälsosamt åldrande



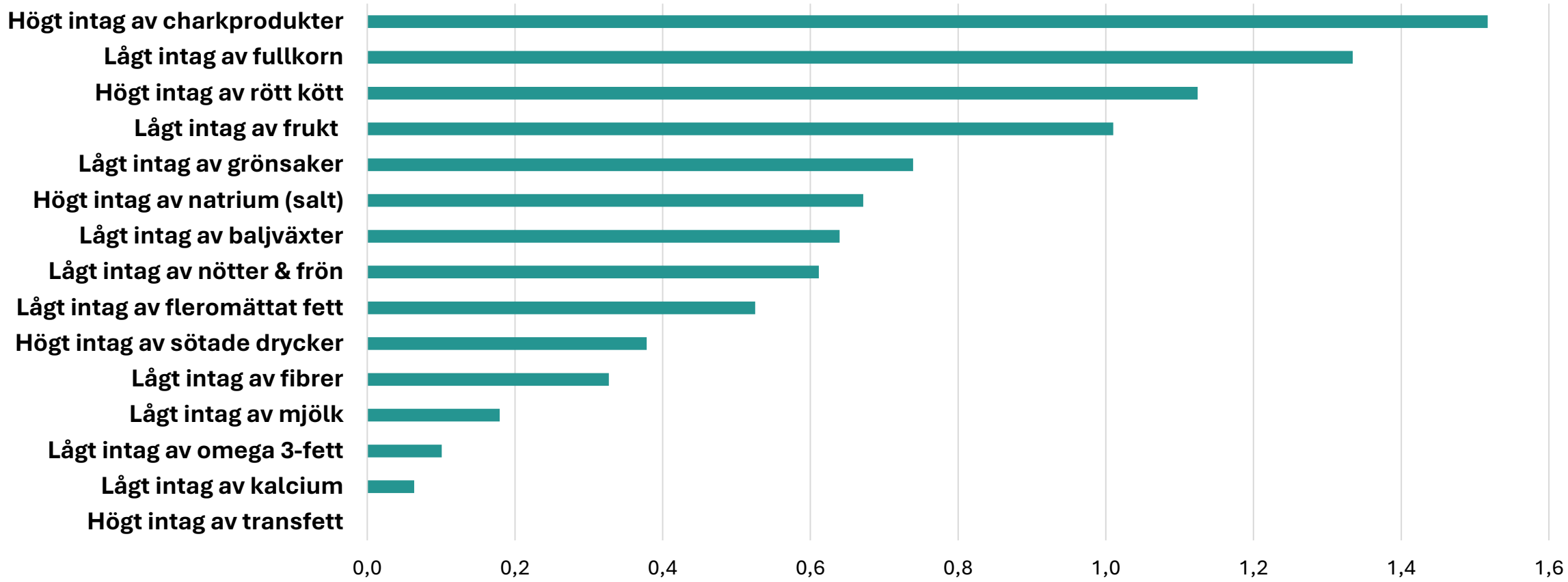
# Maten har stor betydelse för hälsan



**Livsstilsfaktorer  
kopplade till  
ohälsa i Sverige  
2023**

Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, Disability Adjusted Life Years)

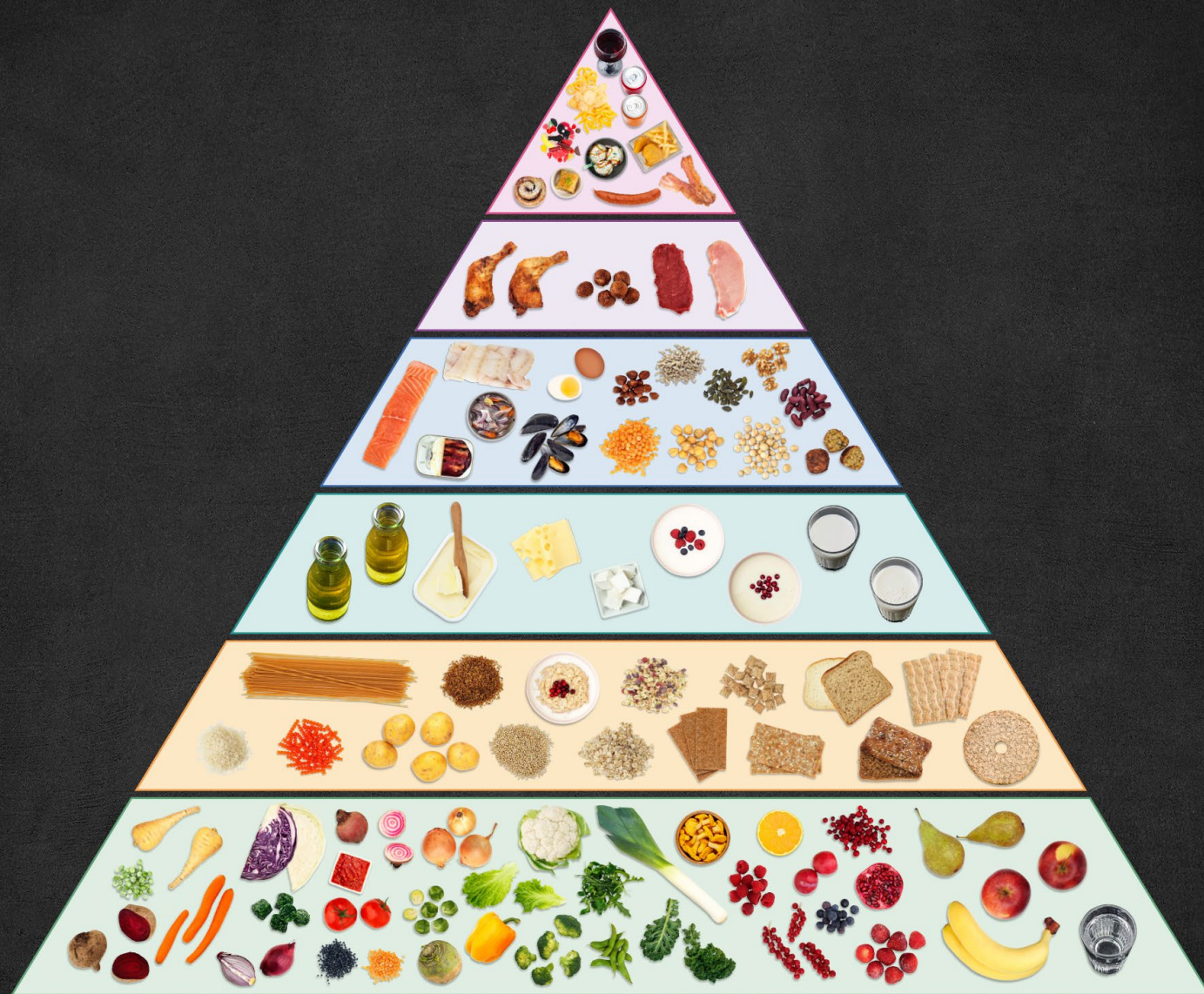
# Största riskfaktorerna i svenskarnas matvanor 2023



Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, Disability Adjusted Life Years)

# En hälsosam kost enligt NNR 2023

- En kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn. Rikligt intag av fisk och nöter.
- Måttligt intag av magra mejeriprodukter. Begränsat intag av rött kött.
- Minimalt intag av chark, alkohol och bearbetade livsmedel som innehåller mycket fett, salt och socker.



# Hur äter personer över 65?

- De flesta äter för lite fullkorn
- De flesta äter för lite frukt och grönsaker
- Majoriteten äter fisk och skaldjur i linje med rekommendationen
- Många äter mer än rekommenderad mängd rött kött och chark
- Många äter mer tillsatt socker än rekommenderat



# Är det värt att äta hälsosamt även för äldre?



# Matens betydelse för utveckling av demens



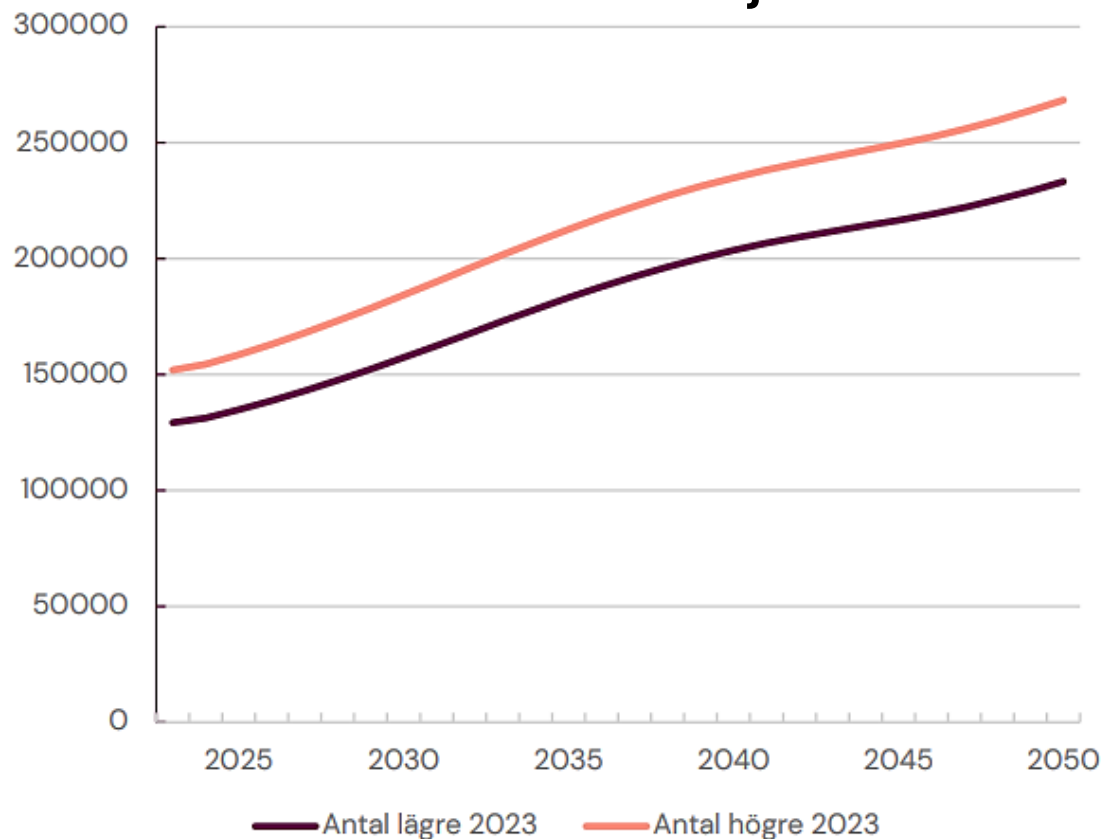
# Varför titta på kost och demens?

- Antalet svenskar med demens ökar i takt med att andelen äldre ökar.
- Omkring 40 procent av alla demensfall skulle kunna undvikas.

## Vad har vi undersökt?

Kan äldres kost bidra till att fördröja kognitiv nedsättning och minska risken för demens?

### Antal demenssjuka



Källa: Wimo et al. 2025. Uppskattat antal demenssjuka och kostnader för demenssjukdomar i Sverige 2023. Karolinska Institutet.

# Hur togs underlaget fram?

**Systematiska översiktsartiklar** – resultat från alla studier som undersökt koppling mellan kostfaktorer och utveckling av demenssjukdom

**Kostmönster**

**Livsmedelsgrupper**

**Näringsämnen**

**Koppling till**

**Demenssjukdom**

**Kognitiva förmågor**

**Biomarkörer för demens**



# Kostmönster Hälsosamma kostmönster kan förebygga demens

- Risk för total demenssjukdom och Alzheimer är lägre
- Kognitiva förmågor bibehålls bättre
- Biomarkördata tyder på färre demensrelaterade förändringar i hjärnan

De som åt mest likt Medelhavskosten hade nära **30 procent lägre risk för Alzheimer** jämfört de som åt minst likt Medelhavskosten



# Livsmedelsgrupper

## Framför allt samband med fisk

- Lägre risk för total demenssjukdom och Alzheimer



# Näringsämnen

- Ett högt **alkoholintag** är kopplat till högre risk för demens
- Inget tydligt samband med omega-3





# Slutsatser

- Mycket **frukt, grönsaker, baljväxter, nötter, vegetabiliska oljor** och **fisk**, men bara lite rött kött, chark och sockersötad dryck – förebygger utveckling av demenssjukdom
- Tydligast koppling mellan **övergripande kostmönster** och demenssjukdom
- Stämmer väl med kost som uppmuntras i **kostråden** och **NNR 2023**, vilken även kan bidra till att förebygga andra välfärdssjukdomar

**Inte någon ålder då det är för sent att ställa om till en mer hälsosam kost**

A photograph of two elderly women smiling. The woman on the left has short white hair and is wearing glasses and a grey cardigan over a patterned top. The woman on the right has short grey hair, is wearing glasses, a blue patterned jacket, and a blue beaded necklace. The background is a plain, light-colored wall. The image is partially obscured by a dark teal diagonal overlay on the left side.

# Matens betydelse för ett hälsosamt åldrande



# Mer protein för ett hälsosamt åldrande

- Muskelmassa och styrka minskar naturligt med åldern
- Otillräckligt energiintag → protein används som energi istället för muskeluppbyggnad
- Kroniska sjukdomar, akuta sjukdomar och minskad muskelmassa ökar behovet ytterligare

## Rekommenderat proteinintag enligt NNR 2023

- Vuxna: 0,83 gram protein/kg kroppsvikt per dag
- Personer över 65: 1,2–1,5 gram protein/kg kroppsvikt

**Energi, protein +  
lätt motståndsträning  
för att bevara  
muskelstyrka i hög ålder**

# Extra D-vitamin för ett hälsosamt åldrande

- Nödvändigt för utveckling och bibehållande av ett friskt skelett
- Brist kan leda till urkalkning av skelettet hos vuxna och äldre
- Minskad bildning av D-vitamin från solljus hos äldre

## Rekommenderat intag enligt NNR 2023

- Upp till 74 år: 10 mikrogram D-vitamin/dag
- Från 75 år: 20 mikrogram D-vitamin/dag

**Alla över 75 år  
rekommenderas  
tillskott med  
20 mikrogram  
D-vitamin per  
dag**

# Undernäring – stor utmaning

- Börjar tidigt – undernäring startar i hemmet
- Förlust av muskelmassa – fallolyckor
- Försämrad sårhäkning
- Försämrad livskvalitet
- Ökat vårdbehov
- Stora samhällskostnader



# Förslag till kostråd för äldre



# Hantering av olika risker

<b>Äldre (65+)</b>	<b>Äldre med nedsatt aptit, stora svårigheter att täcka energibehovet</b>
Förebygga och fördröja <b>kostrelaterad sjukdom</b> , förebygga gradvis förlust av muskelmassa.	Minska risken för <b>undernäring, muskelförlust, skörhet</b> , fördröja kostrelaterad sjukdom.
<b>Primär prevention:</b> Fler friska år!	<b>Sekundär prevention:</b> Bevara funktion & autonomi, stärka det friska.

# Kostråd för äldre

65+



Anpassningar vid nedsatt aptit



# Fisk och skaldjur



**65+**

**Ät fisk och skaldjur, två till tre gånger i veckan**

**Variera mellan olika sorter, både feta och magra fiskar**

## **Hälsomässiga aspekter**

- **Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar**
- **Lägre risk för kognitiv nedsättning, Alzheimers sjukdom och total demenssjukdom**

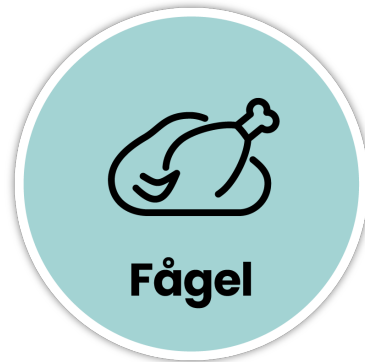
## **Anpassning till äldre med nedsatt aptit**

**Samma råd som till övriga vuxna**

## **Hälsomässiga aspekter**

- **Fisk är en god källa till protein**
- **Fisk bidrar med omega-3-fetter, D-vitamin, jod och selen**

# Vitt kött från fågel



**65+**

---

Inget råd

**Anpassning till äldre med nedsatt aptit**

---

**Ät gärna vitt kött från fågel**

## **Hälsomässiga aspekter**

- Vitt kött är en källa till protein
- Vitt kött innehåller mineraler som järn, B6, B12, zink

# Ägg

65+

---

Inget råd

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

---

Ät gärna ägg

### Hälsomässiga aspekter

- Ägg är en källa till protein
- Ägg innehåller mineraler som jod, järn, kalcium, zink och selen och alla vitaminer förutom C-vitamin.



# Mejeriprodukter

## Råd till 65+

---

Ät magra, osötade mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt

### Hälsomässiga aspekter

- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

---

Vid svårigheter att täcka energi- och proteinbehovet rekommenderas fetare mejeriprodukter, kvarn och ost.

### Hälsomässiga aspekter

- Källa till protein och energi
- Källa till bland annat kalcium, jod, D-vitamin, riboflavin, vitamin B12

# Rött kött och chark



## Råd 65+

Ät gärna kött, men inte mer än 350 gram i veckan (tillagad mängd). Bara en liten del av det bör vara chark

### Hälsomässiga aspekter

- Ökad risk för tjock- och ändtarmscancer och hjärt- och kärlsjukdom

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Vid svårigheter att täcka sitt energibehov kan rådet om att begränsa köttintaget till högst 350 gram per vecka i vissa fall stå tillbaka för att underlätta intag och säkerställa ett tillräckligt energi- och proteinintag.

### Hälsomässiga aspekter

- Rött kött bidrar till protein
- Högt innehåll järn, zink och andra mineraler

# Grönsaker, frukt, bär



## Råd till 65+

---

Minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. Gärna grova grönsaker, variera sorterna

## Hälsomässiga aspekter

- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

---

Grönsaker och frukt till varje måltid. Mängden grönsaker, frukt och bär kan behöva vara mindre än 500 gram, för att ge plats åt mer energitäta livsmedel.

## Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer, vitaminer och mineraler



# Fullkorn

## Råd till 65+

---

Välj fullkorn, när du äter bröd, pasta och gryn

**90 gram fullkorn om dagen**

## Hälsomässiga aspekter

- Minskar risken för kranskärslsjukdom, tjock- och ändtarmscancer samt typ 2-diabetes.

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

---

Det övergripande rådet är att välja fullkorn i första hand, men att minska mängden bröd, gryn, pasta och ris om det hindrar ett tillräckligt energiintag.

## Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer och många vitaminer och mineraler
- Fullkorn är värdefullt för tarmfunktionen

# Matfetter

65 +

---

Välj rapsolja och andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås

## Hälsomässiga aspekter

- Risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fettets byts ut mot omättat (dvs enkel- och fleromättat) fett.

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

---

Tillsätt mer fett i måltiden för att motverka vikttnedgång. Använd extra olja och matfett i matlagningen och i maten på tallriken.

Vid svårigheter att täcka sitt energibehov är energibehovet viktigare än val av fett.

## Hälsomässiga aspekter

- Oljor och andra Nyckelhålsmärkta matfetter innehåller enkel- och fleromättade fetter som det är bra att äta mer av.

# Energitäta, näringsfattig livsmedel



## Råd till 65+

---

Håll igen på läsk, sötsaker och snacks

### Hälsomässiga aspekter

- Lite näring – många kalorier
- Ökad risk för karies
- Sockersötade drycker ökar risken för övervikt, typ 2-diabetes, förhöjt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom

## Anpassning till äldre med nedsatt aptit

---

Vid svårigheter att täcka energibehovet kan energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel ge ett kompletterande tillskott av energi.

Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel bör dock inte ersätta näringsriktiga måltider.

# Sammanfattning: Förslag kostråd för äldre

## För 65+

Samma kostråd som övrig vuxen befolkning:

- Mycket frukt, grönsaker, fullkorn och varierat av fisk, fågel, kött, ägg och baljväxter, men inte så mycket sötsaker och alkohol
- Mer protein och extra D-vitamin från 75 år

## För sköra äldre med nedsatt aptit

- Många små, energi-och protein rika måltider
- Nya råd om fågel och ägg



# Informationsmaterial för äldre

## Involvering av målgruppen

- Seniorpanel – 25 pensionärer besökte Livsmedelsverket vid två tillfällen
- Dialog med pensionärsorganisationer

## Produktion av informationsmaterial

- Ett utsnitt av texten följer med som information i remissen



# Frågestund





Livsmedelsverket