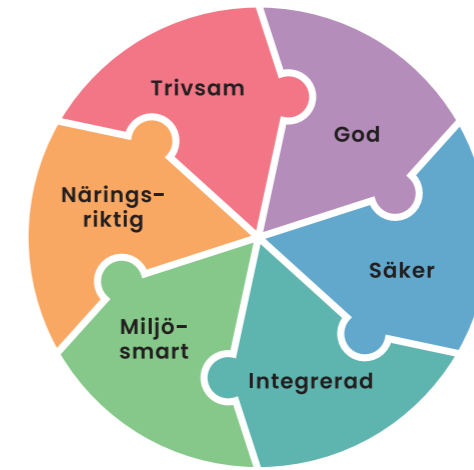


Riktlinjer för måltider på sjukhus

– utifrån Måltidsmodellen



Integrerad



RIKTLINJER FÖR INTEGRERADE MÅLTIDER

- Maten och måltidernas roll i vården finns tydligt beskrivna i sjukhusets styrdokument.
- Hälso- och sjukvårdspersonal har i uppdrag att använda måltiderna som en del av vården och i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet.
- Tvärprofessionella team säkerställer ett sammanhållet nutritionsomhändertagande och tydlig ansvarsfördelning.
- Patienterna bedöms vid inskrivning för att upptäcka risk för undernäring eller andra särskilda behov kring måltiderna.
- Patienten har möjlighet att vara delaktig i planering och beslut kring måltiderna.
- Det finns samverkansforum för utveckling och uppföljning av måltidernas kvalitet.

Trivsamt



RIKTLINJER FÖR TRIVSAMMA MÅLTIDER

- Patienten blir trevligt bemött av vård-, service- och måltidspersonal och får måltiderna presenterade på ett tilltalande sätt.
- Patienten har möjlighet att påverka var, när och hur måltiderna serveras. Närstående ges möjlighet att äta på vårdavdelningen.
- Det finns tillräckligt med tid för måltiden, både för patient och för vårdpersonal.
- Måltiden är fredad från andra vårdrelaterade uppgifter.
- Måltidsmiljön är anpassad för individen, exempelvis finns möjlighet till god sittställning och tillgång till hjälpmedel.
- Måltidsmiljön är trivsamt vad gäller exempelvis belysning, dukning och dekoration.

Närings-riktig



RIKTLINJER FÖR NÄRINGSRIKTIGA MÅLTIDER

- Sjukhusets måltider tillgodoser patienternas energi-, närings-, och vätskebehov över dygnet.
- Det finns rutiner för dygnets alla måltider och ett utbud av rätter finns tillgängliga dygnet runt.
 - Näringsmässigt stabila patienter erbjuds minst fem måltider per dag.
 - Näringsmässigt sårbara patienter erbjuds ytterligare små energi- och proteintäta måltider.
- Måltidsutbud och beställningssystem möjliggör flexibilitet, valfrihet och individanpassning vad gäller smak, portionsstorlek och tid för servering.
- Måltiden används på ett pedagogiskt sätt för att inspirera till hälsosamma matvanor.
- Måltiderna följs upp och utvärderas, både på individ- och gruppnivå.

Miljö-smart



RIKTLINJER FÖR MILJÖSMARTA MÅLTIDER

- Konsumtionen av hållbart producerade livsmedel från växtriket ökas – lagringsdugliga grova grönsaker, baljväxter, frukt, bär och spannmålsprodukter. Välj känsliga sorter efter säsong i närområdet.
- Andelen kött begränsas och ersätts med andra proteinrika livsmedel, helst vegetabiliska, som producerats på ett hållbart sätt.
- Animaliska livsmedel som köps in väljs med hänsyn till miljö och djurskydd.
- Matsvinnet i kök, vid servering och från tallriker minimeras.

God



RIKTLINJER FÖR GODA MÅLTIDER

- Måltiderna utgår från individens vanor, önskemål och behov.
- Måltiderna lockar sinnen med färg, form, doft och smak.
- Måltiderna presenteras och serveras på ett tilltalande sätt.
- Patienten har möjlighet att välja bland ett utbud av rätter, smårätter, tillbehör och måltidsdrycker.
- Sjukhusköket har kompetent och engagerad personal med utrymme för kreativitet.

Säker



RIKTLINJER FÖR SÄKRA MÅLTIDER

- All personal som hanterar livsmedel har relevant kunskap om livsmedelssäkerhet.
- Det finns rutiner som säkerställer att maten är säker och att patienten serveras rätt mat.
- Patienter ges möjlighet att tvätta händerna före måltiden.
- Kall mat förvaras kallt, högst +4 °C, och varm mat förvaras tillräckligt varmt, minst +60 °C.
- Konsistensanpassad mat hanteras med särskilt noggrann hygien.
- Personal som hanterar måltider kan ge information om måltidernas innehåll.

Dygnet alla måltider

Livsviktiga mål

Personer med nedsatt aptit och ett förhöjt energi- och proteinbehov bör erbjudas minst 6–8 måltider under dygnets vakna timmar, inklusive frukost, lunch och middag. Generellt gäller att ju mindre portioner en person orkar äta, desto fler små och mer näringsrika måltider behövs. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat.

Plussa på proteinet

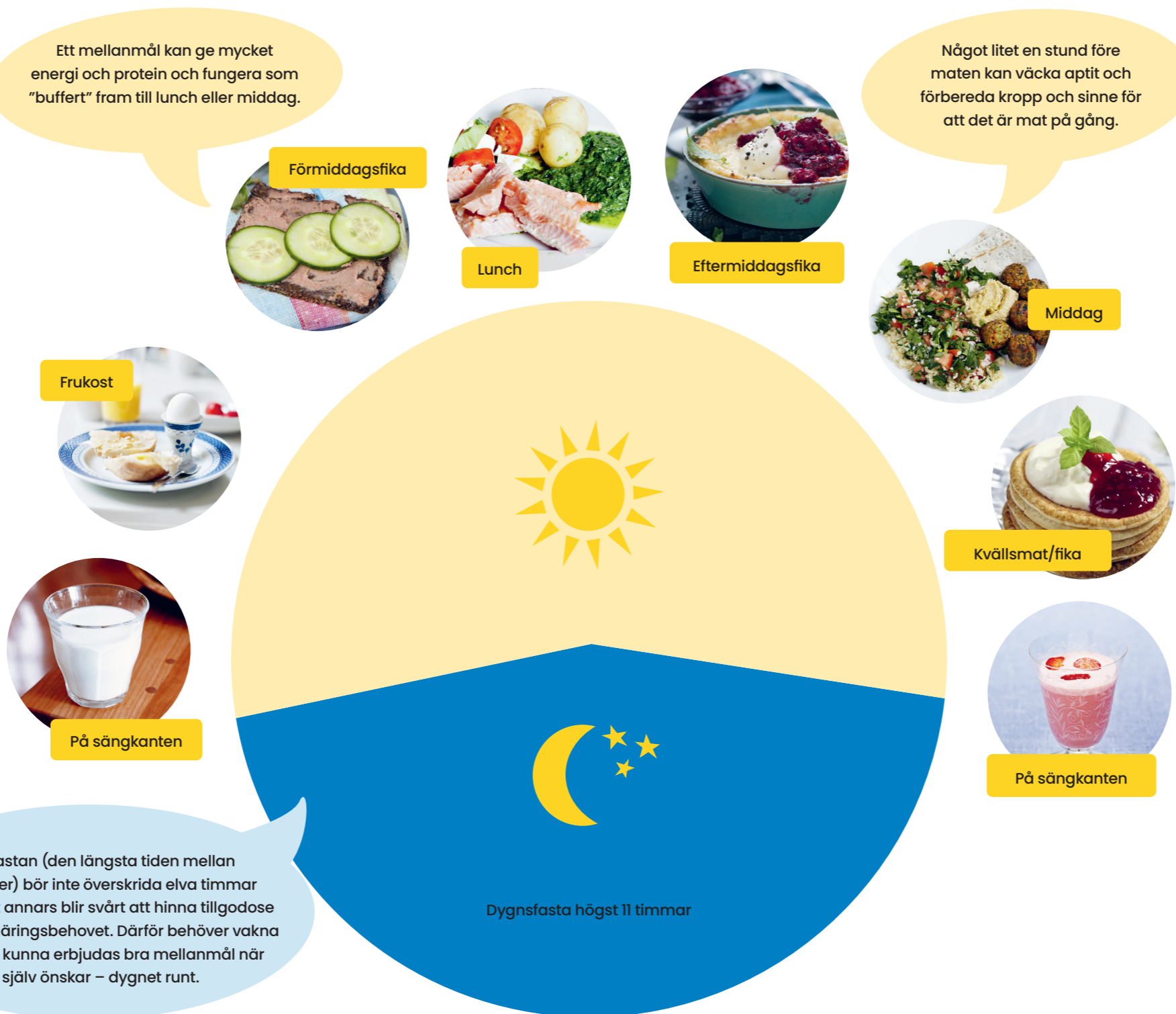
För sjuka, nyopererade och äldre med förhöjt proteinbehov kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med protein. För att få i sig 100 gram protein per dag behöver alla dygnets måltider innehålla protein. 10 gram protein finns i:

- 3 dl mjölk, fil eller yoghurt
- 40 gram ost (ca 3 skivor)
- 1 dl kvarg
- 100 gram ägg eller korv
- 100 gram linser/bönor (kokta)
- 45 gram jordnötssmör
- 30 gram mjölkpulver
- 120 gram mjukt bröd (3–4 skivor)

För patienter på sjukhus kan måltiden bidra till välbefinnande och vara ett välkommet avbrott i en tillvaro präglad av sjukdom. Måltider som ger tillräckligt med energi, protein och näring är också viktiga för tillfrisknande och återhämtning.

Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till lunch eller middag.

Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång.



Dygnsfastan (den längsta tiden mellan två måltider) bör inte överskrida elva timmar eftersom det annars blir svårt att hinna tillgodose energi- och näringsbehovet. Därför behöver vakna vårdtagare kunna erbjudas bra mellanmål när de själv önskar – dygnet runt.

Lunch och middag

Att erbjuda flera olika rätter och alternativ leder ofta till att mer mat äts upp. Om möjligt, dela gärna upp måltiden:

- Aptitretare
- Huvudrätt (gärna flera olika)
- Tillbehör och dryck
- Dessert

Frukost, mellanmål och dessert med mycket protein och energi

- Servera smörgåsar eller snittar med ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, majonnäs, köttbullar, nötsmör eller hummus.
- Servera ostkaka, pannkaka och chokladpudding och komplettera med proteinrika tillbehör som kvarg, yoghurt, crème fraiche eller nötsmör.
- Tillsätt ägg i exempelvis gröt, smoothie, gratäng eller potatismos.
- Tillaga gröt och välling med mjölk istället för vatten.
- I bröd, pannkakor, bakverk och smoothies kan baljväxter eller berikat vällingpulver tillsättas.
- Tillsätt extra fett (gärna Nyckelhålsmärkt med minst 70% fetthalt, som olja eller flytande matfett) till grönsaker, lagad mat, smoothie och gröt. En extra tesked olja ger 150 kJ (35 kcal).

Om någon form av berikningsmedel används är det viktigt att de tillsätts på ett sätt som inte försämrar matens smak, doft eller konsistens.