

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25

# Bra måltider i äldreomsorgen

**Råd för ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden**

# 1 Förord

2

3 Andelen äldre i Sverige ökar och allt fler lever till riktigt hög ålder. Att stärka det friska och förebygga  
4 ohälsa är centralt för att stödja ett hälsosamt åldrande. Det är också positivt ur ett  
5 samhällsekonomiskt perspektiv. Många äldre är beroende av hjälp kring måltiderna men trots stöd är  
6 alltför många äldre undernärda. Undernäring ökar bland annat risken för fallolyckor, ohälsa och  
7 minskar möjligheten att klara sig själv. Samhället behöver ta mat och måltider för äldre på allvar.

8

9 Mat är både livsnödvändigt och en viktig del i människors liv. Våra matvanor speglar vår identitet,  
10 kultur, våra erfarenheter och historia. Därför behöver måltiderna i äldreomsorgen utformas utifrån  
11 de äldres individuella behov och önskemål. Det finns inte en universallösning som passar alla, i stället  
12 behövs flexibla måltidslösningar som ger valmöjlighet och delaktighet. Möjligheten att få fortsätta  
13 styra över sitt liv är viktigt även för den som har blivit beroende av stöd från äldreomsorgen.

14

15 Måltiderna är inte en fristående verksamhet utan en fundamental del av omvårdnaden av de äldre.  
16 Måltiderna kan inte heller enbart ses som en kostnadseffektiv ”nutritionsbehandling” utan som en  
17 insats som är avgörande för människors livskvalitet. I råden ”Bra måltider i äldreomsorgen” lyfter vi  
18 fem framgångsfaktorer för bra måltider – individanpassning, kunskap och kompetens, en helhetssyn  
19 på måltidskvalitet, god samverkan samt en ständig utveckling och utvärdering av  
20 måltidsverksamheten.

21

22 Myndigheternas råd syftar till att stödja en utveckling från den institutionslika måltiden mot en mer  
23 hemlik eller restauranglik måltid. Råden riktar sig till både hemtjänstverksamheter och till  
24 äldreboenden. De är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur verksamheter  
25 kan arbeta för att skapa måltider som bidrar till välbefinnande, hälsa och värdighet. Råden tar tydligt  
26 avstamp i socialtjänstlagen (2001:453) och Socialstyrelsens allmänna råd om värdegrunden i  
27 socialtjänstens omsorg om äldre (SOSFS 2012:3 (S)).

28

29 Livsmedelsverket ansvarar för generella råd om äldreomsorgens måltider och Socialstyrelsen  
30 ansvarar för att ta fram kunskapsstöd om individuell nutritionsbehandling vid specifika  
31 sjukdomstillstånd och undernäring. För att stödja en omsorg som utgår från individens behov  
32 samarbetar myndigheterna kring mat- och måltidsfrågor inom äldreomsorgen.

33

34 Att arbeta för bra måltider i äldreomsorgen är en viktig del i arbetet för en jämlik hälsa och för ett  
35 värdigt och gott liv för alla.

# 1 Inledning

2 Maten vi äter spelar stor roll i våra liv. Med mat och måltider uttrycker vi kulturell tillhörighet, livsstil  
3 och identitet. När den fysiska förmågan blir nedsatt är det viktigt att få stöd för att så långt som  
4 möjligt kunna behålla sitt sätt att leva, sina vanor kring mat och måltider och få möjlighet att delta i  
5 beslut kring detta. Bra mat och trevliga måltider är en fundamental del av vården och omsorgen kring  
6 äldre. Samtidigt är det en utmaning att komma ifrån de institutionslika måltider som fortfarande är  
7 vanligt förekommande i äldreomsorgen och skapa måltider som ger en stund av njutning, trivsel och  
8 välbefinnande.

9  
10 Det finns inte en universallösning som passar alla äldre, stödet kring mat och måltider måste  
11 utformas på ett flexibelt sätt. Äldre personer som bor på särskilt boende äter de allra flesta av sina  
12 måltider här, och kommer sannolikt att fortsätta med det resten av livet. Därför är det viktigt att  
13 äldre kan påverka såväl *vad* som serveras som *när* och *hur*. Även för personer som bor i ordinärt  
14 boende och får stöd med livsmedelsinköp och hela måltider av hemtjänstens personal är det viktigt  
15 att respektera individens rätt att fortsätta bestämma över sina måltider. Detta bör ges särskilt fokus  
16 då verksamheter inom äldreomsorgen ofta präglas av rutiner och kollektiva lösningar.

## 18 Om råden

19 Livsmedelsverkets råd "Bra måltider i äldreomsorgen" riktar sig till både hemtjänstverksamheter, så  
20 kallat ordinärt boende, och äldreboende, så kallat särskilt boende. De vänder sig till alla som på ett  
21 eller annat sätt påverkar kvaliteten på måltiderna i äldreomsorgen, från beslutsfattare och  
22 verksamhetschefer till biståndshandläggare, måltidspersonal och den vård- och omsorgspersonal  
23 som arbetar närmast de äldre. Råden är grundade på vetenskap och beprövad erfarenhet och tar  
24 tydligt avstamp i socialtjänstlagen och värdegrunden för äldreomsorgen, eftersom måltiderna är  
25 centrala omsorgsinsatser i såväl ordinärt som särskilt boende.

26  
27 "Bra måltider i äldreomsorgen" är avsedda som övergripande vägledning, stöd och förslag till hur  
28 man kan arbeta för att skapa måltider som bidrar till välbefinnande och hälsa hos omsorgstagare  
29 inom äldreomsorgen. Genom att belysa olika styrdokument och kvalitetsområden kan råden också  
30 vara ett stöd vid policyarbete och upphandling av måltidstjänster. Men naturligtvis är det varje  
31 kommun, enskild huvudman eller omsorgsverksamhet som bestämmer och i detalj planerar hur de  
32 vill arbeta för bra mat och måltider.

33  
34 Även om sjuklighet är vanligt bland äldre tar dessa råd inte upp individuell nutritionsbehandling vid  
35 specifika sjukdomstillstånd eller undernäring. I dessa fall hänvisas till Socialstyrelsen.

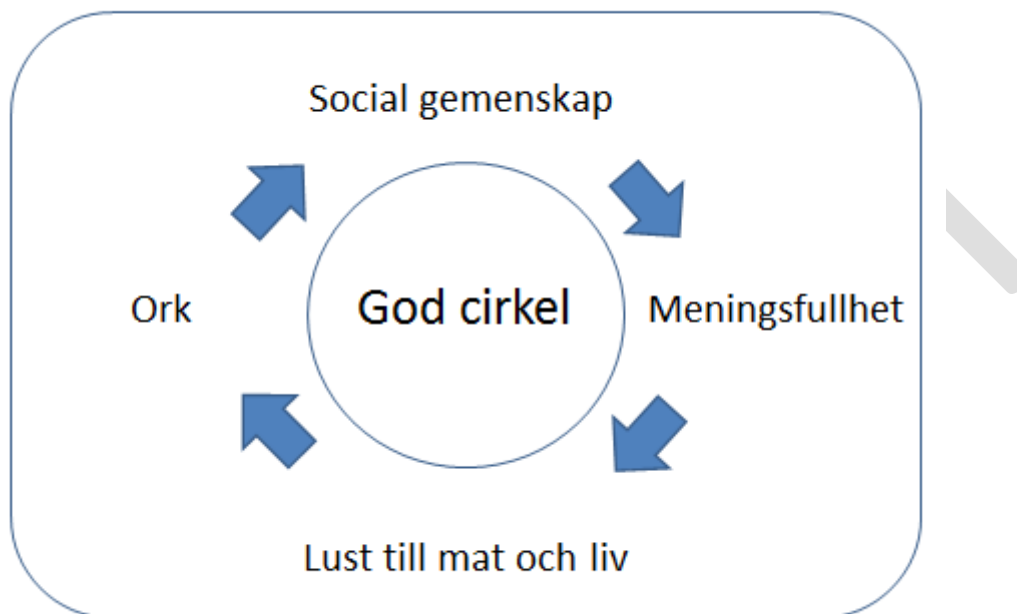
## 37 Investera i måltider som stimulerar aptit och matglädje

38 Måltiderna utgör en betydande del av såväl vardag som helg, både för de äldre och för personalen.  
39 Engagerad och kompetent personal bygger goda relationer till personerna de ska stödja och  
40 använder sin kunskap för att komplettera de äldres egna önskemål med anpassningar som behövs för  
41 att tillgodose individuella behov. Med ett vänligt och respektfullt bemötande skapas trivsamma

1 måltider. Det ger förutsättningar för att få i sig den mat som behövs för att orka delta i andra  
2 aktiviteter och sammanhang. Bra måltider och matlust kan generera en positiv spiral som påverkar  
3 livskvaliteten i stort (figur 1).

4  
5 Undernäring är en av äldreomsorgens största utmaningar och är i många fall möjlig att förebygga.  
6 Undernäring kan leda till följsjukdomar, ökad risk för fallolyckor, minskat välbefinnande och ett ökat  
7 vårdbehov. Med ökande ålder sjunker ofta aptiten. Det kan bero på sjukdomar, svårigheter att tugga  
8 och svälja, förändrade mättnadssignaler och ett nedsatt smak- och luktsinne. Att stimulera aptit,  
9 undvika viktnedgång och skapa matglädje bör därför ges högsta prioritet.

10



11  
12 *Figur 1.*

13  
14

15 Faktorer som visats kunna stimulera aptit och matglädje:

- 16 • Valmöjligheter – både val av mat och när och med vem måltiden ska ätas.
- 17 • Respekt för individens behov och önskemål – vanor, preferenser och traditioner.
- 18 • Delaktighet – i menyplanering, matlagning och servering.
- 19 • Trivsamt atmosfär – hemlika eller restauranglika miljöer med ett tydligt värdskap snarare än  
20 institutionslika måltider.
- 21 • Sällskap – måltider tillsammans med andra.
- 22 • Kulinarisk kvalitet – matens presentation, doft, smakbalans, variation i konsistens och hög  
23 smakintensitet.
- 24 • Måltider med flera rätter och tillbehör.
- 25 • Mellanmål – många små måltider spridda över dagen.
- 26 • Fysisk aktivitet.

27

28 Läs mer i de vetenskapliga underlagen för råden *Bra måltider i äldreomsorgen, se Fördjupning.*

## 1 Kvalitetssäkring med Måltidsmodellen

2 En måltid är mer än maten på tallriken, den omfattar även stämningen som skapas av omgivningen  
3 och sällskapet. Som stöd i arbetet med målformulering och uppföljning av måltidernas kvalitet har  
4 Livsmedelsverket en måltidsmodell i form av ett pussel. Modellen består av sex olika områden, som  
5 alla är viktiga för att den som äter ska må bra av maten och känna matglädje.

6 Att måltiden är *god* och *trivsamt* är centralt för att maten ska ätas upp och göra nytta. En bra måltid  
7 är även *näringsriktig*, med fokus på bevarande av hälsa, funktionsförmåga och livskvalitet, och  
8 naturligtvis *säker* att äta. Med *hållbar* menas måltider som bidrar till en hållbar utveckling ur ett  
9 miljöperspektiv. Med *integrerad* menas att måltiden är en del av omsorgen och kan tas tillvara som  
10 en resurs, exempelvis för att skapa sociala sammanhang.

11



12

13

14 *Figur 2. Måltidsmodellen ger ett helhetsperspektiv på bra måltider och kan användas i planering och*  
15 *uppföljning av den offentliga måltidsverksamheten.*

16

17 För att helheten kring måltiden ska bli bra krävs kompetens, samverkan och engagemang hos alla  
18 olika professioner och på alla nivåer av styrning. Tillsammans behöver de skapa en sammanhållen  
19 måltidskedja med tydlig ansvarsfördelning och en gemensam syn på måltiderna. Detta beskrivs  
20 vidare i avsnittet *Integrerade måltider*.

21

22 Det är en fördel om styrande dokument omfattar en beskrivning av mål, rutiner och  
23 ansvarsfördelning inom varje pusselbit. I samband med upphandling av måltidstjänster kan  
24 Måltidsmodellen användas som stöd när förfrågningsunderlag tas fram.

25

26 Råden "Bra måltider i äldreomsorgen" utgår från Måltidsmodellen. Varje avsnitt är en fördjupning  
27 inom respektive pusselbit.

28

## 1 **Fem framgångsfaktorer för bra måltider i äldreomsorgen**

2 – för dig som har övergripande ansvar för måltiderna i äldreomsorgen

### 4 • **Fokusera på individen**

5 Det finns ingen universallösning som passar alla äldre. Locka till aptit och matglädje  
6 genom att utgå från individens behov, önskemål och vanor. Håll koll på att ingen går ner i  
7 vikt i onödan. Låt verksamheten genomsyras av flexibilitet och lyhörddhet.

### 9 • **Satsa på kunskap och kompetens**

10 Skapa en verksamhet med kompetent och engagerad personal – det kan göra stor  
11 skillnad. Alla som arbetar med eller nära måltiden behöver insikt i vad som kännetecknar  
12 en bra måltid och vilken roll just de har.

### 14 • **Se till helheten – använd Måltidsmodellen**

15 En måltid är så mycket mer än själva maten på tallriken. Måltidsmodellen ger ett  
16 helhetsperspektiv på bra måltider och kan användas i såväl planering som uppföljning av  
17 måltiderna i äldreomsorgen.

### 19 • **Ge möjlighet till samarbete över gränser**

20 Bra måltider kräver en organisation med tydligt mandat att driva utvecklingen framåt  
21 och som möjliggör dialog och samarbete mellan olika organisationer, grupper och  
22 professioner.

### 24 • **Sätt upp mål och fråga efter resultaten**

25 Fastställda mål kring måltiderna är viktiga för att skapa en gemensam målbild för alla  
26 inblandade kring såväl upphandling, tillagning, servering, vård och omsorg. Följ  
27 kontinuerligt upp och utvärdera måltidernas kvalitet, omsorgstagarnas aptit och  
28 hälsotillstånd för att säkerställa att måltiderna uppskattas och tillgodoser de behov som  
29 finns.

30

# 1 **Integrerade måltider**

2 Måltiderna är en av grundstenarna i äldreomsorgens verksamhet – en självklar del av omsorgen och  
3 ofta även en del av den medicinska vården. Måltiderna ger tillfällen att skapa trygghet och bygga  
4 relationer och kan bidra till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.  
5

## 6 **Måltiden – en viktig del av omsorgen**

7 Idag beskrivs ofta måltiderna inom äldreomsorgen som en serviceuppgift, liknande hjälp med  
8 städning. Men måltiderna kan få en tydligare hälsofrämjande roll och ge fler positiva effekter på  
9 äldres livskvalitet om de på ett tydligare sätt ingår som en del av *omvårdnaden*. Måltiderna är ett  
10 viktigt verktyg för att skapa sociala sammanhang och bryta ensamhet.  
11

12 Enligt socialtjänstlagen ska omsorgen inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna  
13 välbefinnande. Verksamheten ska bygga på respekt för individens självbestämmanderätt och  
14 integritet och insatser ska utformas och genomföras *tillsammans* med den äldre. Insatser inom  
15 socialtjänsten ska enligt lagen vara av god kvalitet; kvaliteten i verksamheten ska systematiskt och  
16 fortlöpande utvecklas och säkras; insatser för den enskilde ska utformas och genomföras tillsammans  
17 med henne eller honom och vid behov i samverkan med andra samhällsorgan och med  
18 organisationer och andra föreningar. Det gäller även måltiderna.  
19

## 20 **Självbestämmande, delaktighet och individanpassning**

21 Enligt socialtjänstlagen har omsorgstagaren rätt att kunna påverka den omsorg som ges. Det gäller  
22 både beslut om bistånd och om hur insatserna ska genomföras. De allra flesta vill klara sig själva. När  
23 det inte längre går är det viktigt att få behålla sin integritet, värdighet och identitet – att bli betraktad  
24 som den vuxna person man är. Vanor och rutiner kring mat och måltider är en del av vår identitet  
25 och kan spegla en individs kulturtillhörighet, livsåskådning och tro. Måltiderna bör därför anpassas  
26 utifrån individens egna val, preferenser och vanor.

27 Självbestämmande kring måltidernas innehåll och utformning är väsentlig för aptiten och det faktiska  
28 matintaget, men också för de äldres upplevelse av kvaliteten på omsorgen. Många gånger handlar  
29 identifierade problem inom äldreomsorgen om maten och måltidssituationerna. Trots detta beskrivs  
30 inom såväl hemtjänst som särskilt boende att måltider är en marginaliserad fråga. Delaktighet  
31 förutsätter att den äldre personen känner sig trygg med att framföra sina åsikter, vilket kräver att  
32 personalen har ett förhållningssätt som inbjuder till det. Goda relationer mellan den äldre och  
33 personalen är ofta en förutsättning för att tolka enskilda signaler rätt och uppmärksamma  
34 förändringar som nedstämdhet, nedsatt aptit eller ofrivillig viktnedgång. Det finns många sätt att  
35 involvera de äldre och anhöriga i måltidsverksamheten.

36 Att starta ett måltidsråd kan vara ett bra sätt att stärka samverkan mellan berörda personalgrupper,  
37 omsorgstagare och anhöriga. Genom måltidsrådet kan alla få möjlighet att påverka maten och  
38 måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut eller hur man kan göra  
39 det lugnt och trivsamt vid måltiderna. Måltidsrådet bör dock inte vara den enda formen för

1 omsorgstagarna att påverka äldreomsorgens måltider. Läs mer om delaktighet vid menyplanering i  
2 avsnittet *Goda måltider*.

3  
4

### 5 **Kvalitetskriterier för inflytande över måltidssituation**

6 Socialstyrelsen har tagit fram följande kvalitetskriterier för att följa upp den enskildes inflytande över  
7 sin måltidssituation:

- 8 • Den enskilde upplever själv att hon eller han har inflytande över måltidssituationen.
- 9 • Den enskilde ges möjlighet att påverka måltidernas tidpunkt.
- 10 • Den enskilde ges möjlighet att påverka måltidsmiljön.
- 11 • Den enskilde ges möjlighet att påverka vilka maträtter och mellanmål samt vilken dryck som  
12 serveras och finns tillgänglig utifrån individuella kostvanor, traditioner och önskemål.
- 13 • Personalen uppmärksammar och möter individuella behov i måltidssituationen.
- 14 • Måltidssituationen är hemlik och den enskilde får det stöd hon eller han behöver.

15  
16 *Ställa krav på kvalitet och följa upp – en vägledning för upphandling av vård och omsorg för äldre,*  
17 *Socialstyrelsen 2013.*

18

### 19 **Flexibla måltidslösningar i ordinärt boende**

20 Allt fler äldre bor kvar hemma, det finns därför mycket att vinna på att arbeta förebyggande och på  
21 så sätt stödja ett hälsosamt åldrande. I det ordinära boendet är hjälp med mat en vanlig insats och  
22 denna hjälp kan organiseras på många olika sätt. Förutom hemleverans av en lunchmatlåda kan  
23 många behöva stöttning i form av livsmedelsinköp, ledsagning till närbelägen restaurang, matlagning  
24 i hemmet eller sällskap i samband med måltiderna. Genom att erbjuda flera alternativ ökar  
25 möjligheten att hitta en bra måltidslösning som gör det möjligt för omsorgstagaren att bibehålla  
26 viktiga funktioner och kunna styra över sitt liv så långt det går.

27  
28 Hjälp med mat, oavsett om det gäller inköp eller att få en matlåda levererad, upplevs olika av olika  
29 individer. Tilltagande skörhet, sjukdom eller förlusten av en partner medför ofta en anpassning av de  
30 dagliga rutinerna för att kunna fortsätta klara sig själv. Den förändrade livssituationen kan medföra  
31 att måltiderna inte känns så meningsfulla och särskilt ensamstående kan ha svårt att upprätthålla  
32 regelbundna måltider. Ofta minskar variationen i livsmedelsval och den äldre förenklar  
33 matlagningen. Till exempel kan lagade måltider bytas ut mot kaffe och smörgås. I sådana situationer  
34 är den äldre sällan själv medveten om att matens innehåll av energi och näring minskar och kanske  
35 blir otillräcklig. Här kan matlagning tillsammans med hemtjänstpersonal under en period, vara ett  
36 sätt att motivera till större självständighet igen. Yttre faktorer som boendeform, avstånd till affären  
37 och tillgång till hjälpmedel påverkar också möjligheten till oberoende vid sjukdom eller  
38 funktionsnedsättning.

39  
40 De flesta äldre som omfattas av omsorgsinsatser idag tillhör den generation där ansvaret för maten i  
41 stor utsträckning tillhör kvinnan, i rollen som husmor och värdinna. Detta kan vara en förklaring till  
42 varför män i högre grad betraktar en hemlevererad matlåda som en praktisk lösning, medan många  
43 kvinnor i stället önskar stöd att själv kunna laga maten.



## 1 **Inspirerande inköp**

2 En tidig omsorgsinsats brukar vara inköphjälp. Motivationen att fortsätta handla och laga mat trots  
3 att personen lever ensam är viktig för att behålla hälsosamma matvanor. Att ges stöd för att komma  
4 till butiken och välja de matvaror personen själv önskar är generellt bättre än att få hemleverans  
5 utifrån en inköpslista, som med tiden tenderar att bli tämligen enformig. Ett besök i butiken kan  
6 istället med sitt generösa utbud ge inspiration och väcka matlust. Det ger också personal som är med  
7 och handlar tillfälle att tipsa om enkla och näringsrika mellanmål som är bra att ha hemma. Har  
8 personen leverans av matlåda kan det vara bra att tillsammans gå igenom veckans beställningar och  
9 köpa hem de tillbehör som omsorgstagaren tycker passar till respektive rätt. Om det inte är möjligt  
10 att ta sig till butiken tillsammans kan personalen visa bilder på färdigrätter eller livsmedel i mobilen  
11 eller på reklamblad.

## 12 **Måltider med samvaro och gemenskap**

13 Möjligheten att äta i gemenskap med andra kan vara viktigt för att behålla en bra mathållning, även  
14 för den som bor kvar hemma. Det kan till exempel vara på en så kallad träffpunkt eller i en  
15 restaurang i anslutning till ett äldreboende. Eftersom äldres sociala nätverk vanligen minskar med  
16 stigande ålder kan det sociala stödet på mötesplatserna spela en viktig roll. Den som har besökt  
17 verksamheten redan innan skörheten tilltar har bättre förutsättningar att fortsätta gå dit, då de  
18 sociala kontakterna redan knutits. Förebyggande verksamheter som aktivt bjuder in äldre personer  
19 har alltså en viktig roll för att utöka äldres sociala sammanhang och skapa delaktighet i  
20 lokalsamhället och omvärlden. Det gäller även frivilligorganisationer och föreningar, och deras  
21 insatser kan med fördel stöttas och även samordnas av kommunerna.

## 22 **Matskolor**

23 Så kallade "matskolor" eller "matlag" kan vara ett sätt att under trivsamma former utveckla sin  
24 matlagningskunskap och variera sin mathållning. Överlag kan inspiration och utbildning kring mat och  
25 måltider för äldre män och kvinnor öka kunskapen och motivera till att äta på ett sätt som gynnar  
26 den egna hälsan. Sådana utbildningsinsatser kan även ha positiv effekt på en eventuell partners  
27 matvanor.  
28

## 29 **Måltidskedjan – organisation och styrning**

30 Måltidernas utformning är ett resultat av samverkan mellan många olika yrkesfunktioner och  
31 professioner: de som ansvarar för att planera måltider och menyer, de som lagar maten, de som  
32 direkt ansvarar för individens omvårdnad och omsorg och de som kan bedöma näringstillstånd och  
33 behov. Organisationen kan liknas vid en måltidskedja där varje länk har betydelse och där samverkan  
34 är nödvändig. Måltidskedjan (figur 3) skapar ett flöde av information om den äldres behov och  
35 önskemål kring mat och måltider. I denna måltidskedja behöver detaljerade rutiner finnas för vem  
36 som gör vad, och hur information ska överföras mellan berörda enheter och yrkesgrupper. Tydliga  
37 och detaljerade rutiner och dokumentation underlättar också för ny personal och vikarier att kunna  
38 genomföra måltiderna med tillfredsställande kvalitet, även om de ännu inte lärt känna de äldre.  
39  
40



1  
2  
3 *Figur 3. Måltidskedjan. En organisation med fungerande rutiner, styrsystem och logistik för såväl*  
4 *information som själva maten är viktigt för att uppnå kvalitet kring inköp och måltider.*  
5

### 6 **Identifikation**

7 Att ta reda på den äldres behov och önskemål kring mat och måltider är grunden för måltidsarbetet.  
8 Det kan göras av biståndshandläggare, uppsökande verksamhet, vårdinstans, av personal i  
9 omsorgens dagliga arbete, den som ska laga maten eller initieras av omsorgstagaren själv eller  
10 anhörig.

### 11 **Dokumentation**

12 Informationen kan exempelvis dokumenteras genom biståndsbeslut, genomförandeplaner och  
13 beställningsunderlag. Information kring den äldres behov och önskemål bör finnas till hands för alla  
14 som arbetar nära omsorgstagaren, även vikarier, till exempel på ett måltidskort i fickformat. Det kan  
15 innehålla information om morgon- och kvällsvanor, eventuell berikning vid serveringen eller behov av  
16 stöd och sällskap under måltiden. Även vardagliga instruktioner, som att alltid fråga omsorgstagaren  
17 om hur hen vill ha det, eller att hen alltid vill ha en matsked honung i filen och kokt ägg till frukost  
18 bör finnas med. Att inte behöva berätta gång på gång om hur man vill ha sitt kaffe är en del i att  
19 känna sig "som hemma". För att undvika att fastna i ett standardmönster behöver dokumentationen  
20 uppdateras med jämna mellanrum.

### 21 **Tillagning och servering**

22 Med utgångspunkt från de äldres individuella behov och önskemål behövs bra rutiner för  
23 livsmedelsinköp som görs i enlighet med Lag (2016:1145) om offentlig upphandling i de fall då  
24 verksamheten bedrivs i kommunal regi. Här ingår även att ha tänkt igenom och skapat rutiner för  
25 måltidsordningen (dygnets alla måltider), specialkost och annan individanpassning, menyplanering,  
26 beredning och tillagning av olika måltider och komponenter, märkning, distribution, förvaring,

1 tillgänglighet av mellanmål och stöd under måltid. Det handlar också om var, när, med vem och hur  
2 måltiden utformas.

3

#### 4 **Uppföljning och återkoppling**

5 Det behövs rutiner för att regelbundet följa upp hur matgästerna uppfattar måltiderna och rutiner  
6 för hur detta ska återkopplas till de yrkesgrupper i kedjan som berörs, exempelvis de som lagar  
7 maten. Alla yrkesgrupper har också ansvar för att uppmärksamma om omsorgstagarens aptit  
8 förändras, om personen upplevs nedstämd eller uttrycker ändrade behov och önskemål.

9 Informationen kring individuella behov och önskemål bör föras vidare från hemtjänst till särskilt  
10 boende när personen flyttar.

11 Övergripande utvärderingar av måltidernas kvalitet kan exempelvis göras genom enkäter och  
12 intervjuer med de äldre, stickprover på matens smak, utseende och näringsinnehåll eller  
13 måltidsobservationer.

#### 14 **Olika roller i måltidskedjan**

##### 15 ***Beslutsfattare***

16 Att främja förutsättningarna för goda levnadsförhållanden och skapa naturliga arenor för den äldre  
17 delen av befolkningen är en del av den lokala samhällsplaneringen och ingår i den kommunala  
18 socialtjänstens uppgifter. Ansvarig nämnd ska verka för att äldre människor får möjlighet att leva och  
19 bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med  
20 andra.

21 Det är viktigt att mål och beslut som rör äldres måltider utgår från ett helhetsperspektiv på  
22 måltidskvalitet.

##### 23 ***Chefer inom äldreomsorgen***

24 Ledningen ansvarar för att verksamheten lever upp till kraven i lagstiftningen. Det innebär bland  
25 annat att arbeta med de normer, värderingar och kunskaper som styr hur måltiderna inom  
26 verksamheten utformas och att säkra att verksamheten har rätt kompetens. De äldre som är  
27 beroende av vård och omsorg har rätt att få måltider som passar deras behov, vanor och önskemål,  
28 serverade i en lämplig måltidsmiljö under trygga och värdiga förhållanden. Ledningen har även  
29 ansvar för att se till att det finns tillräcklig bemanning i samband med måltiderna, och att  
30 kontinuiteten är god för den enskilde omsorgstagaren. Därtill behöver ledningen skapa strukturer  
31 och rutiner för en fungerande måltidskedja där många olika professioner kan kommunicera och  
32 samverka på ett enkelt sätt. Eftersom mat- och måltidsfrågor är komplexa kan en person med mat-  
33 och måltidskompetens vara ett viktigt stöd i arbetet.

34

35 Äldreomsorgens ledningssystem måste omfatta verksamhetens alla delar, det vill säga även  
36 måltidsverksamheten, och den som bedriver verksamheten ska med stöd av ledningssystemet  
37 planera, leda, kontrollera, följa upp, utvärdera och förbättra verksamheten.

##### 38 ***Biståndshandläggare***

39 Biståndshandläggaren eller motsvarande är en av de första personer som möter den äldre som  
40 behöver stöd i hemmet. För att förebygga undernäring hos äldre är det viktigt att ta upp frågor som  
41 rör matvanor, aptit och eventuella ätsvårigheter i de samtal som ligger till grund för bedömning av

1 omsorgsbehovet. Det kan gälla praktiska frågor kring inköp och tillagning, hälsomässiga aspekter som  
2 gör att stöd kring mat och måltider kan vara befogat, men även sociala aspekter som ensamhet.

3  
4 Mat inom hemtjänsten förknippas ofta med en hemlevererad matlåda. Denna står dock endast för *en*  
5 av dagens måltider och det är viktigt att säkerställa att även övriga måltider fungerar, inklusive kvälls-  
6 och mellanmål, och kunna föreslå olika typer av måltidslösningar. Även för den som har stora behov  
7 av hjälp kan livskvaliteten öka om hon eller han/personen får vara delaktig i att planera, köpa och  
8 laga maten. Måltider i gemenskap med andra kan också vara ett meningsfullt inslag i den äldres liv.  
9 På så sätt kan undernäring motverkas redan i det ordinära boendet. Kontinuerlig uppföljning från  
10 personal inom såväl hemtjänst som särskilda boenden behövs för att fånga upp förändrade behov.

### 11 *Dietister, nutritionister och kostvetare*

12 Kunskap inom geriatrisk nutrition är viktigt för att på bästa sätt hjälpa äldre till rätt stöd och åtgärder  
13 kring måltiderna. Det är också en viktig kompetens för planering av menyer och uppföljning av  
14 måltidskvalitet. De som arbetar med att planera måltidsverksamhet och menyer behöver ha goda  
15 förutsättningar att inhämta och ta vara på önskemål och åsikter från de äldre som äter maten.  
16 Yrkesgrupper med nutritionskompetens kan förutom det individuella arbetet med den äldre även  
17 ansvara för att fortbilda övrig personal inom verksamheten på nutritionsområdet.

### 18 *Omsorgspersonal i ordinärt och särskilt boende*

19 De som arbetar närmast den äldre är mycket betydelsefulla för att skapa trivsamma måltider och  
20 förebygga och behandla undernäring. Viktiga insatser kan vara att säkerställa att nattfastan inte blir  
21 för lång och att det finns möjlighet till många små måltider under dagen om den äldre behöver och  
22 önskar det. Grundläggande kunskap krävs på flera områden, såsom det naturliga åldrandet,  
23 näringsbehov, tugg- och sväljproblematik, samt livsmedels- och måltidskunskap. I de fall matlagning  
24 sker i hemmet behövs grundläggande kunskaper i matlagning. Omsorgspersonalen fungerar ofta som  
25 den äldres språkrör och kan framföra synpunkter och önskemål till storkök och menyplanerare. Detta  
26 kräver ett respektfullt, empatiskt och lyhört förhållningssätt. Goda relationer och individkännedom är  
27 ofta en förutsättning för att tolka enskilda signaler rätt och uppmärksamma förändringar som  
28 nedstämdhet, nedsatt aptit eller ofrivillig viktning. Informationen måste kunna dokumenteras  
29 och vidarebefordras till exempelvis biståndsbedömare, dietist eller sjuksköterska.

30  
31 Som personal kan man bidra till att den äldre får en bra måltidsupplevelse genom att låta måltiden  
32 vara fredad från vårdrelaterade uppgifter, se till att möblering, belysning, dukning och upplägg är  
33 tilltalande och att vara sällskap under måltiden. Läs mer om det i avsnittet *Trivsamma måltider*.

34  
35 I Socialstyrelsens *Vägledning om kunskapsområden för specialiserade arbetsuppgifter inom*  
36 *äldreomsorgen* finns en sammanställning över kunskapsområden som vårdbiträden och  
37 undersköterskor bör vara kunniga inom för att genomföra specialiserade arbetsuppgifter. Det är  
38 områdena Omsorg och vård vid livets slut; Demenssjukdom; Psykisk sjukdom; Måltid, mat och näring  
39 samt Funktionsbevarande omsorg.

### 40 *Kockar och annan måltidspersonal*

41 Yrkesprofessioner som ansvarar för planering och tillagning av måltiderna behöver relevant  
42 utbildning och kompetens för att kunna planera, tillaga och smaksätta utifrån den äldre individens  
43 vanor och önskemål, men samtidigt säkerställa att maten ger den mängd energi och näring som

1 omsorgstagarna behöver. Det är extra viktigt med god kompetens inom livsmedelshygien, eftersom  
2 äldre är känsligare för matförgiftning. God kommunikation mellan den som lagar maten och  
3 matgästen möjliggör individanpassning.  
4  
5

### 6 **Kompetensutveckling – utbildning, handledning och reflektion**

7 Det kan uppstå ett dilemma mellan individens rätt till självbestämmande och yrkesgruppernas ansvar  
8 att tillhandahålla en god vård och omsorg. Medicinska behov måste balanseras mot individens  
9 önskemål och upplevelse av livskvalitet. Omsorgstagarna bestämmer förstås över sig själva, men i  
10 arbetet kring den äldre ingår att på ett kunnigt och taktfullt sätt uppmuntra till val som gynnar deras  
11 hälsa och välbefinnande, utan att kränka den personliga integriteten.  
12

13 Kompetensutveckling kring mat och måltider, såväl teoretisk utbildning som praktisk handledning,  
14 ger en bättre grund för att kunna fatta dagliga beslut och kan därmed minska dilemman som uppstår.  
15 Gemensam reflektion i arbetsgruppen bidrar till utveckling och nytänkande samt stärker  
16 medarbetarnas möjligheter att fatta kloka beslut.  
17

18 Socialtjänstlagen slår fast att för utförande av uppgifter inom socialtjänsten ska det finnas *personal*  
19 *med lämplig utbildning och erfarenhet*. Bestämmelsen gäller både offentlig och enskild verksamhet.  
20 Socialstyrelsen har allmänna råd om grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i  
21 socialtjänstens omsorg om äldre, SOSFS 2011:12. Inom området Måltider, mat och näring bör  
22 personal som minst ha

- 23 • kunskap om vilken betydelse måltid, mat och näring har för äldre personers hälsa och  
24 välbefinnande
- 25 • kunskap om hur förutsättningar skapas för goda matvanor och en god måltidsmiljö
- 26 • förmåga att tillaga måltider
- 27 • förmåga att stödja äldre personer vid måltider
- 28 • kunskap om livsmedelshantering.

### 31 **Tvärprofessionellt samarbete**

32 Verksamheterna inom äldreomsorgen är skyldiga att bedriva ett aktivt och systematiskt  
33 patientsäkerhetsarbete som också omfattar kost- och nutritionsbehandling, och som innebär tydliga  
34 rutiner och tydlig ansvarsfördelning mellan olika yrkesfunktioner. Vid tvärprofessionella  
35 genomgångar av omsorgstagarnas hälsa och välmående bör måltiden ha en lika självklar plats som  
36 mediciner och andra omsorgsinsatser. Ett tvärprofessionellt team som samarbetar kring den äldre  
37 kan till exempel bestå av kontaktperson, chef för äldreomsorgen, dietist, kock, sjuksköterska,  
38 arbetsterapeut, fysioterapeut och logoped.  
39  
40

# 1 **Trivsamma måltider**

2 Måltiden är en social aktivitet som bidrar till att uppfylla behov av gemenskap, avkoppling och  
3 njutning – en möjlighet att sätta guldkant på tillvaron, både till vardags och till fest. Måltider som inte  
4 fungerar tillfredsställande kan orsaka frustration, oro och ångest. Vad som upplevs som trivsamt  
5 varierar med en persons kultur, värderingar och livsstil. Det är därför mycket viktigt att skapa  
6 förutsättningar för var och en att vilja och kunna äta.

## 7 **Den sociala måltidsmiljön**

8 Hur den äldre blir bemött före, under och efter måltiden, vilken attityd och servicegrad personalen  
9 har, påverkar upplevelsen av måltiden. Måltidsetikett, det vill säga hur man ska bete sig vid måltiden,  
10 baseras på normer och värderingar och skiljer mellan generationer och kulturer. Det är alltid de  
11 äldres normer och värderingar som bör vara utgångspunkten.

12 Måltider speglar vår kultur och utgör ofta en viktig del i firandet av stora högtider. Både boende och  
13 personal kan komma från olika matkulturer med olika sätt att fira högtider på. Att ta reda på vilka  
14 traditioner som är betydelsefulla för var och en, och även ta chansen att skapa nya traditioner, är ett  
15 sätt att skapa gemenskap och sammanhang.

16  
17 En viktig faktor för att en måltid ska upplevas som trivsam är den får ta tid. En lugn och stressfri miljö  
18 kan underlätta ätandet och därmed minska risken för undernäring.

## 19 **Äta i gemenskap med andra**

20 Även om det medför att man får göra avkall på egna preferenser om hur måltiden ska vara, föredrar  
21 de flesta en måltid i gemenskap hellre än på egen hand. Generellt medför det också att man får i sig  
22 mer mat jämfört med om man äter ensam.

23  
24 För personer med hemtjänst kan sällskap vid måltiderna vara viktigt för att känna trygghet och göra  
25 att maten faktiskt äts upp. Då behöver hemtjänsten organiseras så att det finns tillräckligt med tid i  
26 hemmet, så att den äldre inte känner sig stressad att äta snabbt. Det ger också möjlighet för  
27 personalen att notera eventuella svårigheter i samband med måltiden, vilka kan behöva utredas och  
28 åtgärdas. Det kan vara mycket uppskattat att ordna en fikastund eller ett mellanmål utanför  
29 bostaden, till exempel i samband med någon annan aktivitet.

30  
31 Förmågan att äta är ofta påverkad hos personer med demens, trots det kan många dementa känna  
32 gemenskap långt fram i sjukdomsförloppet. Demensproblematik eller tugg- och sväljsvårigheter, så  
33 kallad dysfagi, som medför ett bordsskick som inte följer socialt vedertagna mönster, kan inverka  
34 störande på bordsgrannar eller skapa skamkänslor som gör att personen hellre äter i ensamhet.  
35 Ensamhet är en riskfaktor för depression och undernäring, men även om måltiden har en  
36 betydelsefull social roll är det viktigt att inte tvinga någon att äta tillsammans med andra.

37  
38 En gemensam restaurang på ett äldreboende kan bidra till större valfrihet för den äldre och göra det  
39 enklare att bjuda exempelvis anhöriga. Restaurangen kan erbjuda längre serveringstid, fler alternativ  
40 att välja mellan och större möjlighet att välja bordsgrannar. De flesta föredrar dock en viss stabilitet i  
41 vilka som sitter runt bordet, och att äta i mindre rum med färre personer. Detta är särskilt viktigt för

1 personer med nedsatt hörsel eller demensproblematik. Restauranger inom särskilt boende kan också  
2 erbjuda måltider och gemenskap för äldre som bor i närområdet.

3

#### 4 **Omsorgspersonalens roll är viktig**

5 Omsorgspersonalen som arbetar närmast den äldre är mycket betydelsefull för att skapa trivsamma  
6 och trygga måltider och är de som står för måltidens ”värdskap”. Trygghet har visat sig vara en viktig  
7 faktor för att vilja och kunna äta. Att personal deltar i måltiden är viktigt ur flera hänseenden, till  
8 exempel för att skapa en trevlig atmosfär kring bordet och se till att alla kommer till tals och känner  
9 sig delaktiga. Personalen kan bidra till att konversationen flyter, att ingen hålls utanför gemenskapen  
10 och uppmärksamma om någon behöver hjälp eller påfyllning av mat eller dryck. Det är också lättare  
11 att märka om något tillbehör saknas på bordet om man själv äter av maten. Inga byten av personal  
12 bör ske under måltiden.

13

14 För att bevara omsorgstagarens självkänsla och självständighet är det generellt bättre att personalen  
15 på olika sätt underlättar hushållsyrslor än att helt ta över. Inom hemtjänst kan det handla om att ge  
16 stöd till egen matlagning i stället för att tillhandahålla matlåda. Inom särskilt boende kan det handla  
17 om att de äldre är med vid matlagning, dukning och kanske ibland agerar värd eller värdinna vid  
18 måltiden.

19

20 Att bli matad är en intim situation som kräver erfarenhet och total uppmärksamhet från den som  
21 matar, för att upplevas som värdig. För demenssjuka personer kan ätförmågan främjas av  
22 personalens uppmuntrande förhållningssätt. De kan också behöva fungera som modell eller ”spegel”  
23 för att underlätta för den äldre att förstå vad hon eller han ska göra. Att personalen är kunnig om  
24 varje persons specifika behov är nödvändigt för att den äldre ska få ett bra stöd vid måltiden och  
25 känna sig respekterad.

26

27 En viktig del i arbetet för en mer hemlik och mindre institutionslik måltidsmiljö är att måltiden helt  
28 fredas från vårdrelaterade uppgifter och samtal om praktiska frågor som rör de boende eller  
29 personalen, till exempel schemaläggning, sjukdomar eller genanta frågor av privat karaktär.

30

31 För att agera på ett bra sätt i måltidssituationen behöver omsorgspersonalen rätt förutsättningar.  
32 Verksamheten bör därför regelbundet avsätta tid för att ge stöd kring och diskutera förhållningssätt  
33 och rutiner vid måltiderna.

#### 34 **Karottservering främjar delaktighet**

35 Karottservering, det vill säga att servera ur karotter på bordet, är att föredra då det främjar  
36 valmöjlighet, samtal och interaktioner vid bordet. Både mellan äldre och personal men också mellan  
37 de äldre, till exempel att man hjälper varandra och skickar mat sinsemellan. Karottservering gör det  
38 enkelt att styra sin egen portionsstorlek och att fylla på mer mat under måltidens gång. Serveras  
39 maten färdigupplagd på tallrik är det viktigt att det ser aptitligt ut och presenteras på ett bra sätt. En  
40 alltför stor portion kan verka motbjudande för en person med liten aptit.



1

## 2 **Omsorgsmåltid**

3 Personal som äter tillsammans med omsorgstagarna har en viktig roll i att främja matglädje och  
4 förebygga undernäring. Att äta ensam är en bidragande faktor till undernäring medan att äta med  
5 någon bidrar till matglädje och ett högre energiintag för många. Genom att fokusera på måltiden och  
6 undvika vårdssysslor som medicinering, läkarbesök och personalbyten finns utrymme för samtal och  
7 gemenskap. En omsorgsmåltid bör präglas av ett gott värdskap och vara personcentrerad, det vill  
8 säga fokusera på personerna vid bordet, snarare än uppgiftsorienterad. Bemötandet vid matbordet  
9 bör signalera respekt, empati och lyhördhet. Det är positivt om den som äter omsorgsmåltid kan äta  
10 samma mat som de äldre.

11

12

## 13 **Den fysiska måltidsmiljön**

14 En välkomnande, vacker och lugn miljö ger en trivsam inramning åt måltiden. Upplevelsen förmedlas  
15 av både färg, ljud, ljus och temperatur, men även av möbler, textilier och dukning vid måltiden. Är  
16 utformningen av lokalen mer institutionslik kan man med hjälp av växter, skärmar och bra belysning  
17 avgränsa matplatsen så att den känns mysigare. Det kan vara bra att vädra rummet före måltiden för  
18 att få in frisk luft och bli av med oönskade dofter. För personer som är illamående kan även doften av  
19 mat upplevas besvärande. En behaglig temperatur är också viktig.

20 Utgångspunkten vid utformning av måltidsmiljön bör vara att den ska främja den äldres egna  
21 förmågor. Som hemtjänstpersonal kan man hjälpa till att skapa en trivsam måltidsmiljö genom att  
22 hålla matplatsen fri från exempelvis posthögar och mediciner.

23 Att någon gång inta måltiden i en helt annan miljö kan vara inspirerande för en del, medan det för  
24 andra skapar oro. Personer med demenssjukdomar behöver ofta fasta rutiner för att känna trygghet  
25 och förstå situationen. Forskning visar att det till exempel kan hjälpa en demenssjuk person om  
26 bordet dukas på samma sätt varje dag, för att skapa en minnesbild som talar om att "snart är det  
27 mat".

## 28 **Ljud, ljus och färger**

29 Ljudmiljön påverkar måltidsupplevelsen. Därför är det bra att störande ljud från till exempel  
30 diskmaskin och porslinslammer undviks och att radio och TV är avstängda under måltiden. För att  
31 skapa en tystare måltidsmiljö finns ett stort utbud av ljuddämpande tyger eller andra  
32 bullerdämpande material som kan sättas i tak, på väggar, under bord och stolsben. Ett filttyg under  
33 bordsduken minskar också effektivt slamret från tallrikar och bestick. Växter och avskärmningar  
34 mellan borden minskar sorlet och ökar möjligheten att höra vad bordsgrannen säger.

35

36 Musik och inspelade naturljud, som fågelsång och havsbrus, kan skapa en mer harmonisk  
37 måltidsmiljö där de boende sitter kvar längre vid bordet. Men det finns även studier som visat på  
38 minskad trivsel med bakgrundsmusik och det är därför viktigt att anpassa ljudmiljön efter  
39 individernas önskemål.

40



1 Belysning och färgsättning kan användas för att skapa en tydlig miljö för personer med nedsatt syn  
2 men är också viktiga faktorer för att skapa en trivsamt miljö. Generellt behöver äldre personer mycket  
3 ljus och vill ha väl belysta rum. Bra och bländfri belysning vid matbordet behövs för att kunna urskilja  
4 maten på tallriken – det är inte ”mysigt” när man inte ser.

### 5 **Dukning och dekorationer**

6 Kontraster mellan ljusa och mörka färger kan användas för att göra maten och dukningen tydlig.  
7 Detta kan även underlätta för demenssjuka personer. Kontrasterande färger kan användas för både  
8 mat-tallrik, tallrik-duk, duk-servett med mera. Vatten kan serveras i färgade glas för att synas bättre.  
9 Fin duk, tända ljus, färgade servetter och blommor kan bidra till trivseln. Med demenssjuka personer  
10 kring bordet kan det vara bra om växter är ätliga eller i alla fall inte giftiga. Generellt bör miljöer där  
11 demenssjuka personer vistas hållas fria från alltför mycket dekorationer och mönstrade textilier.  
12 Enfärgade gardiner, dukar och bordstabletter är ofta att föredra.

13

14 För den som har matlåda kan det kännas trevligare om personalen lägger upp maten från matlådan  
15 på en tallrik.

16

17 [BILD] *Kontrasterande dukning*

### 18 **Sittställning och hjälpmedel**

19 En bra sittställning är viktig för att kunna tugga och svälja. Sittställningen kan också påverka hur länge  
20 man orkar sitta till bords och hur många gånger man orkar föra handen till munnen. Personer som  
21 sitter i rullstol bör, när det är möjligt, få flytta över till en vanlig stol under måltiden. Förutom att  
22 underlätta ätandet kan det bidra till en känsla av värdighet och samhörighet med bordsgrannarna.

23

24 Det är vanligt med gripsvårigheter bland äldre, särskilt bland kvinnor. Detta kan till exempel påverka  
25 förmågan att äta med vanliga bestick. För personer med begränsningar i den kognitiva eller  
26 motoriska förmågan finns olika hjälpmedel, som glidmatta för tallriken och anpassade tallrikar,  
27 bestick och muggar. Det kan också vara lättare att helt enkelt äta med fingrarna och måltiden bör  
28 arrangeras så att det är möjligt, om behov finns. Att dricka med sugrör kan underlätta vid olika  
29 former av besvär. Naturligtvis måste matens konsistens anpassas efter varje persons förmåga att  
30 tugga och svälja. Läs mer om det under *Näringsriktiga måltider*.

# 1 Goda måltider

2 En av de allra viktigaste egenskaperna hos en bra måltid är att den smakar gott. Goda och lustfyllda  
3 måltider lockar aptiten och bidrar till livskvalitet. Att laga god mat som är anpassad efter behoven  
4 hos äldre och sköra personer kräver kunskap, engagemang och bra råvaror. Men en välsmakande  
5 måltid skapas inte bara i köket, den fysiska och sociala miljön är minst lika viktiga för  
6 måltidsupplevelsen.  
7

## 8 Sensoriska förmågor förändras med åldern

9 Sensorik handlar om vad vi kan uppleva med våra sinnen; syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Förutom  
10 generella försämringar med ökad ålder kan sinnesintrycken påverkas av olika sjukdomstillstånd och  
11 medicinska behandlingar.  
12

13 Med ökad ålder minskar antalet smaklökar vilket försämrar smakupplevelsen. I en torr mun smakar  
14 maten ännu mindre eftersom vätska behövs för att smakämnen från maten ska nå fram till  
15 receptorerna i munnen. Salivproduktionen kan stimuleras av särskilda läkemedel eller av att äta eller  
16 dricka något syrligt, umamirikt eller salt. Maträtter som är flytande eller saftiga kan av samma  
17 anledning göra det lättare att känna smak. Tuggande i sig stimulerar salivproduktion, liksom dofter  
18 som skapar förväntningar.  
19

20 För att känna mer än grundsmakerna i maten (sött, surt, salt, beskt, umami) krävs att aromer från  
21 olika livsmedel aktiverar luktsinnet. Försämringar i luktförmågan bidrar i högre grad än försämring av  
22 smaksinnet till att många äldre säger att maten inte smakar "som förr". Många uttrycker en sorg över  
23 att denna sinnesnjutning gått förlorad. Matens konsistens och utseende kan då bli ännu viktigare för  
24 att väcka aptit.  
25

26 Känselsinnet är det sinne som bevaras bäst med stigande ålder och att känna till exempel brödet mot  
27 fingrarna innan man stoppar det i munnen påverkar den totala sensoriska upplevelsen. Känselsinnet  
28 påverkar också förmågan att veta hur hårt man behöver bita för att tugga sönder ett äpple eller en  
29 korv. Starka retningar i munnen som ger en så kallad trigeminaleffekt kan vara ett sätt att höja den  
30 generella smakupplevelsen. Livsmedel som ger denna effekt är till exempel kolsyrad dryck, alkohol,  
31 chili, pepparrot, ingefära och mentol. Vid ömtåliga slemhinnor i munnen kan dessa livsmedel istället  
32 orsaka smärtor.  
33

34  
35 **Umami** är en av grundsmakerna, och finns i till exempel ansjovis, lagrad ost eller kryddor med  
36 natriumglutamat. Umami fungerar som en smakförstärkare och är både aptitstimulerande och ökar  
37 salivutsöndringen.  
38

## 1 **Locka alla sinnen**

2 Vi upplever måltiden med alla våra sinnen – syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Att servera maten  
3 vackert och bjuda på smaker och dofter som tilltalar är viktigt för att väcka aptit. Att baka och laga  
4 mat i anslutning till där den ska ätas sprider dofter som kan väcka både aptit och minnen.

5  
6 Flera studier bland äldre visar att hur maten ser ut på tallriken också har stor betydelse för aptiten.  
7 Röda inslag är särskilt viktigt för att väcka intresse för maten hos demenssjuka; lingon, gelé,  
8 jordgubbar, ketchup, paprika för att nämna några exempel.

9  
10 Ett enkelt sätt att påverka smakupplevelsen av maten är att lägga upp den vackert och att på ett  
11 tilltalande sätt presentera vad som serveras och vilka tillbehör som finns på bordet. Förutom att det  
12 hjälper dem med nedsatt syn, kan minnet av hur just kalops smakar ge en bättre smakupplevelse, än  
13 om rätten bara presenteras som "köttgryta".

## 14 **Variation, smårätter och tillbehör kan öka aptiten**

15 För äldre som har sämre aptit kan matens variation och färgrikedom öka aptiten och göra att de äter  
16 mer av maten och därmed får ett större energiintag. Varierad mat bidrar också med fler  
17 näringsämnen än en ensidig. Även huvudmåltider som består av många komponenter, en buffé eller  
18 flera rätter kan öka mängden mat som äts. Dels eftersom tiden för måltidens genomförande blir  
19 längre, dels på grund av ett fenomen som kallas sensorisk mättnad. Det innebär att när man blir  
20 "mätt" på en smak, kan man fortsätta äta av mat med en annan smak. Ett sätt att få in fler smaker i  
21 en måltid är att servera flera rätter, till exempel aptitretare, förrätt eller dessert. Även enkla tillbehör  
22 som saltgurka, majonnäs och vispad grädde kan öka mängden som äts. En aptitretare får gärna vara  
23 salt, syrlig eller umamismakande. Många äldre är vana att äta dessert alla dagar i veckan. Det är en  
24 tradition som är bra att hålla fast vid för att få i sig tillräckligt med energi och näring.

25  
26 Många som får mat levererad till sitt hem kommer att ha denna service i många år. Det behövs  
27 därför ett brett, och med årstiderna varierande, utbud för att maten inte ska upplevas som enformig.  
28 Möjligheten att välja mellan flera rätter, komponenter och tillbehör kan också bidra till ökad matlust.  
29 Exempelvis möjligheten att välja löksås eller bruna bönor till det stekta fläsket.

## 30 **Krydda på sitt eget vis**

31 Trots att äldre generellt behöver högre koncentration av ett smakämne för att uppfatta det, visar  
32 forskningen inga entydiga resultat på att smakförstärkning av maten ökar gillandet. Däremot kan det  
33 vara viktigt att den äldre ges möjlighet att smaka av till exempel en hemlevererad matlåda för att  
34 själv sätta sista "touchen". När flera delar samma maträtt kan det istället finnas olika smaksättningar  
35 på bordet, så att var och en kan anpassa maten efter sin personliga smak. Det kan vara kryddor,  
36 kryddsåser och andra smakförhöjande livsmedel som kan passa till den serverade rätten. Förutom att  
37 bidra till mer smak och större matintag kan dessa bidra till trivsamt småprat runt bordet.

## 38 **Drycken är en viktig del av måltiden**

39 Drycken kan bidra med både energi, näring och smak. Den kan också underlätta ätandet. Att få välja  
40 dryck till maten är ett enkelt sätt att öka den enskilda personens självbestämmande. Därför bör det  
41 alltid finnas flera olika sorters måltidsdrycker att välja mellan, exempelvis lättöl, kolsyrat vatten,  
42 mjölk och lingondricka. Valet av dryck kan också spegla om det är vardag eller fest, exempelvis kan

1 mousserande och/eller alkoholhaltiga drycker upplevas som festliga. Öl, vin och andra drycker med  
2 alkohol är energirika och måttliga mängder kan även bidra till att stimulera aptiten. Hanteringen av  
3 alkoholhaltiga drycker behöver dock anpassas till varje verksamhet då de i vissa sammanhang kan  
4 leda till mer bekymmer än nytta. Servering av alkohol på särskilda boenden är reglerat enligt lag, mer  
5 information finns på Folkhälsomyndighetens webbplats.  
6

## 7 **Godare mat med rätt kompetens**

8 När måltiderna planeras och när krav ställs vid upphandling av livsmedel och måltidstjänster är det  
9 viktigt att personal med utbildning och kompetens inom mat, måltider och nutrition gör detta  
10 tillsammans med representanter från äldreomsorgen. Ett väl fungerade kvalitetsarbete förutsätter  
11 också att resultatet kontinuerligt följs upp, utvärderas och förbättras.  
12

13 Kunskap om råvaror och vilka matlagningstekniker och metoder som lämpar sig bäst för tillagning  
14 och hantering av olika maträtter är nödvändig för att maten ska bli god. Livsmedelslagstiftningen  
15 kräver att måltidspersonal har den kunskap som krävs för att utföra arbetet på ett säkert sätt, men  
16 anger inga specifika utbildningskrav. Det är dock ofta nödvändigt att personalen i köket har  
17 restaurang- eller storköksutbildning på lägst gymnasienivå, eller motsvarande bevis på kunskaper.  
18 Därtill behövs fördjupad kunskap i vad som utmärker bra mat för äldre. Särskild kompetens behövs  
19 för att laga mat som är enkel att äta för personer med behov av konsistensanpassad mat.  
20

21 En arbetsplats som ger möjlighet till utveckling har bättre möjligheter att locka till sig, och behålla,  
22 kompetent, engagerad och yrkesstolt personal. Det är viktigt att kockar och måltidsbiträden  
23 uppmuntras till utveckling i sin yrkesroll, kontinuerligt erbjuds fortbildning och ges mandat som  
24 motsvarar deras kompetens. Erfarenhetsutbyte med andra äldreomsorgskök är ett sätt att få nya  
25 idéer och utvecklas i sitt yrke. Idag finns inspiration i form av recept, bilder och forum lättillgängligt,  
26 bland annat på webben och i sociala medier. Det finns även kokböcker riktade till kockar inom  
27 äldreomsorgen. Oavsett om menyn planeras centralt i kommunen eller lokalt på äldreboendet är det  
28 viktigt med en bra dialog mellan alla berörda parter. De som lagar maten bör ha en central roll i  
29 meny- och receptplaneringen.  
30

31 Om måltidslösningen innebär att mat som skickas från ett storkök ska kompletteras närmare  
32 omsorgstagaren, bör köket bistå med instruktioner och tips på hur detta ska ske på bästa sätt. Det  
33 kan till exempel gälla lämpliga tillbehör, serveringsförslag och hur eventuell uppvärmning av en  
34 komponent ska ske.  
35

## 36 **Låt de äldre vara delaktiga i menyplanering och avsmakning**

37 Det är den som äter som bestämmer vad som är gott. Redan innan man smakar på maten finns en  
38 föreställning om vad som är god mat. "Äldre" är inte en homogen grupp utan består av individer med  
39 olika livsstilar och matkulturer, vilka format personens matvanor genom åren. Av denna anledning är  
40 det viktigt att valet av maträtter och presentationen av dem utgår från vanor och önskemål hos dem  
41 som ska äta. Den begränsade forskning som finns på området visar att äldre generellt föredrar  
42 traditionell mat utifrån sin kultur som är omsorgsfullt lagad från grunden, men de individuella

- 1 variationerna är stora. En av de viktigaste faktorerna för upplevelsen är därför att själv få möjlighet  
2 att vara med och bestämma över den mat man ska äta.  
3
- 4 I större verksamheter är det vanligt att de som lagar maten aldrig eller sällan träffar matgästerna. Då  
5 är det viktigt att hitta andra sätt att få återkoppling på vad de tycker om maten. Förutom att lyssna  
6 på den enskilda äldre kan exempelvis ett måltidsråd ge de äldre en starkare röst och mer makt över  
7 sina måltider. Det är också önskvärt att äldre personer är delaktiga i provsmakning vid upphandling  
8 av matportioner, liksom vid receptutvecklingen av rätter som lagas i verksamhetens egna storkök.  
9
- 10 Beställningsrutiner där varje komponent beställs för sig kan underlätta individuella anpassningar, i  
11 stället för en sammansatt portion av exempelvis "kokt potatis, köttkorv, kokta ärter och  
12 pepparrotssås". Med flera kulturtillhörigheter inom samma verksamhet kan detta tillsammans med  
13 de äldres delaktighet i menyskapandet vara ett sätt att kunna tillfredsställa alla smaker. Läs mer om  
14 beställningsrutiner i avsnittet *Hållbara måltider*.

# 1 Näringsriktiga måltider

2 Maten har stor betydelse för hälsa och livskvalitet vid hög ålder. Syftet med näringsriktiga måltider  
3 till yngre är att ge förutsättningar för god hälsa på lång sikt och minska risken för livsstilsrelaterade  
4 sjukdomar, som diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdom. För sköra äldre är måltidernas bidrag till  
5 att bevara god livskvalitet och funktionsförmåga högre prioriterat.

6  
7 Att täcka behovet av energi och näring är nödvändigt för att bevara hälsa och funktionsförmåga,  
8 förebygga sjukdom, fallolyckor och depression och för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt.  
9 En förutsättning för att maten ska göra nytta är att den äts upp. Därför är det viktigare att maten är  
10 god och lockar aptiten än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna.

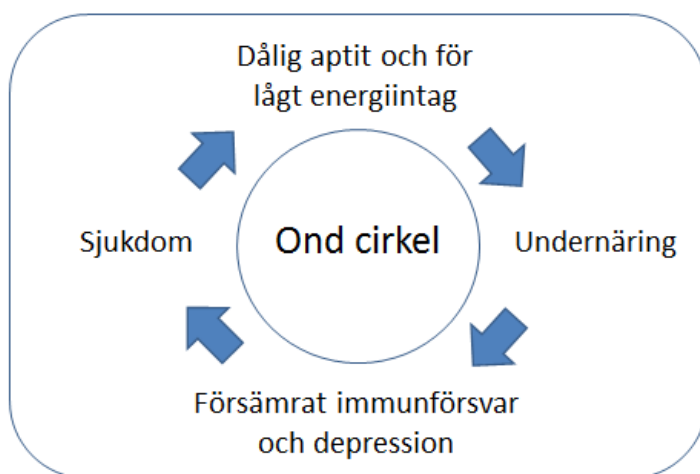
11

## 12 Ålder och sjukdom ökar risken för undernäring

13 Många äldre är friska och har goda matvanor, men med stigande ålder ökar andelen med sjukdom  
14 eller funktionsnedsättning. Samtidigt ökar även risken för nutritionsrelaterade problem och  
15 undernäring. Sjukdoms- och åldersrelaterad undernäring är relativt vanligt inom äldreomsorgen,  
16 både i ordinärt och i särskilt boende.

17

18 Trots att energibehovet ofta minskar med ökad ålder är det vanligt att sköra äldre får i sig för lite  
19 energi, ofta på grund av en minskad aptit. Förändringar i smakupplevelser och kroppens  
20 mättnadsreglering, olika sjukdomar, läkemedelsbiverkningar, försämrad munhälsa, trötthet och  
21 depression är några orsaker till aptitlöshet. Vid infektion och vissa sjukdomar ökar dessutom  
22 energibehovet, vilket ytterligare ökar risken för undernäring. Undernäring leder till ökad förlust av  
23 kroppsmassa och muskler, med ökad risk för infektioner, minskad fysisk funktionsförmåga och  
24 möjlighet att klara sig själv. Undernäring ökar också risken för psykiska symtom som depression,  
25 apati, irritabilitet och social tillbakadragenhet. Allt detta riskerar att utvecklas till en ond cirkel, se  
26 figur 4.



27

28 *Figur 4.*

29

1 Undernäring är lättare att förebygga än att behandla. Därför är det viktigt att ha bra rutiner för att  
2 identifiera de omsorgstagare som ligger i riskzonen för undernäring och snabbt vidta åtgärder. De  
3 allra flesta äldre inom hemtjänst och särskilt boende behöver aktivt stöd för att kunna äta tillräckligt.  
4 Stödet handlar minst lika mycket om måltiden som själva maten, se exempelvis avsnitten *Trivsamma*  
5 *måltider*, *Goda måltider* och *Integrerade måltider*. Själva maten behöver vara energi- och näringstät  
6 så att även små portioner ger tillräckligt. Flera små goda rätter och mellanmål, energigivande drycker  
7 och valmöjligheter kan locka till att äta mer. Många små mellanmål är viktigt för att öka det totala  
8 matintaget över en dag.

9

10 Givetvis finns även äldre med övervikt och fetma. Denna komplexitet kring behovet av energi gör att  
11 det är viktigt att känna till den äldres individuella behov för att kunna stötta till bra matvanor utifrån  
12 den äldres egna preferenser och önskemål.

13

#### 14 **Ett otillräckligt energi- och näringsintag ska utredas**

15 Enligt Socialstyrelsens *Föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande av och*  
16 *behandling av undernäring* ska alla verksamheter inom vård och omsorg ha rutiner för att bedöma  
17 risk för undernäring, ge behandling och/eller remittera till annan vårdgivare vid behov.

18

19 För vägledning om nutritionsbehandling vid specifika sjukdomstillstånd och undernäring hänvisas till  
20 Socialstyrelsen. Eftersom verksamheter som bedriver äldreomsorg kontinuerligt ska arbeta för att  
21 förebygga undernäring berörs detta område även i Livsmedelsverkets råd, men mer generellt.

22

23

24

#### 25 **Hälsosamma matvanor**

26 Livsmedelsverkets kostråd "Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig"  
27 rekommenderar mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter,  
28 fisk, skaldjur och växtbaserade oljor, samtidigt som konsumtionen av rött kött och chark, salt, söta  
29 drycker, bakverk, glass och godis bör begränsas. Råden syftar till ett tillräckligt intag av näring utan  
30 att ge för mycket energi, för att minska risken för övervikt, diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdom och  
31 vissa cancerformer. Hos sköra äldre är måltiderna bidrag till att bevara god livskvalitet och  
32 funktionsförmåga högre prioriterat än att förebygga övervikt och livsstilsrelaterade sjukdomar.  
33 Kostråden kan användas som stöd i planeringen av mat för äldre, men det är viktigt att ta hänsyn till  
34 att energi- och proteinintaget då inte blir för litet.

35

36

1 Tallriksmodellen (figur 5) visar hur en måltid kan komponeras för att ge en bra balans av näring och  
2 energi. Den vanliga Tallriksmodellen har två större delar med grönsaker och rotfrukter respektive  
3 potatis, ris och spannmålsprodukter, och en mindre del med kött, fisk, ägg eller baljväxter. För äldre  
4 som äter små portioner bör mängden proteinrika livsmedel bibehållas, medan andelen grönsaker,  
5 potatis, ris och spannmålsprodukter kan minskas. Detta är viktigt för att kunna täcka äldres ökade  
6 proteinbehov.



7  
8 *Figur 5. Tallriksmodellen*

## 10 **Näringsmässig kvalitet**

11 Det finns olika sätt att följa upp att menyerna innehåller tillräcklig mängd energi och näring. Om  
12 grundmatsedeln näringsberäknas är det viktigt att tänka på att de nordiska  
13 näringsrekommendationerna (NNR 2012) gäller för ett genomsnitt av minst en vecka, eftersom  
14 matens sammansättning och därmed näringsinnehåll varierar från måltid till måltid och från dag till  
15 dag. Referensvärden bör alltså inte appliceras på en enskild måltid eller dag. Referensportionerna i  
16 grundmatsedeln bör vara anpassade till det verkliga matintaget. Dels för att inte vara missvisande,  
17 dels för att inte leda till överproduktion om de används som produktionsunderlag.

18  
19 Oavsett hur matens näringsmässiga kvalitet säkerställs är det viktigt att vara uppmärksam på hur  
20 mycket mat omsorgstagarna faktiskt äter. Näringsberäkningar på generell nivå blir alltid  
21 schablonmässiga och avser innehållet i en tillagad referensportion och inte vad som äts upp. De  
22 innebär därför ingen garanti för att varje individ får sitt energi- och näringsbehov tillgodosett.  
23 Näringsberäkning av huvudmåltiderna i kombination med individuellt anpassad plan eller  
24 nutritionsbehandling kan vara värdefullt vid uppföljning och beräkning av energi- och näringsintag på  
25 individnivå, när så är befogat. De ger också en indikation på hur mycket av dagens totala energibehov  
26 som behöver tillgodoses på annat sätt än genom huvudmåltiderna. Näringsriktighet handlar i  
27 praktiken mer om livsmedelsval än om enskilda näringsämnen.



1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41

## Nordiska näringsrekommendationer

De Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige, och bör användas som utgångspunkt vid planering av måltider till större grupper. NNR anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energiintag för olika åldersgrupper. Rekommendationerna syftar både till att uppfylla kroppens näringsbehov och att förebygga ohälsa på sikt. När det gäller vuxna är referensvärdena för de flesta näringsämnen desamma oavsett ålder, med undantag för protein och vitamin D där behovet är högre för äldre över 65 respektive 75 år. På Livsmedelsverkets webbplats finns de första tre kapitlen i NNR 2012 översatta till svenska. Där finns rekommendationerna samt en beskrivning av hur de togs fram och hur de bör användas.

NNR gäller primärt för grupper av friska individer. **Vid planering av måltider till sköra äldre bör därför tolkningen av NNR göras med individernas behov och förutsättningar i beaktande.** En portion beräknad utifrån NNR är i regel för stor i förhållande till vad en sköra äldre med minskad aptit förmår att äta. Maten kan då behöva göras mer energi- och näringstät för att tillgodose energi- och näringsbehovet med en mindre volym mat. Protein är ett kritiskt näringsämne för läkning och bevarande av muskelfunktion, och är därför särskilt viktigt att beakta. Läs mer under *Näringsaspekter att ta särskild hänsyn till*.

## Näringsaspekter att ta särskild hänsyn till

### Energi

Måltidernas energiinnehåll bestäms av måltidens innehåll av fett, protein, kolhydrater och även alkohol. Fett ger mest energi (kilokalorier) per gram, drygt dubbelt så mycket som protein och kolhydrater.

Behovet av energi varierar med kroppsstorlek, kön och nivå av fysisk aktivitet. I NNR 2012 anges i genomsnitt 9 MJ (2 150 kcal) per dag som referensvärde för medelaktiva personer i åldern 61-74 år. Underlag saknas för att ge referensvärden för de över 75 år, men med minskad muskelmassa och lägre fysisk aktivitetsnivå sjunker energiutgifterna. Referensvärdet kan användas som schablonvärde för menyplanering inom äldreomsorgen men inte för bestämning av energiintag för enskilda individer. Den viktigaste indikatorn på att måltiderna ger rätt energinivå är viktstabilitet hos individen.

### Fett

Fett är en viktig bärare av smakämnen och vissa näringsämnen. Fett är också det energigivande näringsämne som ger mest energi per gram. Fett ökar energitätheten i maten och kan därmed bibehålla energiinnehållet trots en mindre portionsstorlek. I NNR rekommenderas att 25-40 procent av den totala mängden energi kommer från fett. De flesta äldre inom äldreomsorgen har behov av små, energi- och näringstäta måltider och då kan andelen fett behöva vara högre än 40 procent av energin.

1 De fleromättade fetterna omega-3 och omega-6 är livsnödvändiga fetter som kroppen inte kan  
2 tillverka själv. Dessa fetter finns i fet fisk, som lax, sill och makrill, och i vegetabilisk olja, exempelvis  
3 rapsolja och olivolja, och i nötter och frön.

#### 4 **Protein**

5 Protein har stor betydelse för att minska den förlust av muskelmassa som sker vid åldrande och  
6 sjukdom. Protein behövs också för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering.

7  
8 Äldre behöver relativt sett mer protein än yngre för att skydda muskulaturen från förtvinning. För  
9 personer över 65 år rekommenderas att proteinintaget är cirka 1,1–1,3 g protein/kg kroppsvikt och  
10 dag. Det motsvarar ungefär 15–20 procent av det totala energiintaget. För att kroppen ska kunna  
11 använda proteinet till muskeluppbyggnad behöver energiintaget vara tillräckligt, annars används  
12 proteinet till bränsle.

#### 13 **Kolhydrater**

14 NNR 2012 rekommenderar att 45–60 procent av energiintaget kommer från kolhydrater. I mer  
15 energi- och näringstäta måltider kan kolhydratmängden behöva minskas för att ge plats åt fett och  
16 protein.

17  
18 Grönsaker, bär, frukt, fullkorn och fiberrika spannmål är viktiga för alla. Sådana fiberrika livsmedel  
19 ger dock relativt lite energi i förhållande till volym och bidrar till ökad mättnadskänsla. För personer  
20 med minskad aptit kan fiberintaget därför behöva begränsas. Samtidigt kan fibrer minska risken för  
21 förstoppning om de intas tillsammans med ett tillräckligt vätskeintag.

#### 22 **Sockerrika livsmedel**

23 Sött är den smak som äldre behåller preferensen för bäst. Enligt NNR 2012 bör max 10 procent av  
24 energin komma från tillsatt socker för att maten ska ge tillräckligt med näring. Saft, bakverk, glass  
25 och godis bidrar med mycket energi men bara lite näring. Men för personer med  
26 undernäringssproblematik är varje kalori en "bra kalori", därför kan ett högre sockerintag vara befogat  
27 för att säkerställa ett tillräckligt energiintag.

28  
29 Sött kan behövas för att få energi att orka äta även den näringsrika maten. En person som äter  
30 mycket sött kan dock få svårt att få tillräckligt med vitaminer och mineraler. Även en överviktig  
31 person kan lida av näringsbrist om för stor del av energiintaget kommer från näringsfattiga livsmedel.

32  
33 Små fikapauser och dessert till dagens huvudmål viktiga för såväl energiintag som trivsel. Inom  
34 särskilt boende är måltidsdrycker med frukt- eller bärsmak vanliga. En del är sötade med socker,  
35 andra med sötningsmedel. Sockrade drycker är ett enkelt sätt att få i sig välbehövlig energi utan att  
36 mätta och på så sätt ta plats från annan mat. För många är de därför ett bättre alternativ än drycker  
37 sötade med sötningsmedel med lågt kaloriinnehåll.

#### 38 **D-vitamin**

39 Personer över 75 år rekommenderas ett högre intag av D-vitamin än yngre. D-vitamin får vi dels via  
40 maten, dels bildas det i huden med hjälp av solens strålning. Få livsmedel innehåller vitamin D, men  
41 bra källor är fet fisk som lax och sill och berikade mjölkprodukter, matfetter och oljor. Hos äldre är  
42 förmågan att bilda vitamin D sämre än hos yngre, vilket gör att intaget via maten blir extra viktigt.

1 Eftersom många äldre sällan är ute i solen och dessutom har dålig aptit är risken för D-vitaminbrist  
2 hög, vilket ökar risken för benskörhet och frakturer. Äldre över 75 år rekommenderas därför tillskott  
3 med 20 mikrogram vitamin D<sub>3</sub> per dag.

#### 4 **Vitamin B<sub>12</sub>**

5 Vitamin B<sub>12</sub> behövs bland annat för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar.  
6 Det är också nödvändigt för nervsystemets funktion. Kött, fisk, lever, ägg och mjölk är exempel på  
7 livsmedel som innehåller vitamin B<sub>12</sub>. Den som inte äter animaliska produkter bör få tillskott av  
8 vitamin B<sub>12</sub>. Förmågan att ta upp vitamin B<sub>12</sub> från maten minskar med stigande ålder och många äldre  
9 ordineras tillskott av den anledningen.

#### 10 **Kalcium**

11 Kalcium behövs bland annat för ett starkt skelett. Kalcium finns i de flesta livsmedel, men de bästa  
12 källorna är mjölkprodukter Vegetabiliska alternativ till mjölk är ofta berikade med kalcium. Beroende  
13 på vad en person äter i övrigt räcker 2–5 dl fil, yoghurt, mjölk eller berikade vegetabiliska alternativ  
14 per dag för att få tillräckligt med kalcium. En skiva ost ger lika mycket kalcium som en deciliter mjölk,  
15 fil, yoghurt.

#### 16 **Risk för otillräckligt intag av vitaminer och mineraler**

17 Rekommendationerna om intag av vitaminer och mineraler är ungefär desamma för äldre som för  
18 friska vuxna, med undantag för vitamin D. Äldre som äter mycket lite kan ha svårt att täcka behovet  
19 av vitaminer och mineraler, extra tillskott kan då behövas. Vid ett energiintag under 6,5 MJ (cirka  
20 1500 kcal) per dag bör maten kompletteras med en multivitamin-och mineraltablett.  
21 Rekommendation om tillskott av vitaminer och mineraler bör ske i samråd med ansvarig personal  
22 med utbildning och kompetens inom området.

#### 23 **Viktigt med tillräckligt med vätska**

24 Förutom vattnet från maten (cirka 1,0–1,5 liter per dag) behöver vuxna och äldre dricka ungefär 1,0–  
25 1,5 liter vätska per dag. Äldre personer drabbas lättare av uttorkning. Kroppen klarar sig bara något  
26 dygn utan vätska och för sköra och sjuka äldre är marginalerna ännu mindre. Vätskeregleringen och  
27 förmågan att känna törst fungerar sämre med stigande ålder. Det är inte heller ovanligt att äldre  
28 medvetet dricker mindre för att slippa gå så ofta på toaletten eller av rädsla för urinläckage.  
29 Urinläckage är vanligt i samband med vätskedrivande medicinering, som också kan bidra till  
30 uttorkning. I samband med sjukdom förekommer ofta uttorkning och undernäring i kombination.  
31

32 Många äldre, i synnerhet de med nedsatt aptit, kan ha svårt att dricka mycket åt gången. Därför är  
33 det bra att fördela drycken över dagen, till exempel i samband med måltid, tandborstning och  
34 läkemedelsintag. Frukt och grönsaker innehåller mycket vätska, men även såser och soppor kan  
35 vara värdefulla bidrag.

#### 36 **Vegetarisk mat**

37 Det finns många olika varianter av "vegetarisk mat" – vissa väljer bort rött kött, andra väljer också  
38 bort kyckling och/eller fisk. Veganmat innebär att allt från djurriket utesluts, det vill säga kött, fisk,  
39 skaldjur, fågel, ägg, mjölk och mejeriprodukter.  
40

1 Att helt utesluta animaliska livsmedel, det vill säga att bara äta veganmat, kräver goda kunskaper om  
2 mat och näringsämnen och noggrann planering. Veganmat saknar helt vitamin B<sub>12</sub> och innehåller ofta  
3 mindre energi, protein, järn, kalcium, riboflavin och D-vitamin än en meny med animalier.

4  
5 Även vegetarisk mat med mjölk och ägg (lakto-ovo-vegetarisk) kan ibland resultera i för lågt intag av  
6 energi och järn. För att hålla uppe energiinnehållet kan grönsakerna kokas och maten lagas och  
7 serveras med energirika tillbehör som exempelvis olja, majonnäs och ost. Det är viktigt att köttet och  
8 fisken ersätts med andra protein- och järnrika livsmedel, som ägg, bönor, ärter, linser och tofu eller  
9 andra sojaprodukter. I en meny utan fisk är det extra viktigt att använda D-vitaminberikade  
10 mejeriprodukter och matfetter samt oljor med mycket fleromättat fett, gärna rapsolja.

11  
12 Läs mer om planering av vegetarisk mat på Livsmedelsverkets webbplats.  
13

## 14 **Måltidsordning – många måltider jämt fördelade över dygnet**

15 Måltiderna utgör en tidskompass som hjälper till att markera morgon och kväll och skapa en  
16 dygnsrytm där aktivitet och vila varvas. En del personer behöver vila före maten för att orka äta,  
17 medan en aktivitet eller sysselsättning före maten kan väcka hunger och matlust hos andra.

18  
19 Grunden för måltidsplaneringen är den så kallade måltidsordningen, det vill säga antalet måltider och  
20 hur de fördelas över dygnet. Att maten serveras på tidpunkter då man faktiskt är hungrig har stor  
21 betydelse för matintaget. Val av tidpunkt för måltiden kan till och med vara avgörande för om en  
22 person med dålig aptit vill och kan äta.

23  
24 Äldre behöver lika mycket näring som andra vuxna, men äter oftast inte lika stora portioner. För att  
25 täcka behovet av energi och näringsämnen behöver intaget fördelas på flera måltider under dagen,  
26 vanligtvis frukost, två huvudmål, och minst tre mellanmål. Ju mindre portioner den äldre orkar äta  
27 desto fler små energi- och näringstäta måltider behövs. Många små måltider ställer högre krav på  
28 god munhygien, för att minska risken för karies och andra tandproblem.

29  
30 Vid hemleverans av matlådor är det viktigt att ta hänsyn till att lådan endast motsvarar *en* av dagens  
31 måltider. Den behöver därför kompletteras med tillbehör samt ytterligare ett mål lagad mat, frukost  
32 och flera mellanmål för att den äldre ska få i sig hela dagens behov av energi och näring.

33  
34 För äldre inom omsorgen bör det inte förekomma längre sammanhängande perioder av fasta om  
35 detta inte är medicinskt motiverat. Nattfastan, det vill säga tiden mellan sista måltiden på kvällen och  
36 den första på morgonen, bör inte överskrida elva timmar.

## 37 **Frukost och förfrukost**

38 Frukosten är en måltid som ofta präglas av starka vanor, både när det gäller innehåll och tidpunkt,  
39 och det är viktigt att respektera. Morgonbestyren kan ta en stund och ska man äta frukost med andra  
40 vill många först ha kommit i ordning. För att korta nattfastan är det därför bra att få i sig något redan  
41 på sängkanten – en liten förfrukost, till exempel ett glas juice, yoghurt eller dylikt.

## 1 **Fika och andra mellanmål**

2 Det är lättare att få i sig tillräckligt med mat om man äter flera mindre mål över dagen. Mellanmålen  
3 har därför minst lika stor betydelse som huvudmålen. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan  
4 ibland vara enklare att få i sig än lagad mat. För sköra personer bör även mellanmålen innehålla  
5 protein. En hemmagjord näringsdrink eller smoothie kan med fördel serveras som ett näringsrikt och  
6 lättätet mellanmål. Den kan och bör dock inte ersätta en ordinerad näringsdryck utan avstämning  
7 med den som ordinerat ett sådant kosttillskott.

## 8 **Huvudmåltider – lunch, middag, kvällsmat**

9 Det är en utmaning att planera för och laga mat som ska tillfredsställa många personers behov och  
10 önskemål. Ett sätt kan vara att utgå från en genomtänkt grundmeny med omtäckta rätter som kan  
11 anpassas till individens önskemål vid beställning.

12  
13 En liten aptitretare, gärna salt eller syrlig, en stund före maten kan stimulera aptiten och dämpa  
14 eventuellt illamående. Vid varje måltid är det bra om det finns flera maträtter att välja mellan, liksom  
15 flera alternativa tillbehör. Det brukar ofta få plats en liten efterrätt även om man känner sig mätt  
16 efter maten.

## 17 **Något litet före sänggåendet kan ge bättre nattsömn**

18 För att nattfastan inte ska bli för lång bör omsorgstagarna erbjudas något att äta eller dricka sent på  
19 kvällen och om möjligt gärna vid vakna perioder under natten. Oro på natten kan bero på hunger och  
20 för personer som vaknar på natten kan ett nattmål vara det som behövs för att komma till ro. I  
21 praktiken innebär detta att omsorgspersonal behöver ha tillgång till lämpliga mellanmål och drycker  
22 dygnet runt.

23  
24

## 25 **Fysisk aktivitet främjar aptiten och hälsan**

26 Ingen åldersgrupp har så stor potentiell nytta av fysisk aktivitet och styrketräning som äldre. Förlust  
27 av muskelmassa, sarkopeni, tillhör det naturliga åldrandet. Redan i 30-årsåldern börjar kroppen  
28 tappa muskelmassa och efter 50 år går muskelnedbrytningen allt snabbare. Nedbrytningen kan delvis  
29 förebyggas och motverkas genom fysisk aktivitet, framför allt träning med motstånd. Även  
30 konditionsträning har i studier visats ha goda effekter bland äldre. Oavsett ålder bidrar en  
31 kombination av fysisk aktivitet, protein och andra näringsämnen positivt till bildningen av  
32 muskelprotein.

33  
34 Musik och gemenskap kan göra det lättare att genomföra motionspasset. Vid demenssjukdom  
35 behöver många stöd för att kunna träna.

36  
37  
38  
39

## 1 Anpassad konsistens på maten

2 Äldre föredrar ofta mat som är någorlunda lättuggad, eftersom minskad muskelkraft och dålig  
3 tandstatus kan göra att man inte förmår tugga med den kraft som behövs. Hårda, sega eller trådiga  
4 livsmedel som helt kött, råa grönsaker och frukter kan exempelvis orsaka problem. Därför är det  
5 viktigt att vara noggrann vid livsmedelsval och tillagning, så att maten är lagom mjuk. Särskild vikt  
6 behöver läggas på mörkt kött och grönsaker som inte är för hårda, men heller inte sönderkokta. Frukt  
7 kan gärna serveras väl mogen och i mindre bitar. Naturligtvis finns äldre som hellre föredrar mer  
8 hårda och knapriga konsistenser och det är viktigt att kunna anpassa maten efter individens  
9 önskemål.

10

11 För en del personer räcker inte dessa generella hänsyn utan de behöver individuella anpassningar av  
12 sin mat. Behovet av konsistensanpassad mat kan vara temporärt, till exempel vid infektion i  
13 munhålan, och när så är möjligt bör man återgå till normal konsistens. Att lida av tugg-och  
14 sväljsvårigheter, så kallad dysfagi, är en stark riskfaktor för undernäring och problemen behöver  
15 utredas av personal med sådan kompetens för att kunna åtgärdas på bästa sätt.

16

17 Konsistensanpassad mat behöver vara både smakrik och näringstät. Alla måltider behöver ses över,  
18 inte bara huvudmåltiderna. Smörgåsar kan behöva kantskärmas eller geleas. Soppan eller yoghurten  
19 kanske behöver vara slät. Vid konsistensanpassning av en måltid är det viktigt att varje komponent  
20 hanteras för sig så att inte allt blandas till en oaptitlig röra. Endast de komponenter som är svåra för  
21 personen att äta ska mosas, mixas eller serveras som timbal eller annan konsistens. Att tugga så  
22 mycket som man kan är bra för att bevara förmågan. Vissa rätter har en naturligt lättuggad  
23 konsistens såsom redda soppor, äggrätter och många fiskrätter. Generöst med sås till maten kan  
24 underlätta ätandet. Vid konsistensanpassad mat är en aptitlig uppläggning extra viktig och man kan  
25 dekorera med exempelvis en persiljekvist även om personen inte kan äta den. Konsistensanpassning  
26 medför ökad risk för tillväxt av mikroorganismer. Läs mer under *Säkra måltider*.

27

28 Vid vissa typer av tugg- och sväljsvårigheter kan även drycker behöva justerad konsistens. Såväl  
29 varma som kalla drycker går att förtjocka. Kolsyrade drycker kan stimulera sväljreflexen och därför  
30 underlätta för personer med sväljsvårigheter.

31

32 Konsistenser som kan vara aktuella:

- 33 • Hel och delad – normal konsistens som delas på tallriken.
- 34 • Grov paté – luftig, mjuk och grovkornig konsistens.
- 35 • Timbal – mjuk, slät, kort och sammanhållen, likt en omelett.
- 36 • Gelé – mjuk och hal.
- 37 • Flytande – slät och rinnande.
- 38 • Tjockflytande – ibland lättare att svälja än flytande.

39

40

41

42

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24

## 5 steg för måltidsplanering i praktiken

Ett pragmatiskt förhållningssätt till planering av goda, näringsriktiga och hållbara måltider i äldreomsorgen kan sammanfattas i fem steg:

1. Skapa en **grundmeny med uppskattade maträtter**. Det kan behövas flera maträtter att välja mellan, liksom flera alternativa tillbehör. Denna grundmeny kan användas för att skapa en typmatsedel för näringsberäkning på gruppnivå och över en längre tid och för att kunna skriva interna köp-/säljunderlag och vid upphandling.
2. **Laga mat i en mängd som faktiskt äts upp**. Utforma beställningssystemet så att det minimerar matsvinnet. Det kan exempelvis vara ett system som möjliggör separat beställning av olika komponenter samt flexibla förpackningsstorlekar.
3. **Laga god mat** som passar de flesta när det gäller energi- och näringsinnehåll och konsistenser. Välj ingredienser/livsmedel därefter, och anpassa rätter och recept efter matgästernas, preferenser, säsong, tillgång på råvaror och möjlighet att använda matrester.
4. Gör **individuella anpassningar** nära den som ska äta med energirika tillbehör, dryck, extra fett, rejäl syltklick, mycket sås och dessert för dem som behöver. Detta kräver kompetens och ett medvetet arbetssätt kring måltiderna hos personalen som arbetar nära omsorgstagarna. Dokumentation kring individuella behov behöver finnas tillgängligt i ett praktiskt format nära de ätande.
5. Skapa **ett brett utbud av smårätter och mellanmål** som finns tillgängligt nära omsorgstagarna och kan erbjudas dygnet runt.

## Generella tips för att öka energi- och proteinintaget

- Att servera måltider med flera olika rätter och tillbehör leder till högre energiintag eftersom mättnadsupplevelsen minskar när man får en ny rätt eller ett nytt tillbehör på tallriken.
- Både huvudmåltider och mellanmål går att berika för att öka energiinnehållet utan att öka portionsstorleken nämnvärt. Man kan använda särskilda berikningsmedel (med eller utan extra protein) eller vanliga livsmedel som är energi- och/eller proteinrika
- Om berikningsmedel används är det viktigt att de tillsätts på ett sätt som inte försämrar matens smak, doft eller konsistens – det är stor risk att mat som inte smakar gott inte blir uppäten.
- Extra olja (gärna rapsolja) i maten höjer energiinnehållet och är lätt att tillsätta de flesta rätter utan att smaken påverkas.
- Kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärter och linser gör maten proteinrik och bör ingå i varje måltid.
- Magert kött och fisk och andra magra maträtter kan kompletteras med energirika såser
- Ost i bitar som "snacks" eller riven över maten ger energi och protein. Kvarg är också proteinrikt.
- Personer i riskzonen för undernäring bör inte äta lättprodukter
- Var generös med smörgåsfett och pålägg på smörgåsar. Använd gärna matfett och smörgåsfett med en fetthalt på minst 80 procent
- Mejeriprodukter med hög fetthalt passar de flesta äldre. Grädde och crème fraiche kan användas i mjölk, fil, kalla och varma såser, grytor, soppor och andra rätter
- Majonnäs med hög fetthalt (cirka 80 procent) har en bra fettkvalitet och kan med fördel användas i kalla såser, på smörgås och som tillbehör
- Färsk frukt och bär har lågt energiinnehåll och kan därför gärna kombineras med feta och söta livsmedel som choklad, grädde, socker, vaniljsås och gräddglass, exempelvis i desserter
- Konserverad frukt kan vara lättare att äta än färsk
- Andra drycker än vatten, exempelvis mjölk, lättöl eller sockersötad saft, kan vara ett enkelt sätt att öka energi- och näringsintaget utan att ge mättnad
- Juicer och drycker av grönsaker, frukt och bär kan vara ett enkelt sätt att få i sig nyttigheterna i dessa livsmedel utan att det tar så stort utrymme från annan energirik mat

*Var uppmärksam på att alltför mycket fett kan orsaka illamående och magproblem hos en del personer.*



- 1 **Nedanstående tabell ska formges och är tänkt att ligga antingen som ett mittuppslag eller som bilaga**  
 2 **i slutet. Tanken är att den ska kunna lyftas ut och sättas upp i till exempel köket.**  
 3

Dygnetts alla måltider ger möjlighet att bidra med extra energi och protein		
<b>På sängkanten</b> - morgon	Nattfastan kan kortas med något litet och energirikt redan innan morgonbestyren tar vid. Exempelvis ett glas juice eller yoghurt.	
<b>Frukost</b>	Aptiten är ofta som bäst morgon och förmiddag. Ägg och sill ger en proteinrik frukost, makrill i tomatsås och olika fiskpastejer är näringsrika pålägg med bra fettkvalitet.  Grötsorter som vanligen kokas på vatten kan helt eller delvis kokas på mjölk istället, och berikas med exempelvis rapsolja. Hela linfrön, kli och katrinplommon kan tillsammans med extra vätska tillsättas för att minska förstoppning. Rikligt med sylt ger smak och energi.	
<b>Förmiddagsfika</b> mellanmål	Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till huvudmåltiderna. Smörgås med proteinrikt pålägg, skivor av tunnbrödsrulle med energirik fyllning, kvarg med bär/frukt/sylt, cheesecake och kalvdans är några exempel. Smoothie kan berikas med välling- eller tormjölkspulver för ett högre proteininnehåll.  Torkad frukt, nötter och frön ger energi för dem som kan äta detta. Avokado är en energirik frukt som är lätt att äta, god med majonnäs till.  Socker och grädde i kaffet och socker/honung och mjölk i teet ger också extra kalorier. Kaffebröd, tårta, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än "riktig" mat – och dessa kalorier kan också vara viktiga.	
<b>Lunch/Middag</b>	aptitretare	Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång. Något salt eller syrligt är extra bra för att stimulera aptiten och dämpa eventuellt illamående, exempelvis salta kex, chips, några oliver, soppa, inlagd sill och citrondryck. Umamismakande livsmedel stimulerar salivutsöndringen, exempelvis ansjovis eller lagrad ost.
	huvudrätt	Olika maträtter har naturligt en stor variation i energi- och näringsinnehåll. Kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärter och linser gör maten proteinrik. Magert kött och fisk kan kompletteras med energirika såser. Grytor, soppor, såser, stuvningar och gratänger går lätt att göra energirika med extra fett. Det är viktigt att inte berika på bekostnad av smakligheten på maten.  Vid servering kan man uppmuntra att ta mer av de energi- och proteinrika komponenterna som exempelvis såsen och fisken eller fårsbiffen.

	tillbehör	<p>Kolhydratrika tillbehör som potatis, pasta, ris, bulgur och matvete kan serveras med en extra klick smör eller olja. Stekt potatis och potatismos är naturligt energirika och moset kan dessutom lätt berikas med extra fett, lite riven ost och/eller ägg.</p> <p>Sallader och grönsaker kan serveras med dressing eller olja. Kokta eller stuvade grönsaker är lättare att tugga än råa. Smör kan få smälta ner över kokta grönsaker.</p> <p>Övriga tillbehör som lingonsylt, gelé, chutney, majonnäs, inlagda grönsaker, ketchup och senap ger förutom energi koncentrerad smak och en aptitretande färgklick på tallriken.</p>
	dryck	Drycken är en viktig del av måltiden. Här finns också möjlighet att få i sig energi utan att det mättar så mycket och tar utrymme från annan mat. Alla måltidsdrycker utom vatten och sockerfria drycker ger energi. Exempelvis mjölk, öl, juice och saft, men viktigast är förstås att få välja dryck efter egen smak.
	efterrätt	Även om man känner sig mätt efter maten finns det oftast plats för lite efterrätt.
	<b>Eftermiddagsfika</b>	Se Förmiddagsfika
<b>Middag</b>	aptitretare	Se Lunch/Middag
	huvudrätt	
	tillbehör	
	dryck	
	efterrätt	
	<b>Kvällsmat</b>	Många har svårt att äta något tyngre senare på kvällen och föredrar något lättuggat. Proteinrika rätter som kan passa är till exempel pannkaka, omelett, kalvsylta, pudding, gröt och gratänger.
	<b>På sängkanten - kväll</b>	Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn, till exempel mjölk med en skvätt grädde.

1

2

# 1 Hållbara måltider

2 Varje dag serveras drygt tre miljoner måltider inom offentlig sektor. Vad som köps in och serveras  
3 där har alltså stor betydelse för såväl matgästerna som för miljön, djuren och  
4 livsmedelsproducenterna. När det gäller äldreomsorgens måltider är det allra viktigaste att bemöta  
5 de äldre på ett respektfullt sätt och att den mat som serveras är mat som de tycker om och är vana  
6 vid. Oftast går en minskad miljöpåverkan hand i hand med måltidernas smak, näringsriktighet och  
7 kostnad.

8  
9 Inom äldreomsorgen kan särskilt minskat matsvinn vara en viktig insats för att minska miljöbelastning  
10 från maten. En insats som i praktiken ofta kan handla om ökad individanpassning och matglädje hos  
11 de äldre, eftersom mat som uppskattas inte slängs utan äts upp. Andra viktiga insatser är till exempel  
12 att göra miljösmarta livsmedelsval, i möjligaste mån samordna transporter till och från köket, att  
13 minska energianvändningen i köket och att källsortera avfall.

14

## 15 Hållbar upphandling

16 Att ta miljöhänsyn i upphandlingen bidrar till att uppnå de nationella miljökvalitetsmål som Sveriges  
17 riksdag har beslutat. Både privata aktörer och offentliga upphandlare har stor frihet att ta  
18 miljöhänsyn genom att formulera vilka egenskaper maten som köps in ska ha. På  
19 Upphandlingsmyndighetens webbplats finns omfattande stöd både för inköp av livsmedel,  
20 måltidstjänster samt köks- och serveringsutrustning, exempelvis i form av hållbarhetskriterier och  
21 stöd för hur man kan verifiera de krav som ställs. Hållbarhetskriterierna är utvecklade för att ta  
22 hänsyn till miljöskydd, djurskydd, folkhälsoaspekter och sociala villkor vid odling utanför EU.

23

## 24 Miljösmarta livsmedelsval

25 Matproduktionen påverkar miljön på olika sätt, både negativt och positivt. Negativt bland annat  
26 genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, utfiskning och användning av växtskyddsmedel. Men  
27 produktionen kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska  
28 mångfalden.

29

30 Även om måltiderna i äldreomsorgen i första hand bör utgå från individens önskemål finns det ofta  
31 möjlighet att minska miljöpåverkan genom att göra miljösmarta val inom respektive livsmedelsgrupp.  
32 En del mat har stor påverkan på miljön, en del har mindre. Generellt är det bra att öka mängden  
33 vegetabilier och minska mängden animaliska livsmedel, det minskar belastningen på miljön. Genom  
34 att köpa in kött och fisk med omsorg om miljö och djurskydd, servera baljväxter, välja lagringståliga  
35 frukter och grönsaker och produkter som odlats med mindre mängd växtskyddsmedel kan den  
36 negativa miljöpåverkan från måltiderna minskas. Det finns flera miljömärkningar som visar på  
37 livsmedel som producerats med miljöhänsyn som är relaterade till de nationella miljökvalitetsmålen.  
38 Det finns även guider, till exempel WWF:s fisk- respektive köttguider.

39

40 Kött är det livsmedel som påverkar klimatet och miljön mest. Kor och andra idisslande djur släpper ut  
41 metangas vilket är negativt för klimatet. Samtidigt kan betande djur göra en insats för miljön. Särskilt

1 i skogrika länder som Sverige bidrar de till ett rikt odlingslandskap och till att naturbetesmarker hålls  
2 öppna. Det gynnar många hotade arter. För miljön är det viktigt att välja kött och mejeriprodukter  
3 som producerats på ett mer hållbart sätt, och med större hänsyn till hur djuren mår. I jämförelse  
4 med andra länder står sig svensk köttproduktion väl både när det gäller djuromsorg och användning  
5 av antibiotika.

6  
7 Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är miljösmarta val. De har mindre klimatpåverkan än  
8 salladsgrönsaker och kan lagras längre. Det gäller även baljväxter, som bönor, ärtor och linser.  
9 Svenska växthusodlade grönsaker har idag lägre klimatpåverkan än tidigare eftersom förnybara  
10 bränslen används i allt högre grad. Odling i växthus innebär ofta att det krävs betydligt mindre mängd  
11 växtskydd än vid odling på friland. I ekologisk odling används inte syntetiska växtskyddsmedel, vilket  
12 bidrar till en giftfri miljö och är positivt för biologisk mångfald. Känsliga frukter, grönsaker och bär  
13 som transporteras med flyg eller långa kyltransporter har större klimatpåverkan. Det är därför  
14 miljösmart att välja sådant som finns i säsong i närområdet.

15  
16 Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs och vissa arter hotas av utfiskning. Det finns även  
17 fiskemetoder och odlingar som kan skada miljön. Därför är det viktigt att välja fisk och skaldjur som  
18 kommer från stabila bestånd och är fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt. Det är också bra att  
19 variera valet av art – det minskar trycket på några få arter.

20  
21 Bland matfetterna påverkar rapsolja och olivolja generellt miljön mindre än palmolja, som finns i en  
22 del matfetter liksom i många andra produkter.

23  
24 Läs mer om olika livsmedelsgruppers miljöpåverkan på Livsmedelsverkets webbplats.

25

## 26 **Mindre svinn – mer mat som äts upp**

27 Att producera mat som sedan slängs är inte hållbart. Då har all den energi, vatten och mark som  
28 behövs för att framställa maten använts i onödan. Dessutom är det oekonomiskt att slänga mat i  
29 sophinken. Den dyraste måltiden är den som inte äts upp. Mat som ligger kvar på tallriken har  
30 belastat miljön utan att göra någon nytta för den ätande.

31

32 Matsvinn kallas den del av matavfallet som är onödigt, eftersom maten hade kunnat ätas upp.  
33 Matavfall som är oundvikligt, till exempel äggskal och ben, räknas inte som svinn.

34

35 Några faktorer som visat sig orsaka svinn i offentliga kök är dåliga förutsättningar och kompetens att  
36 ta hand om rester, feltolkade regler, och att måltidsmiljön inte är trivsamt. En måltidsorganisation där  
37 maten tillagas nära matgästen har visats kunna leda till minskat svinn. Med trivsamma och goda  
38 måltider finns alltså goda förutsättningar för att maten äts upp istället för att hamna i soporna.

39

40

## 1 **Arbetsätt som kan minska matsvinnet**

### 2 *Organisation och planering*

- 3 • Mät, följ upp och sätt tydliga mål för hur matsvinnet kan minska i verksamheten.
- 4 • Involvera och engagera alla berörda personalgrupper. Återkoppla resultat från
- 5 svinnmätningar och motivera personalen på olika sätt till att bidra i arbetet.
- 6 • När måltiderna lagas nära matgästerna kan svinnet minskas genom att portioner kan
- 7 anpassas mer exakt och rester kan tas tillvara på ett bra sätt.
- 8 • Skapa beställnings- och avbeställningsrutiner för matportioner som innebär att justeringar
- 9 kan göras så nära serveringstillfället som möjligt.
- 10 • Använd flexibla menyer så att det är möjligt att anpassa till individen, byta rätter vid behov
- 11 och använda rester.
- 12 • Förbered för eventuella rester redan vid menyplanering så att de kan tas om hand på ett
- 13 säkert sätt.
- 14 • Säkerställ att personalen har god kompetens kring livsmedelshygien så att maten tas om
- 15 hand på bra sätt och att inget kastas på grund av osäkerhet.

### 16 *Inköp*

- 17 • Vid livsmedelsupphandling bör förpackningsstorlekar som passar såväl storkök som mindre
- 18 avdelningskök finnas med.
- 19 • Var noga med att köpa rätt produkt och i rätt mängd om du handlar åt en omsorgstagare.

### 21 *Förvaring, hållbarhet och nedkylning/Förvaring och hållbarhet*

- 22 • Förpacka och förvara livsmedel och mat på rätt sätt för att förlänga hållbarheten.
- 23 • Ha god ordning i kyl och frys samt rutiner för förrådsinventering. Ställ nya produkter längst
- 24 in, bakom de äldre.
- 25 • Titta, lukta och smaka på maten – skilj på bäst före-datum och sista förbrukningsdag (se
- 26 faktaruta).
- 27 • Håll en låg kyltemperatur. Kylförvaring på 4–5°C gör att maten håller sig fräsch längre och
- 28 bidrar till mindre svinn.
- 29 • Använd ändamålsenlig utrustning och rutiner för att kyla mat på ett säkert sätt, exempelvis
- 30 steam-grytor med kyla i manteln, blast chillers, nedkylningsskåp eller andra nedkylningssätt. I
- 31 mindre kök kan maten kylas i vattenbad i diskhon innan resterna förpackas och läggs in i kyl
- 32 eller frys.

### 33 *Servering*

- 34 • Ha goda rutiner för karott- och bufféserving, ställ fram lite åt gången och fyll på efter hand.
- 35 • Laga inte till och värm inte upp mer kyld eller fryst mat än vad som förväntas gå åt.
- 36 • Erbjud små närings- och energitäta portionsstorlekar till dem med liten aptit.
- 37 • Se till att måltidsmiljön är lugn och trivsamt och att måltiden får ta den tid som krävs för att
- 38 de äldre ska kunna äta i den takt hon eller han vill och kan.

41 Läs mer om matsvinn på Livsmedelsverkets webbplats.

## 1 Skilj på olika datummärkningar

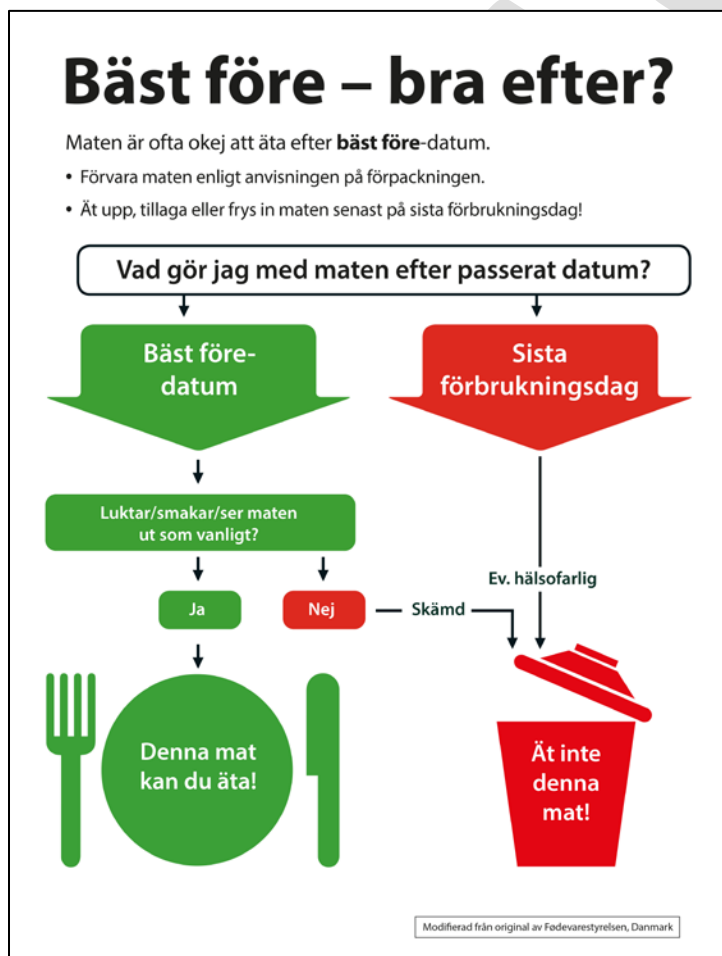
2 *Bäst-före-datum* är en kvalitetsmärkning. Man får använda livsmedel som passerat bäst före-datum  
3 under förutsättning att maten är säker. Generellt gäller att om maten har förvarats i rätt temperatur  
4 kan säkerheten bedömas genom att titta, lukta och smaka på maten. Förutsatt att livsmedlet bedöms  
5 som säkert är det också tillåtet att frysa in färdigpackade varor med passerat bäst före-datum för att  
6 sedan använda dem i matlagning efter att hållbarhetsdatum passerat. Ett undantag till detta inom  
7 äldreomsorgen kan vara ätfärdiga kylvaror med lång hållbarhetstid, till exempel vakuumpförpackad  
8 skinka och gravad lax. De kan behöva värmebehandlas före konsumtion i slutet av hållbarhetstiden,  
9 på grund av risk för tillväxt av bakterien listeria. Läs mer om listeria under avsnittet *Säkra måltider*.

10

11 *Sista förbrukningsdag* anger hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Märkningen används på  
12 livsmedel som lätt angrips av hälsoskadliga mikroorganismer såsom färskt kött. Det är inte tillåtet att  
13 sälja eller skänka bort livsmedel efter sista förbrukningsdag. Det är inte heller tillåtet att använda  
14 sådana livsmedel som råvaror till andra produkter. På sista förbrukningsdag räknas livsmedel som  
15 fullgott. Det är tillåtet att frysa in livsmedel senast angiven sista förbrukningsdag, för att senare  
16 tillaga maten direkt efter upptining.

17

18



19

20 *Figur 6. Olika typer av datummärkningar*

21

# 1 Säkra måltider

2 All mat som serveras inom äldreomsorgen ska vara säker att äta. De äldre ska känna sig trygga och  
3 inte bli sjuka av maten. När man blir äldre försämras immunförsvaret. Många sjukdomar, liksom vissa  
4 mediciner, sänker också immunförsvaret. Det gör att många äldre är extra känsliga för  
5 matförgiftning. Det kräver särskild noggrannhet av den som lagar och hanterar mat. Det viktigaste är  
6 att se till att maten inte förorenas med virus och bakterier och att den håller rätt temperatur vid  
7 tillagning och förvaring. Då minskar risken för att virus och bakterier ska överleva och föröka sig i  
8 maten.

9  
10 Det är viktigt att personalen i köket har kunskap om livsmedelssäkerhet och det ska finnas rutiner för  
11 hur faror ska hanteras, förebyggas och åtgärdas. Det gäller även då omsorgstagarna hjälper till med  
12 mat- och måltidsförberedelser. Det behövs särskilda rutiner för att säkerställa att omsorgstagare  
13 med allergi och överkänslighet inte blir sjuka av maten.

## 15 Livsmedelslagstiftningen

16 Den som serverar mat åt andra ansvarar enligt lagen för att maten är säker och för att ge korrekt  
17 information till den som äter. Ansvaret för att kraven i livsmedelslagstiftningen följs ligger hos  
18 livsmedelsföretagaren. Företaget kan vara privat eller offentligt och drivas med eller utan vinstsyfte.  
19 Livsmedelsföretagaren har ansvar för att maten är säker oavsett om den tillagas av kökspersonalen  
20 eller levereras från en annan verksamhet.

21  
22 För att säkerställa att reglerna följs måste varje livsmedelsföretag kontrollera sin egen verksamhet.  
23 Branschriktlinjen *Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg*, utgiven av Sveriges  
24 Kommuner och Landsting, är framtagen för att göra det enkelt att kontrollera den egna  
25 verksamheten och följa livsmedelslagstiftningen.

26  
27 I verksamheter där vård- och omsorgsarbete kombineras med livsmedelshantering är det extra viktigt  
28 med hygien. Sedan 1 januari 2016 gäller Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien (SOSFS  
29 2015:10) inom all hälso- och sjukvård och vid arbete inom hemtjänsten, särskilda boenden och vissa  
30 LSS-boenden. Basal hygien omfattar handhygien och användning av arbetskläder, skyddshandskar  
31 och skyddskläder – det vill säga åtgärder som ska tillämpas i den direkta vården och omsorgen för att  
32 förebygga vårdrelaterade infektioner. Läs mer på Socialstyrelsens webbplats.

## 34 Grundläggande rutiner för hygien i köket

35 Privathushåll omfattas inte av livsmedelslagstiftningen, men den organisation som tillhandahåller  
36 hemtjänst uppfyller kriterierna för att anses vara ett livsmedelsföretag. Livsmedelsföretagaren ska  
37 säkerställa att personalen har tillräckliga kunskaper i livsmedelshygien för att hantera livsmedel på  
38 ett säkert sätt.

39  
40

1 Följande hygienrutiner är viktiga att följa för den som hanterar mat både i ett litet hushåll och i  
2 storkök:

- 3 • Hantera aldrig mat åt andra i samband med magsjuka, ont i halsen eller med sår på  
4 händerna.
- 5 • Använd separat skyddsklädsel, till exempel förkläde, som bara används vid matlagning men  
6 inte vid hjälp med personlig hygien eller städning.
- 7 • Bär inte armbandsur, ringar eller andra smycken på händer eller armar.
- 8 • Tvätta händerna noga och ofta – alltid före matlagning, mellan olika arbetsmoment (särskilt  
9 viktigt om man har hanterat rå kyckling/fågel och rått kött) och efter toalettbesök.
- 10 • Hantera olika slags råvaror åtskilda från varandra.
- 11 • Knivar och skärbrädor som använts för att skära rått kött och kyckling ska diskas noggrant  
12 efteråt.
- 13 • Använd gärna olika skärbrädor till olika livsmedel, till exempel en särskild för kött, fisk och  
14 fågel.

## 16 Äldre i köket

17 Det finns ingenting i lagstiftningen som hindrar att omsorgstagarna deltar i matlagning, men det är  
18 förstås viktigt att det finns tydliga rutiner och system även för detta. Samma krav gäller för den äldre  
19 som hjälper till i köket som för den ordinarie personalen vad gäller exempelvis hygien och kläder. Det  
20 är viktigt att alla inblandade vet vad som gäller och vad som krävs för att maten ska vara säker. Mer  
21 information om vad man behöver tänka på när äldre deltar i köket finns på Livsmedelsverkets  
22 webbplats.

## 24 Specialkost på grund av allergi och annan överkänslighet

25 Omsorgstagare med allergi, celiaki (glutenintolerans) eller annan överkänslighet har rätt till mat som  
26 de säkert kan äta utan att riskera att bli sjuka. Att vara allergisk eller intolerant mot mat innebär att  
27 man inte tål mat som de flesta andra kan äta. Det ämne som kroppen reagerar på benämns ofta  
28 allergen. Se de vanligaste diagnoserna i tabellen nedan.

Typ	Orsakande ämnen/allergener	Symtom
Allergi	Särskilda proteiner i mat, exempelvis i mjölk, ägg, fisk, skaldjur, jordnötter, soja, nötter, fröer och vete.	De vanligaste symtomen är magont, kräkningar, diarré, hudutslag och astma. Ett livshotande tillstånd kallat allergisk chock kan inträffa.
Celiaki (Glutenintolerans)	Gluten som finns i vete, råg, korn och dinkel (spelt). Vanlig havre är oftast förorenad med gluten (specialframställd glutenfri havre finns).	Tunntarmen skadas och inflammeras av gluten. Kan ge symtom relaterade till näringsbrist och trötthet. Magont, kräkningar och diarré kan vara akuta besvär.
Laktosintolerans	Laktos (mjölksocker).	Magont, gaser, diarré.

30

31



## 1 **Planering av specialkost**

2 Verksamheten ska ha rutiner för att omsorgstagare med behov av specialkost får rätt mat. Det är  
3 viktigt att den som ansvarar för specialkosten har kompetens på området och fortbildas regelbundet.  
4 Personer med särskilda behov har samma rätt till positiva måltidsupplevelser som alla andra runt  
5 bordet.

6  
7 Vid en måltid hanteras ofta många allergena ingredienser som kan orsaka överkänslighet eller allergi,  
8 till exempel mjölk, ägg, fisk, spannmål och nötter. Dessa allergener kan ge allvarliga reaktioner vid  
9 små mängder. Därför är det en fördel om all personal som hanterar och serverar mat inom  
10 äldreomsorgen har kunskap om allergi- och överkänslighet för mat. Det är viktigt med noggranna  
11 rutiner för att vara helt säker på att alla omsorgstagare får rätt mat. Den allra vanligaste orsaken till  
12 att någon reagerar på allergen i maten är att något går fel vid serveringen. Det kan också bero på att  
13 redskap inte har separerats och att maten därför har förorenats.

14  
15 Om specialkosten ger upphov till en allergisk reaktion ska verksamhetsansvarig  
16 (livsmedelsföretagaren) informera kommunens livsmedelsinspektör som ansvarar för kontrollen av  
17 verksamhetens kök. Även anhöriga har möjlighet att göra en anmälan. Rapporteringen är till för att  
18 utreda orsaker, förbättra rutiner och undvika att det händer igen. Det behöver inte vara hanteringen  
19 i köket som har brustit, utan det kan vara fel på någon av råvarorna. Om källan till allergenet inte  
20 hittas i livsmedlens ingrediensförteckningar kan prov skickas till Livsmedelsverket för analys så att  
21 felmärkta livsmedel upptäcks.

22  
23 Mat som anges vara fri från ett allergen ska inte innehålla detta i en sådan halt att en allergisk eller  
24 överkänslig person reagerar på livsmedlet. För gluten och laktosfria livsmedel finns särskilda  
25 gränsvärden. Mer information och tolkningar av reglerna finns på Livsmedelsverkets webbplats.

26

1

## 2 Viktiga hållpunkter för planering av specialkost

3 1. Ha kunskap om omsorgstagarnas allergi och överkänslighet

- 4 • Uppdaterad information
- 5 • Kompetens och kontinuerlig utbildning

6 2. Ha kunskap om matens innehåll

- 7 • Recept
- 8 • Ingrediensförteckningar
- 9 • Inköp
- 10 • Använd ursprungsförpackning/spara förpackningar
- 11 • Uppackade livsmedel och den färdiga maten kan behöva märkas

12 3. Håll isär och håll rent

- 13 • Skyddad förvaring av råvaror
- 14 • Särskilda tillagningsytor och redskap
- 15 • Kök och maskiner rengörs regelbundet
- 16 • Handtvätt

17 4. Servera rätt

- 18 • Tydlig information vid servering
- 19 • Personal att fråga
- 20 • Undvik särbehandling av personer med särskilda behov
- 21 • Undvik kontaminering

22

## 23 Rätt information på maten

24 Oavsett om maten är avsedd för någon med allergi eller inte måste den som ansvarar för måltiden  
25 känna till och kunna informera om vilka av de 14 vanligaste allergena ingredienser som ingår i maten.

26

27 För livsmedel som inte är förpackade, exempelvis en måltid på ett äldreboende, räcker det att  
28 muntligt kunna informera om maträttens namn och eventuella allergena ingredienser i maträtten.

29

30 Kylda och varma matlådor från till exempel ett kommunalt tillagningskök som levereras till personer i  
31 deras hem klassificeras som *livsmedel som förpackas på försäljningsstället på konsumentens*  
32 *begäran*. De inkluderar även matlådor som levereras från tillagningsköket via mellanlagring hos  
33 annat företag, exempelvis hemtjänst. För sådana livsmedel ska information om maträttens namn  
34 samt ingående allergener kunna ges före beställning av matlådan samt vid leverans och servering.  
35 Informationen kan ges på ett flexibelt sätt – muntligen eller skriftligen. Vid leverans kan det vara  
36 tillräckligt att matlådan är märkt med en tydlig och lättläst uppgift om vart man kan vända sig för att  
37 få mer information om innehållet. Matlådan kan också vara märkt med vilken maträtt den innehåller.  
38 Ibland kan uppgift om tillagningsanvisning vara lämpligt men detta regleras inte i  
39 informationsförordningen.

40

41 Läs mer om reglerna i informationsförordningen på Livsmedelsverkets webbplats.

## 1 **Mikrobiologiska och kemiska risker förknippade med vissa livsmedel**

2 Vissa livsmedel bör man vara extra försiktig med till äldre, eftersom de kan innehålla skadliga virus,  
3 bakterier eller kemiska ämnen.

### 4 **Listeria monocytogenes i kyld ätfärdig mat och ostar**

5 Listeria monocytogenes är en bakterie som kan finnas i ätfärdiga kylvaror med lång hållbarhetstid, till  
6 exempel vakuumpförpackad gravad lax. Risken att smittas är liten, men vid infektion kan bakterien  
7 orsaka mycket allvarliga symtom, som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation. Personer över 65  
8 år, personer med nedsatt immunförsvar samt gravida är mer mottagliga för listeriainfektion än  
9 andra.

10  
11 Till skillnad från de flesta andra bakterier kan listeria föröka sig i kylskåpstemperatur och i frånvaro av  
12 syre, till exempel i vakuumpförpackningar och förpackningar med skyddande atmosfär. Den förökar sig  
13 dock långsammare ju kallare det är. Störst risk utgör därför livsmedel som förvaras flera veckor i  
14 kylskåp och sedan äts utan att först värmas upp. Bäst före-datum på sådana produkter är ofta flera  
15 veckor, och för en mottaglig person finns risk att listeria har hunnit växa till skadliga halter när bäst  
16 före-datum närmar sig. Därför är det viktigt att hemtjänstpersonal ser till att maten i de äldres  
17 kylskåp är säker att äta.

18  
19 Följande råd minskar risken för smitta med listeria:

- 20 • Kontrollera temperaturen i kylskåpet, den bör vara 4 °C.
- 21 • Värm måltider som ska återupphetas ordentligt. Listeria dör om maten hettas upp till  
22 rykande het (70°C).
- 23 • Vakuumpförpackad gravad eller rökt fisk: Kontrollera förpackningsdatum om fisken ska  
24 serveras kall. Servera produkter senast en vecka efter *förpackningsdatum*. Fisken kan  
25 serveras senare om den upphettats till rykande het i en tillagad rätt.
- 26 • Skivat smörgåspålägg, till exempel kokt medvurst, rökt skinka och annan kall färdigmat:  
27 Kontrollera förpackningsdatum. Servera produkter senast en vecka efter *förpackningsdatum*.  
28 Skivat smörgåspålägg kan serveras senare om det upphettats till rykande het i en tillagad  
29 rätt.
- 30 • Servera inte opastöriserad mjölk eller färskost gjord på opastöriserad mjölk. Undvik också  
31 mögel- och kittost även om den är gjord på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola,  
32 chèvre, eftersom dessa ostar också kan innehålla listeria. Säkra ostar är färskostar i ask och  
33 alla slags hårdostar.

34  
35 Även om dessa livsmedel kan innehålla listeria är det viktigt att respektera den äldres önskan. Om en  
36 person är informerad om risken med till exempel mögelost, men ändå väljer att äta det måste  
37 personalen respektera detta.

### 38 **Norovirus i frysta, importerade hallon**

39 Det är inte ovanligt att importerade frysta hallon är förorenade med norovirus, som orsakar  
40 vinterkräksjukan. Äldre och personer med nedsatt immunförsvar riskerar att bli allvarligt sjuka av en  
41 norovirusinfektion. Därför bör frysta importerade hallon kokas i en minut innan de serveras, då dör  
42 viruset.

43

## 1 **Vätecyanid i linfrön**

2 Linfrön innehåller ämnen som kan bilda giftet vätecyanid. Hela linfrön passerar genom kroppen utan  
3 att det bildas så mycket vätecyanid. Därför går det bra att äta en begränsad mängd, en till två  
4 matskedar hela linfrön per dag.

5

6 När linfrön är krossade blir innehållet mer tillgängligt för kroppen. Det ökar risken att få i sig skadliga  
7 mängder vätecyanid. Det finns ännu inte tillräckligt med kunskap för att säga hur mycket krossade  
8 linfrön man kan äta utan risk för att skada hälsan. Därför avråder Livsmedelsverket från att äta  
9 krossade linfrön.

## 10 **Salmonella i råa ägg**

11 Råa ägg används ibland som protein- och näringsberikning i exempelvis smoothies och efterrätter.  
12 Ägg från Norden innehåller mycket sällan salmonella. Det finns även pastöriserade ägg som säljs  
13 separerade på dunk. Vid pastörisering av ägg dör sjukdomsframkallande bakterier som till exempel  
14 salmonella.

## 15 **Konsistensanpassning medför ökad risk för tillväxt av mikroorganismer**

16 Finfördelning av mat, till exempel när den hackas, mals eller pureas, medför risk för tillväxt av  
17 mikroorganismer. Det är därför viktigt att personalen är extra noga med hygien och  
18 varmhållningstemperaturen i samband med denna hantering. Gelékost som innehåller kött och fisk  
19 är ett utmärkt medium för tillväxt av mikroorganismer och genomgår inte någon värmebehandling  
20 före servering som kan döda bakterierna. Därför är god hygien och rätt förvaringstemperatur extra  
21 viktigt när gelékost hanteras.

22

23

# 1 Fördjupning

- 2 Energi, näring och fysisk aktivitet för äldre – baserat på Nordiska Näringsrekommendationer 2012,  
3 Livsmedelsverkets rapport 27, 2017  
4
- 5 Mat och måltider i äldreomsorgen - vetenskapliga underlag om måltidsmiljö och  
6 verksamhetsstruktur, fysiologiska och sensoriska aspekter av åldrandet samt särskilda näringsbehov  
7 hos sköra äldre, Livsmedelsverkets rapport 37, 2017  
8
- 9 Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th edition.  
10 Nord 2014;002. Nordiska ministerrådet, 2014  
11
- 12 Nordiska näringsrekommendationer 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet.  
13 Bakgrund, principer och användning. Livsmedelsverket, 2014  
14
- 15 Råd om bra matvanor – risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapport 5, 2015  
16
- 17 Hitta ditt sätt – att äta grönnare, lagom mycket och röra på dig, Livsmedelsverket, 2015  
18
- 19 Näring för god vård och omsorg – en vägledning för att förebygga och behandla undernäring,  
20 Socialstyrelsen 2011  
21
- 22 Faxén Irving G, Karlström B, Rothenberg E. Geriatrisk nutrition. Studentlitteratur, 2016  
23
- 24 Cederholm T, Rothenberg E. Mat och hälsa: en klinisk handbok. Studentlitteratur, 2015  
25
- 26 Ellegård L. Klinisk nutrition. Studentlitteratur; 2015  
27
- 28 Alkoholservering på särskilda boenden. Informationsbroschyr, Folkhälsomyndigheten 2014  
29
- 30 Checklista – Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet, Myndigheten för delaktighet, 2015  
31
- 32 Geriatrisk nutrition *Studentlitteratur (2010)*  
33
- 34 Matlust i ord & bild. Tips och råd om matsituationen, för dig som ger vård och omsorg till en person  
35 med demenssjukdom, *Nestor FoU-center (2012)*  
36
- 37 Måltiden och ätandet bland personer med demens, Socialstyrelsen, 2007  
38
- 39 Samordnad individuell plan för äldre (SIP), Sveriges Kommuner och Landsting, 2016  
40
- 41 Äldre och matsituationen – Om att äta och dricka på ett säkrare sätt, Bergerson G., Larsson, I., 2009  
42

- 1 Minska matsvinnet i kommunen – fakta och goda exempel, Livsmedelsverket, Naturvårdsverket,  
2 2013  
3  
4 Vad görs åt matsvinnet? Data, åtgärder och styrmedel med fokus på Norden, Storbritannien och  
5 Nederländerna, Naturvårdsverket rapport 6620, 2014  
6  
7 Miljöpåverkan från animalieprodukter – kött, mjölk och ägg, Livsmedelsverkets rapport 17, 2013  
8  
9 På väg mot miljöanpassade kostråd, Livsmedelsverkets rapport 9, 2008  
10  
11 Svenska mervärden – kunskapsunderlag om mervärden inom svensk kött- och mjölkproduktion,  
12 Jordbruksverket, 2016  
13  
14 Handbok för säker mat i vård, skola och omsorg, Sveriges kommuner och landsting  
15  
16 Allergiinformation – 12 broschyrer om livsmedel som kan ge överkänslighetsreaktioner,  
17 Livsmedelsverket  
18  
19 Information om livsmedel som inte är färdigförpackade. Informationsbroschyr, Livsmedelsverket  
20

## 21 **Webbplatser**

- 22 Folkhälsomyndigheten [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)  
23 Jordbruksverket [www.jordbruksverket.se](http://www.jordbruksverket.se)  
24 Livsmedelsverket [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)  
25 Myndigheten för delaktighet [www.mfd.se](http://www.mfd.se)  
26 Naturvårdsverket [www.naturvardsverket.se](http://www.naturvardsverket.se)  
27 Svenskt demenscentrum [www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)  
28 Sveriges kommuner och landsting [www.skl.se](http://www.skl.se)  
29 Upphandlingsmyndigheten [www.upphandlingsmyndigheten.se](http://www.upphandlingsmyndigheten.se)  
30

## 31 **Lagstiftning i urval**

- 32 Äldreomsorgens måltider omfattas av en mängd lagar och regler. Några av de mest relevanta anges  
33 nedan.
- 34 • Socialtjänstlagen (2001:453)
  - 35 • Hälso- och sjukvårdslagen (1982:763)
  - 36 • Patientsäkerhetslag (2010:659)
  - 37 • Lag (2016:1145) om offentlig upphandling - LOU
  - 38 • Alkohollag (2010:1622)
  - 39 • Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 178/2002 av den 28 januari 2002 om  
40 allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftning, om inrättande av Europeiska  
41 myndigheten för livsmedelssäkerhet och om förfaranden i frågor som gäller  
42 livsmedelssäkerhet

- 1 • Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 av den 25 oktober 2011 om  
2 tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna (tillämpas från 13 december  
3 2014)
- 4 • Kommissionens förordning (EG) nr 2073/2005 av den 15 november 2005 om mikrobiologiska  
5 kriterier för livsmedel
- 6 • Kommissionens förordning (EG) nr 41/2009 om sammansättning och märkning av livsmedel  
7 som är lämpliga för personer med glutenintolerans. (gäller fram till 20 juli 2016)
- 8 • Kommissionens genomförandeförordning (EU) nr 828/2014 om krav på tillhandahållande av  
9 information till konsumenterna om frånvaro eller reducerad förekomst av gluten i livsmedel  
10

## 11 **Livsmedelsverkets föreskrifter och vägledningar**

12 Föreskrifter är bindande regler medan vägledningar innehåller rekommendationer om hur en  
13 författning kan eller bör tillämpas och utesluter inte andra sätt att uppnå de mål som avses i  
14 författningen.  
15

- 16 • Regler för märkning av "fri-från": Livsmedel för särskilda näringsändamål (SLVFS 2000:14)
- 17 • Livsmedelsverkets föreskrifter om livsmedelsinformation, LIVSFS 2014:14.
- 18 • Vägledning till kontrollmyndigheter m.fl. om livsmedel särskilt avsedda för personer med  
19 allergi eller intolerans (2012)
- 20 • Livsmedelsverkets vägledning till Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr  
21 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna och  
22 Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2014:4) om livsmedelsinformation (2016)
- 23 • Kontrollhandbok för storhushåll och restaurang (2013)  
24

## 25 **Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS)**

26 Föreskrifter är bindande regler medan allmänna råd innehåller rekommendationer om hur en  
27 författning kan eller bör tillämpas och utesluter inte andra sätt att uppnå de mål som avses i  
28 författningen. Föreskrifterna ska tillämpas i många olika typer av verksamheter. Varje verksamhet  
29 behöver analysera vilka rutiner som behövs i just deras verksamhet för att kunna säkra  
30 verksamhetens och måltidernas kvalitet.  
31

- 32 • Socialstyrelsens allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre SOSFS  
33 2012:3
- 34 • Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om ledningssystem för systematiskt  
35 kvalitetsarbete SOSFS 2011:9
- 36 • Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid  
37 undernäring SOSFS 2014:10
- 38 • Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien i vård och omsorg SOSFS 2015:10
- 39 • Socialstyrelsens allmänna råd om grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i  
40 socialtjänstens omsorg om äldre SOSFS 2011:12
- 41 • Ställa krav på kvalitet och följa upp – en vägledning för upphandling av vård och omsorg för  
42 äldre, Socialstyrelsen 2013.  
43

## 1 **Branschriktlinje**

2 Handbok för säker mat i vård, skola och omsorg, utgiven av Sveriges Kommuner och Landsting (SKL)  
3 och på Livsmedelsverkets webbplats.

4

## 5 **Lokala styrdokument**

6 Kommunen eller äldreomsorgsverksamheten kan fatta beslut om styrdokument på området mat och  
7 hälsa – viktiga dokument i detta sammanhang kan exempelvis vara en folkhälsoplan,  
8 äldreomsorgsplan eller måltidspolicy, i de fall kommunen eller verksamheten har sådana.

9

UTKAST