



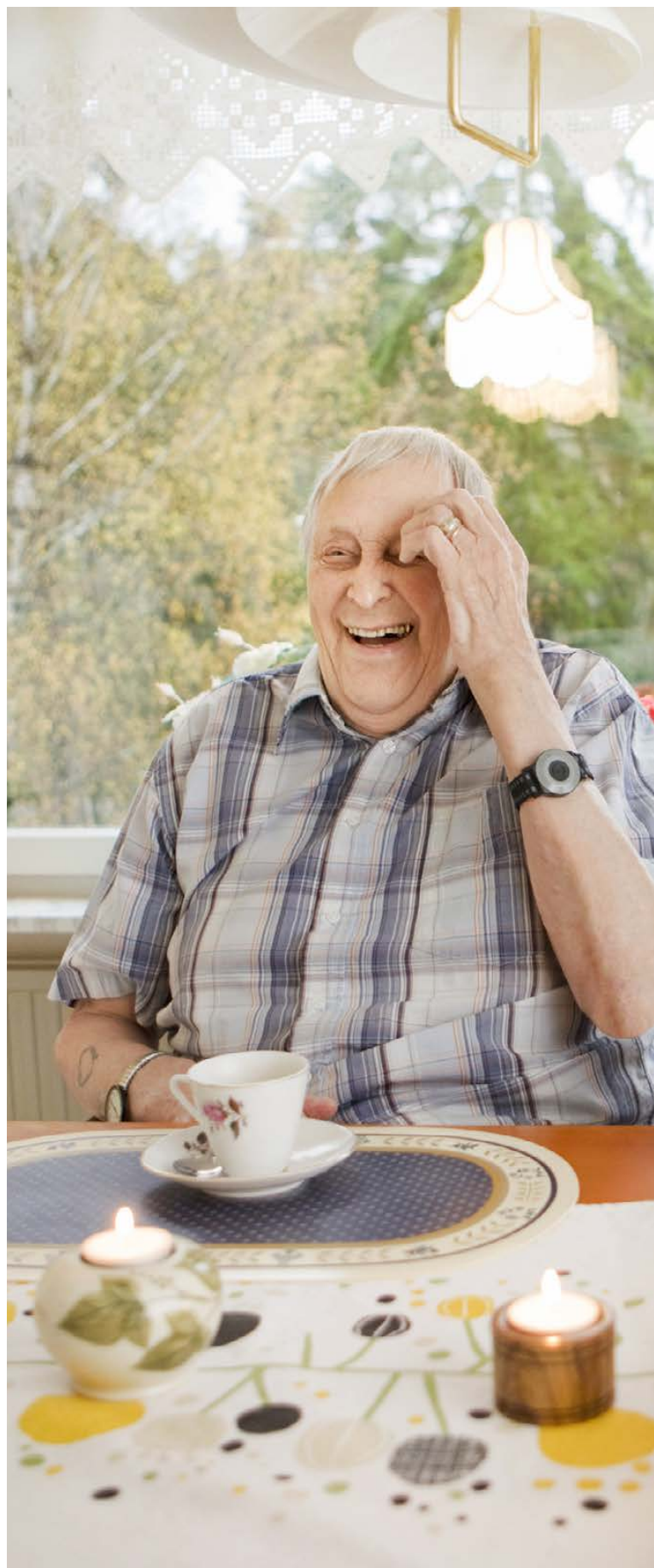
Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen

Ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden

Innehåll

Inledning	4
Integrerade måltider	10
Trivsamma måltider	16
Goda måltider	22
Näringsriktiga måltider	26
Miljösmarta måltider	36
Säkra måltider	42
Fördjupning	48

Bilaga 1	Dygnetts alla måltider
Bilaga 2	Måltidskvalitet utifrån Måltidsmodellen



© Livsmedelsverket, Uppsala 2019
Uppdaterad augusti 2023
ISBN: 978-91-7714-262-1
Foto omslag: Karin Alfredsson
Foto inlaga: Jeanette Hägglund, Karin Alfredsson,
Veronica Andersson Leijon, Tre stiftelser i Göteborg,
Livsmedelsverket, Johnér
Layout: Byrå 4



Förord

Andelen äldre i Sverige ökar och allt fler lever till mycket hög ålder. Att stärka det friska och förebygga ohälsa är centralt för att stödja ett hälsosamt åldrande. Med hög ålder ökar risken för att drabbas av undernäring. Undernäring ökar risken för fallolyckor, sjukdom och minskar möjligheten att klara sig själv. Det medför minskad livskvalitet och stora samhällskostnader.

Mat är livsnödvändigt. Det är dessutom en viktig del i människors vardag. Matvanorna speglar vår identitet, kultur, våra erfarenheter och historia. Därför behöver måltiderna i äldreomsorgen utformas utifrån de äldres individuella behov och önskemål. Det finns inte en universallösning som passar alla, i stället behövs flexibla måltidslösningar som ger valmöjlighet och delaktighet.

Måltiderna är inte en fristående verksamhet utan en grundläggande del av omvårdnaden av de äldre. I de nationella riktlinjerna för måltider i äldreomsorgen lyfts fem framgångsfaktorer för bra måltider: individanpassning, kunskap och kompetens, helhetssyn på måltidskvalitet, god samverkan mellan yrkesgrupper samt ständig utveckling och utvärdering av måltidsverksamheten.

Livsmedelsverkets riktlinjer riktar sig till både hemtjänstverksamheter och till äldreboenden. De är avsedda som övergripande rekommendationer och stöd för hur verksamheter bör arbeta för att skapa måltider som bidrar till välbefinnande, hälsa och värdighet. Riktlinjerna är framtagna av Livsmedelsverket i dialog med Socialstyrelsen och yrkesgrupper på området.

Bra måltider är en viktig grund för såväl friska som sjuka äldre men behöver ibland kompletteras med särskilda insatser vid vissa sjukdomstillstånd. Livsmedelsverket ansvarar för generella riktlinjer om äldreomsorgens måltider och Socialstyrelsen ansvarar för kunskapsstöd om individuell nutritionsbehandling för att förebygga och behandla undernäring samt vid specifika sjukdomstillstånd. För att stödja en omvårdnad som utgår från individens behov samarbetar myndigheterna kring mat- och måltidsfrågor inom äldreomsorgen.

Att arbeta för bra måltider i äldreomsorgen är en viktig del i arbetet för en jämlik hälsa och för ett värdigt och gott liv för alla. Det är också en förutsättning för att nå FN:s mål för hållbar utveckling i Agenda 2030.

*Annica Sohlström
Generaldirektör
Livsmedelsverket*

*Olivia Wigzell
Generaldirektör
Socialstyrelsen*



Inledning

Maten vi äter spelar stor roll i våra liv. Med mat och måltider uttrycker vi kulturell tillhörighet, livsstil och identitet. När den fysiska förmågan blir nedsatt är det viktigt att få stöd för att så långt som möjligt kunna behålla sitt sätt att leva, sina vanor kring mat och måltider och få möjlighet att delta i beslut kring detta. Bra mat och trevliga måltider är en central del av vården och omsorgen kring äldre.

Livsmedelsverkets riktlinjer för måltiderna i äldreomsorgen riktar sig till både hemtjänstverksamheter, så kallat ordinärt boende, och äldreboenden, så kallat särskilt boende. De vänder sig till alla som påverkar kvaliteten på måltiderna i äldreomsorgen, från beslutsfattare och verksamhetschefer till biståndshandläggare, måltidspersonal och den vård- och omsorgspersonal som arbetar närmast de äldre. Riktlinjerna är grundade på vetenskap och beprövad erfarenhet. De vetenskapliga underlagen finns publicerade på

Livsmedelsverkets webbplats. Eftersom måltiderna är centrala omsorgsinsatser i såväl ordinärt som särskilt boende tar råden tydligt avstamp i Socialtjänstlagen (2001:453) och Socialstyrelsens allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre (SOSFS 2012:3).

Riktlinjerna för måltider i äldreomsorgen utgör övergripande rekommendationer för hur verksamheterna bör arbeta för att skapa måltider som bidrar till välbefinnande och hälsa. De kan också vara ett stöd vid policyarbete och upphandling av måltidstjänster.

Bra måltider är viktiga för såväl friska som sjuka äldre. Bra måltider utifrån Livsmedelsverkets riktlinjer bör därför utgöra grunden för all måltidsplanering i äldreomsorgen. Vid vissa sjukdomstillstånd kan dock måltiderna behöva kompletteras med ytterligare insatser. Läs mer om detta i avsnittet *Näringsriktiga måltider*. Socialstyrelsen ansvarar för individuell nutritionsbehandling för att förebygga och behandla undernäring samt vid specifika sjukdomstillstånd.

Äldres hälsa

Många äldre är friska och har goda matvanor, men med stigande ålder ökar andelen med sjukdom eller funktionsnedsättning. Äldre människor som är allmänt svaga och bräckliga och lätt drabbas av sjukdom eller skador benämns ofta som sköra. Hög ålder, många sjukdomar och flera funktionsnedsättningar ökar risken för att tillhöra gruppen sköra äldre.

Med stigande ålder ökar även risken för nutritionsrelaterade problem, där undernäring är det mest dominerande. Detta trots att det i många fall är möjligt att förebygga och behandla, se Socialstyrelsen. Undernäring medför mycket lidande, ett ökat vårdbehov och höga samhällskostnader. Undernäring leder bland annat till minskad muskelmassa, vilket ökar risken för fallskador, minskad funktionsförmåga och möjlighet att klara sig själv. Även den psykiska hälsan kan försämrans.

Nedsatt aptit kan vara en av flera bakomliggande orsaker till undernäring. En förändrad aptit kan i sin tur bero på sjukdomar, muntorrhet, svårigheter att tugga och svälja, motoriska störningar, förändrade mättnadssignaler och ett nedsatt smak- och luktsinne. Aptiten kan också minska vid ensamhet och depression. Allt detta riskerar att utvecklas till en ond cirkel. *Att stimulera aptit och främja matglädje bör därför ges högsta prioritet inom äldreomsorgen.*

Aptit och matglädje

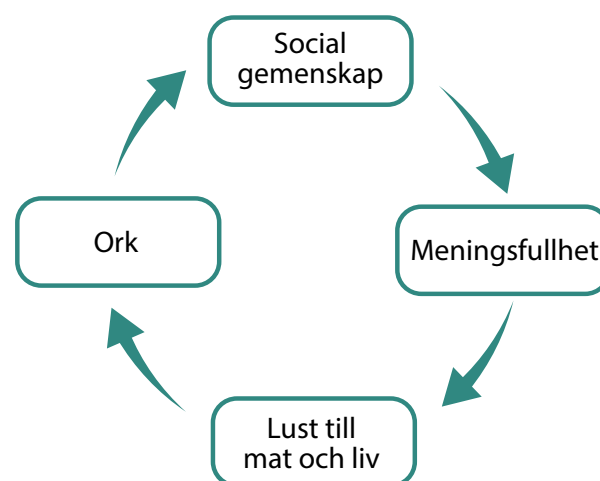
Bra måltider och matlust ger förutsättningar att orka delta i aktiviteter och sammanhang och kan generera en god cirkel som påverkar livskvaliteten i stort, se figur 1.

Äldre personer beskriver att måltidskvalitet bland annat handlar om matens smak, att få känna doften av lagad mat och ta del av hur maten tillagas¹. De uttrycker också att de vill kunna påverka vad som serveras och hur måltiden genomförs. Verksamhetens rutiner och personalens förhållningssätt påverkar i hög grad måltiderna, måltidsmiljön och den äldres lust att äta och känna välbefinnande.

¹ Måltidsmiljö inom särskilda boenden och dagverksamheter. Förslag till indikatorer. Socialstyrelsen 2014

Den vetenskapliga litteraturen² pekar på ett antal faktorer som är viktiga för att stimulera aptit och matglädje:

- Respekt för individens behov och önskemål – vanor, preferenser och traditioner.
- Delaktighet – i menyplanering, matlagning, servering och måltidsmiljöns utformning.
- Självständighet – assistans och stöd som möjliggör för individen att så långt som möjligt hantera mat och måltider själv.
- Kulinarisk kvalitet – matens presentation (i både ord och upplägg), doft, smak, variation i konsistens.
- Variation och valmöjligheter mellan flera olika rätter och tillbehör.
- Aptitretare – syrliga och salta smaker.
- Mellanmål – många små måltider spridda över dagen.
- Trivsamt måltidsmiljö – hemlika eller restauranglika miljöer utifrån måltidsgästernas önskemål och trevligt bemötande från personalen.
- Sällskap – möjlighet att välja om måltiderna ska ätas enskilt eller tillsammans med andra.



Figur 1. Goda och trivsamma måltider har stor betydelse för livskvaliteten.

² Mat och måltider i äldreomsorgen – vetenskapliga underlag om måltidsmiljö och verksamhetsstruktur, fysiologiska och sensoriska aspekter av åldrandet samt särskilda näringsbehov hos sköra äldre, Livsmedelsverkets rapport 37, 2017

Styrning av måltids- verksamheten

Vården och omsorgen av äldre, och därmed även måltiderna, regleras av Socialtjänstlagen, SoL (2001:453), och Hälso- och sjukvårdslagen, HSL (2017:30). Lagstiftningen inom livsmedelsområdet³ syftar till att maten som serveras ska vara säker och att ingen ska bli lurad av maten. Regelverket ställer krav på alla som hanterar livsmedel i hela kedjan från jord till bord.

Enligt Socialtjänstlagen (2001:453) ska insatser inom socialtjänsten vara av god kvalitet; kvaliteten i verksamheten ska systematiskt och fortlöpande utvecklas och säkras; insatser för den enskilde ska utformas och genomföras tillsammans med henne eller honom och vid behov i samverkan med andra samhällsorgan och med organisationer och andra föreningar. *Det gäller även måltiderna.*

Vård och omsorgsverksamheter ska enligt Socialstyrelsens *Föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande av och behandling av undernäring* ha rutiner för att upptäcka, förebygga och behandla undernäring.

I avsnittet *Fördjupning* finns ett urval av de regelverk som styr måltidsområdet.

Kompetens och bemanning

Ledningen har ansvar för att se till att det finns tillräcklig bemanning i samband med måltiderna, att personalen har rätt förutsättningar och att kontinuiteten är god, det vill säga att inte alltför många olika personer hjälper den enskilde omsorgstagaren.

Måltidsarbete ställer krav på kompetens inom många olika områden. Socialtjänstlagen slår fast att för utförande av uppgifter inom socialtjänsten ska det finnas personal med lämplig utbildning och erfarenhet. Bestämmelsen gäller både offentlig och enskild verksamhet. Socialstyrelsen har allmänna råd om grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre, SOSFS 2011:12.

Inom området Måltider, mat och näring bör personalen som minst ha

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

Förutom kompetensen i det dagliga arbetet behöver verksamheten ha tillgång till kompetens för exempelvis utveckling av rutiner, kvalitetssäkring, implementering av nya riktlinjer och arbetssätt, kompetensutveckling av personal, utbildning av nyanställda samt handledning och reflektion.

Därtill behöver det finnas strukturer för en fungerande måltidskedja där många olika yrkesgrupper kan kommunicera och samverka på ett enkelt sätt.

Kompetensutveckling och handledning

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

Utbildning och handledning har i studier visats kunna förbättra både måltidskvalitet och omsorgstagarnas nutritionstatus. All vård- och omsorgspersonal behöver därför få kontinuerlig kompetensutveckling, praktisk handledning och möjlighet till etiska diskussioner gällande måltidsfrågor och undernäringens problematik.

³ Huvuddelen av reglerna finns i EU-förordningar och i Livsmedelsverkets föreskrifter, se avsnittet *Fördjupning*





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

Kvalitetssäkring med Måltidsmodellen

En måltid är mer än maten på tallriken, den omfattar även stämningen som skapas av omgivningen och sällskapet. Som stöd i arbetet med målformulering och uppföljning av måltidernas kvalitet har Livsmedelsverket en måltidsmodell i form av ett pussel, se figur 2. Modellen består av sex områden, som alla är viktiga för att den som äter ska må bra av maten och känna matglädje. Måltidsmodellen har utvecklats utifrån teoretiska modeller för måltidskvalitet, som Five Aspects of Meal Model (FAMM)⁴. Även praktiska erfarenheter har vägts in.

Att måltiden är *god* och *trivsamt* är centralt för att maten ska ätas upp och göra nytta, det gäller både för friska och sjuka. En bra måltid är även *näringsriktig*, med fokus på bevarande av hälsa, funktionsförmåga och livskvalitet, och naturligtvis *säker* att äta. Med *miljösmart* menas måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling och de nationella miljömålen. Med *integrerad* menas att måltiden är en del av omsorgen och tas tillvara för att exempelvis skapa sociala sammanhang.

Verksamhetens styrande dokument bör omfatta en beskrivning av mål, rutiner och ansvarsfördelning inom varje pusselbit samt hur olika yrkesgrupper ska samverka. I samband med upphandling av måltidstjänster kan Måltidsmodellen användas som stöd när förfrågningsunderlag tas fram.

Riktlinjerna för måltider i äldreomsorgen utgår från Måltidsmodellen. Varje avsnitt är en fördjupning inom respektive pusselbit.

⁴ Gustafsson, Öström, Johansson och Mossberg (2006) The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. Journal of Foodservice, 17, sid. 84-93

5 grundförutsättningar för bra måltider i äldreomsorgen

– för dig som har övergripande ansvar för måltiderna i äldreomsorgen

Fokusera på individen

Det finns inte en universallösning som passar alla äldre. Locka till aptit och matglädje genom att utgå från individens behov, önskemål och vanor. Arbeta förebyggande för att undvika ofrivillig viktnedgång genom täta viktkontroller och relevanta insatser. Låt verksamheten genomsyras av flexibilitet, lyhördhet och delaktighet.

Satsa på kunskap och kompetens

Måltidsarbete ställer krav på kompetens inom många olika områden. Skapa en verksamhet med kompetent och engagerad personal. Avsätt tid för enskild kompetensutveckling och ge stöd för gemensamma diskussioner kring förhållningssätt och rutiner kring måltiderna.

Se till helheten – använd Måltidsmodellen

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

Tydliggör ansvaret och möjliggör samarbete

Bra måltider kräver en organisation med tydligt mandat att driva utvecklingen framåt och som möjliggör dialog och samarbete mellan olika organisationer och yrkesgrupper. Tydliggör ansvarsområden för alla berörda yrkesgrupper, exempelvis genom tydliga arbetsbeskrivningar och måltidsrutiner. Se till att personalen har tid och handlingsutrymme för måltidsarbetet.

Sätt upp mål, prioritera måltiden och fråga efter resultaten

Fastställda mål och rutiner kring måltiderna i exempelvis styr- och policydokument är viktiga för att skapa en gemensam målbild för alla inblandade kring upphandling, tillagning och servering. Följ kontinuerligt upp och utvärdera måltidernas kvalitet, omsorgstagarnas aptit, viktstatus och hälsotillstånd för att säkerställa att måltiderna uppskattas och tillgodoser de behov som finns.

Dessa grundförutsättningar baseras på litteraturgenomgångar kring verksamhetsstyrning av måltider i äldreomsorgen, se Livsmedelsverkets rapport 37, 2017.



Integrerad

Integrerade måltider

Måltiderna är en av grundstenarna i äldreomsorgens verksamhet och bör utgöra en integrerad del av både vården och omsorgen av den äldre. Ett tillräckligt intag av energi och näring är en förutsättning för hälsa och för att många medicinska behandlingar ska ha effekt. Måltiderna är också ett verktyg för att skapa sociala sammanhang och bryta ensamhet. Måltiderna ger tillfällen att skapa trygghet och bygga relationer och kan bidra till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

Riktlinjer för integrerade måltider

- Det finns en genomförandeplan för dygnets alla måltider och tydlig arbetsfördelning.
- Måltiderna bidrar till verksamhetens värdegrund.
- Möjlighet att påverka vad, när och hur måltiderna serveras.
- Möjlighet att vara delaktig i planering, matlagning och servering.
- Måltiderna skapar sociala sammanhang och bryter ensamhet.
- Samsyn och tvärprofessionell samverkan i hela Måltidskedjan.

Självbestämmande, delaktighet och individanpassning

De allra flesta vill klara sig själva. När det inte längre går är det viktigt att få behålla sin integritet, värdighet och identitet – att bli betraktad som den vuxna person man är. Vanor och rutiner kring mat och måltider är en del av vår identitet och kan spegla en individs kulturtillhörighet, livsåskådning och tro. Måltiderna bör därför anpassas utifrån individens egna preferenser, vanor och behov.

Enligt Socialtjänstlagen har omsorgstagaren rätt att kunna påverka den omsorg som ges. Det gäller både beslut om bistånd och om hur insatserna ska genomföras. Självbestämmande kring måltidernas innehåll och utformning är väsentlig för aptiten och det faktiska matintaget, men också för de äldres upplevelse av kvaliteten på omsorgen. Planering, inköp och tillagning av maten bör ske i samarbete med den äldre personen. Även en person med stort hjälpbehov kan utifrån behov och resurser aktivt ta del av planering och genomförande tillsammans med personalen. När de individuella behoven får styra innebär det ökad flexibilitet och anpassning från hela verksamheten, vilket i sin tur ställer högre krav på den professionella kompetensen.

Delaktighet förutsätter att den äldre personen känner sig trygg med att framföra sina åsikter, vilket kräver att personalen har ett förhållningssätt som inbjuder till det. Tydliga rutiner och goda relationer mellan den äldre och personalen är viktiga förutsättningar för att tolka enskilda signaler rätt och snabbt kunna uppmärksamma förändringar som nedstämdhet, nedsatt aptit eller ofrivillig viktnedgång. Det finns många sätt att involvera de äldre och anhöriga i måltidsverksamheten.

Att starta ett måltidsråd kan vara ett bra sätt att stärka samverkan mellan berörda personalgrupper, omsorgstagare och anhöriga både i särskilt och i ordinärt boende. Genom måltidsrådet kan alla få möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut eller hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna. Läs mer om delaktighet vid menyplanering i avsnittet *Goda måltider*.

Kvalitetskriterier för inflytande över måltidssituation

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

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

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

Den nationella värdegrunden för äldreomsorgen

Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (värdegrund), 5 kap. 4§ Socialtjänstlagen (2001:453), SoL.

För att uppnå det behöver äldreomsorgen bland annat värna och respektera den enskilda personens rätt till privatliv och kroppslig integritet, självbestämmande, delaktighet och individanpassning.

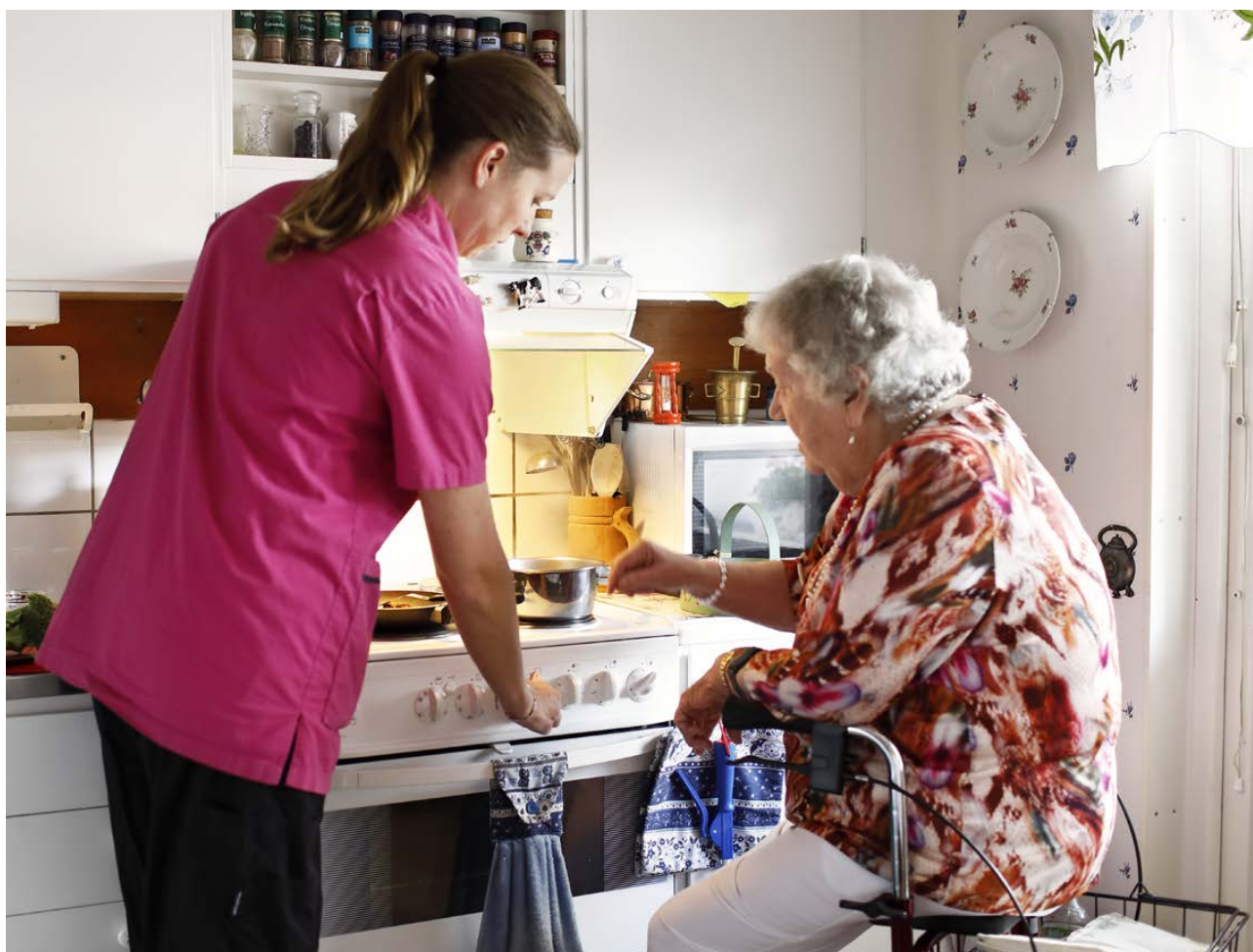
Flexibla måltidslösningar i ordinärt boende

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

Hjälp med mat, oavsett om det gäller inköp eller att få en matlåda levererad, upplevs olika av olika

individer. Tilltagande skörhet, sjukdom eller förlusten av en partner medför ofta en anpassning av de dagliga rutinerna för att kunna fortsätta klara sig själv. Den förändrade livssituationen kan medföra att måltiderna inte känns så meningsfulla och särskilt ensamstående kan ha svårt att upprätthålla regelbundna måltider. Ofta minskar variationen i livsmedelsval och den äldre förenklar matlagningen. I sådana situationer är den äldre inte alltid medveten om att matens innehåll av energi och näring minskar och kanske blir otillräcklig. Här kan matlagning tillsammans med exempelvis hemtjänstpersonal under en period, vara ett sätt att motivera till större självständighet igen.

Det finns stor variation mellan hur olika individer uppfattar och önskar måltidsstödet. Undersökningar bland äldre pekar på att män i högre grad betraktar en hemlevererad matlåda som en praktisk lösning, medan många kvinnor i stället önskar stöd att själv kunna laga maten. Det hänger sannolikt ihop med hur man ansvarat för måltidssituationen tidigare i livet och visar på behovet av ett individanpassat måltidsstöd.





Inspirerande inköp

En tidig omsorgsinsats brukar vara inköps hjälp. Motivation att fortsätta handla och laga mat trots att personen lever ensam är viktig för att behålla hälsosamma matvanor. Att ges stöd för att komma till butik eller att handla på nätet och välja de matvaror personen själv önskar är generellt bättre än att få hemleverans utifrån en inköpslista, som med tiden tenderar att bli tämligen enformig. Ett besök i butiken – fysiskt eller digitalt, eller att titta på mattidningar, recept och reklamblad kan ge inspiration och väcka matlust. Det ger också personal som är med och handlar tillfälle att tipsa om enkla och näringsrika mellanmål som är bra att ha hemma. Har personen leverans av matlåda kan det vara bra att tillsammans gå igenom veckans beställningar och köpa hem de tillbehör som omsorgstagaren tycker passar till respektive rätt. Personalen som assisterar vid livsmedelsinköp behöver ha god kunskap om personens behov utifrån exempelvis energi och näring, ättsvårigheter eller allergi samt vilka livsmedel som är lämpliga eller bör undvikas.

Måltider som social aktivitet

Ensamhet är en riskfaktor för undernäring. Möjligheten att äta i gemenskap med andra kan ha stor betydelse, inte minst för den som får stöd av hemtjänst. Det kan till exempel vara på en så kallad träffpunkt, i en restaurang i anslutning till ett äldreboende eller i form av frivilliga måltidsvänner i

kommunen. Förebyggande verksamheter som aktivt bjuder in äldre personer har en viktig roll för att utöka äldres sociala sammanhang och skapa delaktighet i lokalsamhället och omvärlden. Det gäller även frivilligorganisationer och föreningar, och deras insatser kan med fördel stöttas och även samordnas av kommunerna.

Matskolor

Så kallade ”matskolor” eller ”matlag” kan vara ett sätt att under trivsamma former utveckla sin matlagningskunskap och variera sin mathållning. De kan organiseras som en studiecirkel eller träffar under ledning av dietist eller kock och syfta till att ge kunskap om äldres näringsbehov och matlagningsinspiration. Överlag kan inspiration och utbildning kring mat och måltider för äldre män och kvinnor öka kunskapen och motivera till att äta på ett sätt som gynnar den egna hälsan.

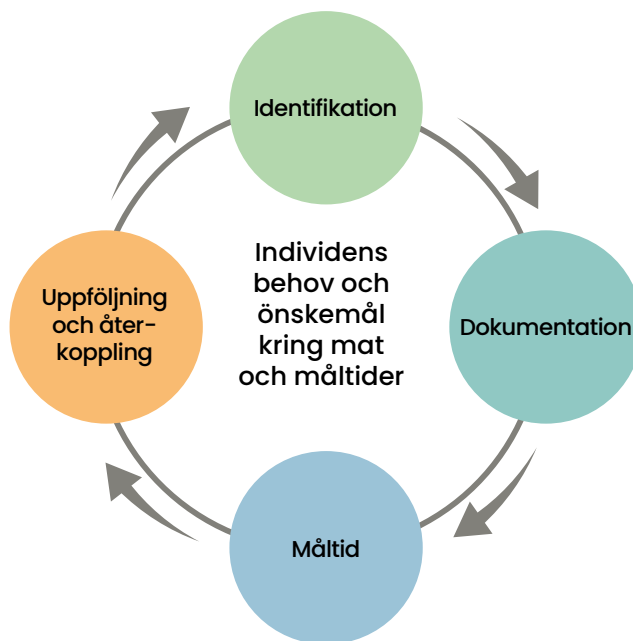
Vid hemleverans av matlådor är det viktigt att ta hänsyn till att lådan endast motsvarar en av dagens måltider. Det är därför viktigt att säkerställa att även övriga måltider fungerar, inklusive kvälls- och mellanmål, och kunna föreslå olika typer av måltidslösningar så att den äldre får i sig tillräckligt med energi och näring.

Måltidskedjan – organisation och samverkan

Måltidernas utformning är ett resultat av samverkan mellan många olika yrkesgrupper: de som ansvarar för att planera måltider och menyer, de som lagar maten, de som direkt ansvarar för individens omvårdnad och omsorg och de som kan bedöma näringstillstånd och behov. I praktiken inkluderar detta exempelvis dietist, medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS eller MAR), biståndshandläggare, måltidschef, kock, måltidsbiträde, aktivitetsansvarig, undersköterska, sjuksköterska, läkare, logoped, arbetsterapeut och tandvårdens professioner. Organisationen kan liknas vid en måltidskedja där varje länk har betydelse och där samverkan är nödvändig på alla nivåer. Måltidskedjan, se figur 3, skapar ett flöde av information om den äldres behov och önskemål kring mat och måltider. I denna måltidskedja behöver detaljerade rutiner finnas för vem som gör vad, och hur information ska överföras mellan berörda enheter och yrkesgrupper. Tydliga och detaljerade rutiner och dokumentation underlättar också för ny personal och vikarier att kunna genomföra måltiderna med tillfredsställande kvalitet, även om de ännu inte lärt känna den äldre.

Identifikation

Att ta reda på den äldres behov och önskemål kring mat och måltider är grunden för måltidsarbetet. Det handlar om att ta reda på individens preferenser, vanor och måltidshistoria såväl som energi- och näringsbehov, eventuella ätsvårigheter, allergi och överkänslighet. Det kan gälla praktiska frågor kring inköp och tillagning, men även sociala aspekter som ensamhet. Det görs formellt vid en biståndsbedömning eller som en vårdinsats, men det kan också göras av personal i omsorgens dagliga arbete, den som ska laga maten eller initieras av omsorgstagaren själv eller anhörig. Ibland kan riskbedömningar för exempelvis undernäring vara motiverade, se Socialstyrelsen för vägledning.



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

Dokumentation

Informationen och planerade insatser dokumenteras genom exempelvis biståndsbeslut, genomförandeplaner och beställningsunderlag. Genomförandeplanen bör inkludera information om vem som ansvarar för vad vid dygnets alla måltider, hur det säkerställs att tillräckligt med mat äts samt hur mat- och måltidsinsatserna följs upp.

Lokala rutiner för informationsöverföring säkerställer att dokumentationen kring den äldres behov och önskemål finns till hands för alla som arbetar nära omsorgstagaren, även vikarier, till exempel på ett måltidskort i fickformat. Det kan innehålla information om önskemål kring olika maträtter eller drycker för dygnets olika måltider, när, var och hur omsorgstagaren vill bli serverad, allergener personen inte tål, morgon- och kvällsvanor, eventuell berikning vid serveringen eller behov av stöd och sällskap under måltiden. Även vardagliga instruktioner, som att personen vill ha två sockerbitar i kaffet, skivad frukt i filen och kokt ägg till frukost bör finnas med. För att undvika att fastna i ett standardmönster behöver dokumentationen uppdateras med jämna mellanrum i samråd med hälso- och sjukvårdspersonal.

Måltid

För att måltiden ska ge meningsfull social samvaro, stimulera aptit och täcka energi- och näringsbehov krävs rätt förutsättningar, både för personalen och för den äldre själv.

Verksamheten kan kvalitetssäkra måltidsarbetet genom tydliga rutiner och arbetsbeskrivningar för olika yrkesgrupper. Det inkluderar var, när och hur måltiden utformas och serveras, måltidernas fördelning över dygnet, begränsning av nattfastan, ätstödjande åtgärder, personalens roll vid måltiderna och hur den äldre kan göras delaktig. Det behövs även rutiner för meny- och receptplanering, smaksättning, specialkost, beredning och tillagning av olika måltider och komponenter, märkning, distribution, förvaring och tillgänglighet av mellanmål.

Uppföljning och återkoppling

Det behövs rutiner för hur, när och vem som regelbundet följer upp förändringar i omsorgstagarens aptit och vikt, samt om personen upplevs nedstämd eller uttrycker ändrade behov och önskemål. Det kan visa sig som halvätta matlådor, kläder som sitter lösare men också vara direkta synpunkter och önskemål från den äldre. Informationen behöver dokumenteras och vidarebefordras till exempelvis sjuksköterska, biståndshandläggare eller dietist för direkta åtgärder, eventuell journalföring och vidare utredning. En fungerande rutin behövs också för att följa upp hur matgästerna uppfattar måltiderna och hur detta ska återkopplas till de yrkesgrupper i kedjan som berörs, exempelvis de som planerar och lagar maten. Detta kräver ett respektfullt, empatiskt och lyhört förhållningssätt. Informationen kring individuella behov och önskemål behöver också föras vidare från hemtjänst till särskilt boende när en person flyttar.

Löpande återkoppling om hur olika maträtter uppskattas kan göras genom att menyer med dagliga noteringar återförs till köket. Övergripande utvärderingar av måltidernas kvalitet kan exempelvis göras genom så kallade måltidsobservationer.



Tvärprofessionellt samarbete

Enligt Patientsäkerhetslagen (2010:659) ska vårdgivare bedriva ett systematiskt patientsäkerhetsarbete och arbeta förebyggande för att förhindra vårdskador. Eftersom undernäring räknas som en vårdskada i de fall den hade kunnat förebyggas inkluderar detta måltiderna och eventuell nutritionsbehandling. Ett systematiskt arbetssätt inkluderar tydliga rutiner och tydlig ansvarsfördelning mellan olika yrkesfunktioner. Vid tvärprofessionella genomgångar av omsorgstagarnas hälsa och välmående bör måltiden och näringsintaget ha en lika självklar plats som läkemedel och andra omsorgsinsatser. Ett tvärprofessionellt team som samarbetar med den äldre kan till exempel bestå av kontaktperson, chef för äldreomsorgen, dietist, kock, måltidschef, sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut, fysioterapeut och logoped. En samordnande funktion för måltidsfrågor i form av måltidsombud eller liknande nära den äldre och även övergripande i verksamheten är viktigt för att det tvärprofessionella samarbetet i måltidskedjan ska fungera och utvecklas. Detta gäller både ordinärt och särskilt boende.



Trivsamt

Trivsamma måltider

Måltiden är en social aktivitet som bidrar till att uppfylla behov av gemenskap och njutning – en möjlighet att sätta guldkant på tillvaron, både till vardag och fest. Måltider som inte fungerar tillfredsställande kan orsaka frustration, oro och ångest. Vad som upplevs som trivsamt varierar med en persons kultur, värderingar och livsstil. Verksamheten behöver därför skapa förutsättningar för var och en att vilja och kunna äta.

Den sociala måltidsmiljön

Hur den äldre blir bemött före, under och efter måltiden, vilken attityd och servicegrad personalen har, påverkar upplevelsen av måltiden. Måltidsetikett,

Riktlinjer för trivsamma måltider

- Det finns tillräckligt med tid för måltiden.
- Omsorgsmåltider där personalen deltar aktivt i själva måltiden.
- Måltidsmiljön är tilltalande och anpassad för omsorgstagaren.
- Möjlighet till god sittställning och tillgång till hjälpmedel.
- Möjlighet att välja att äta måltiden i sällskap med andra eller enskilt.



det vill säga hur man ska bete sig vid måltiden, baseras på normer och värderingar och kan skilja mellan generationer och kulturer. Det är alltid omsorgstagarens normer och värderingar som bör vara utgångspunkten.

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

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

Äta i gemenskap med andra

Även om det kan medföra att man får göra avkall på egna preferenser om hur måltiden ska vara, föredrar

de flesta en måltid i gemenskap hellre än på egen hand. Generellt medför det också att man får i sig mer mat jämfört med om man äter ensam.

För personer med hemtjänst kan sällskap vid måltiderna vara viktigt för att känna trygghet och göra att maten faktiskt äts upp. Då behöver hemtjänsten organiseras så att det finns tillräckligt med tid i hemmet, så att den äldre inte känner sig stressad att äta snabbt. Det ger också möjlighet för personalen att notera eventuella svårigheter i samband med måltiden, vilka kan behöva utredas och åtgärdas.

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



Restauranger inom särskilt boende kan också erbjuda måltider och gemenskap för äldre som bor i närområdet.

Hos personer med demenssjukdom är förmågan att äta ofta påverkad. Trots det kan många med demens känna gemenskap långt fram i sjukdomsförloppet. Demensproblematik eller sväljsvårigheter, så kallad dysfagi, som medför ett bordsskick som inte följer socialt vedertagna mönster, kan inverka störande på bordsgrannar eller skapa skamkänslor som gör att personen hellre äter i ensamhet.

Även om måltiden har en betydelsefull social roll är det viktigt att inte tvinga någon att äta tillsammans med andra. Det bör därför finnas möjlighet att välja bort sällskap för de personer som hellre äter ensamma.

Karottservering främjar delaktighet

Karottservering, det vill säga att servera ur serveringsfat på bordet, främjar valmöjlighet, samtal och interaktioner vid bordet. Både mellan äldre och personal men också mellan de äldre, till exempel att man hjälper varandra och skickar mat sinsemellan. Karottservering gör det enkelt att styra sin egen

portionsstorlek och att fylla på mer mat under måltidens gång. Om det inte är möjligt att servera måltiden på detta sätt kan ofta någon eller några komponenter eller tillbehör finnas på matbordet, till exempel potatis eller lingonsylt. Serveras maten färdigupplagd på tallrik är det viktigt att det ser aptitligt ut och presenteras på ett bra sätt. En alltför stor portion kan verka motbjudande för en person med liten aptit.

Demenssjukdom

Demenssjukdom leder successivt till funktionella förluster som påverkar hela matsituationen och som ofta leder till viktnedgång och undernäring. Enligt Socialstyrelsens riktlinjer bör verksamheten erbjuda anpassad måltidsmiljö för personer med demenssjukdom, exempelvis små grupper, tid för att kunna äta i lugn och ro och möjlighet att själv komponera måltid.

Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom – stöd för styrning och ledning, Socialstyrelsen 2017.

Omsorgspersonalens roll är viktig

Omsorgspersonalen som arbetar närmast den äldre är viktig för att följa upp förändringar i omsorgstagarens behov av stöd och återkoppla detta till andra yrkesgrupper.

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

Som personal kan man bidra till att den äldre får en bra måltidsupplevelse genom att låta måltiden vara fredad från vårdrelaterade uppgifter och undvika samtal som inte involverar de äldre, till exempel schemaläggning, sjukdomar eller frågor av privat karaktär. Personalen kan också se till att möblering, belysning, dukning och upplägg är tilltalande, att personer med funktionsnedsättningar på ett enkelt sätt kan delta i måltiden, samt vara sällskap under måltiden.

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

Att få hjälp att äta är en intim situation som kräver erfarenhet och total uppmärksamhet från den som hjälper till, för att upplevas som värdig. Ett sådant möte underlättas av en god relation mellan omsorgstagaren och personalen. Det är därför viktigt med god personalkontinuitet så att inte alltför många personer hjälper den enskilde. För personer med demens kan ätförmågan främjas av personalens uppmuntrande förhållningssätt. Personalen kan också fungera som modell eller ”spegel” för att underlätta för den äldre att förstå vad hon eller han ska göra.

Omsorgsmåltid

Omsorgsmåltid innebär att personalen deltar i själva måltiden för att erbjuda det fysiska, psykiska och sociala stöd som individerna behöver. Det kan vara genom att agera värd/värdinna, främja social samvaro och samtal, ge stöd i form av att ”spegla” och uppmuntra den äldre eller på annat sätt assistera vid måltiden. Det finns ett stort värde i att alla som deltar i måltiden äter av samma mat och att även personalen ges möjlighet att äta en hel portion för att kunna vara en bra förebild. En omsorgsmåltid bör vara personcentrerad, det vill säga fokusera på personerna vid bordet, signalera respekt, empati och lyhördhet samt präglas av ett gott vårdskap. Den bör vara fri från vårdrelaterade arbetsuppgifter som medicinering, läkarbesök och personalbyten. Verksamheten bör ha en nedskrivna rutin som inkluderar vem som ska erbjudas omsorgsmåltid och hur personalens arbetsuppgifter under omsorgsmåltiden ska genomföras.



När personalen och den äldre känner varandra väl kan även ett kort besök bli ett möte med socialt värde.

Att personalen är kunnig om varje persons specifika behov är nödvändigt för att den äldre ska få ett bra stöd vid måltiden och känna sig respekterad.

För att kunna agera på ett bra sätt i måltidssituationen behöver omsorgspersonalen förutsättningar i form av tid, kompetens och handlingsutrymme. Verksamheten bör se till att det finns tillräckligt med tid avsatt för praktiskt måltidsarbete och för diskussioner kring förhållningssätt och rutiner vid måltiderna. Måltidsrutiner kan tas fram för att tydliggöra vad som bör göras inför, under och efter en måltid.

Den fysiska måltidsmiljön

En välkomnande, vacker och lugn miljö ger en trivsamt inramning åt måltiden. Upplevelsen förmedlas av både färg, ljud, ljus och temperatur, men även av möbler, textilier och dukning vid måltiden. Ofta går det att med hjälp av växter, skärmar och bra belysning avgränsa matplatsen så att den känns trivsamt. Det kan vara bra att vädra rummet före måltiden för att få in frisk luft och bli av med oönskade dofter. För personer som är illamående kan även doften av mat upplevas besvärande. En behaglig temperatur är också viktig.



Kontrasterande dukning.

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

Att någon gång inta måltiden i en helt annan miljö kan vara inspirerande för en del, till exempel genom att det ordnas en fikastund eller ett mellanmål utanför bostaden i samband med någon annan aktivitet. För andra kan sådana rutinbrott skapa oro. Personer med demenssjukdomar behöver ofta fasta rutiner för att känna trygghet och förstå situationen. Forskning visar att det till exempel kan hjälpa en demenssjuk person om bordet dukas på samma sätt varje dag, för att skapa en minnesbild som talar om att ”snart är det mat”.

Ljud och ljus

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

Vissa studier visar på ökad trivsel och ökat matintag med rätt vald bakgrundsmusik, men det finns även studier som visat på minskad trivsel med bakgrundsmusik. Därför behöver ljudmiljön anpassas efter individernas önskemål.

Belysning är en viktig faktor för att skapa en trivsam miljö. Generellt behöver äldre personer mycket ljus och vill ha väl belysta rum. Bra och bländfri belysning vid matbordet behövs för att kunna urskilja maten på tallriken.

Dukning och dekorationer

Utöver en bra belysning kan kontraster mellan ljusa och mörka färger användas för att göra maten och dukningen tydlig för personer med nedsatt syn. Detta kan även underlätta för personer med demens. Kontrasterande färger kan användas för både mat-tallrik, tallrik-duk, duk-servett med mera. Vatten kan serveras i färgade glas för att synas bättre.

Fin duk, tända ljus, färgade servetter och blommor kan bidra till trivseln. Generellt bör dock miljöer där personer med demens vistas hållas fria från alltför mycket dekorationer och mönstrade textilier. Enfärgade gardiner, dukar och bordstabletter är ofta att föredra.

En större servett/handduk i knät eller innanför kragen kan räcka för att skydda kläderna under måltiden om inte den ätande själv ber om ett större klädskydd/haklapp.

För den som får hemlevererad matlåda kan det kännas trevligare om maten från lådan läggs upp på en tallrik.

Sittställning och hjälpmedel

Att kunna fortsätta äta själva trots begränsningar i den kognitiva eller fysiska förmågan kan ha stor betydelse för individens upplevelse av värdighet och livskvalitet. Med rätt stöd kan detta underlättas. En bra sittställning är viktig för att kunna tugga och svälja. Sittställningen kan också påverka hur länge man orkar sitta till bords och hur många gånger man orkar föra handen till munnen. Personer som sitter i rullstol bör, när det är möjligt, få flytta över till en vanlig stol under måltiden. Förutom att underlätta ätandet kan det bidra till en känsla av värdighet och samhörighet med bordsgrannarna.

Det finns även många olika typer av hjälpmedel som kan underlätta ätandet, exempelvis anpassade tallrikar, bestick, glas och muggar samt anti-glidmattor under tallriken. Det kan också vara lättare att helt enkelt äta med fingrarna och måltiden bör arrangeras så att det är möjligt, om behov finns. Att dricka med sugrör kan underlätta vid vissa former av besvär. Naturligtvis måste matens konsistens anpassas efter varje persons förmåga att tugga och svälja. Läs mer om det under *Näringsriktiga måltider*.



God

Goda måltider

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

Sensoriska förmågor förändras med åldern

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

Med ökad ålder minskar antalet smaklökar och ibland även salivproduktionen vilket minskar möjligheten för smakämnen att nå fram och gör att maten smakar

Riktlinjer för goda måltider

- Måltiderna utgår från matgästernas vanor och önskemål.
- Kulinarisk kvalitet – presentation, doft, smakbalans, variation i konsistens och smakintensitet.
- Möjlighet att välja alternativa rätter, tillbehör och måltidsdryck.
- Maten serveras på ett tilltalande sätt, som buffé alternativt bordsservering.
- Det finns en förtroendefull dialog mellan matgäster och de som lagar maten.

mindre. Många läkemedel kan också orsaka mun-torrhet. Salivproduktionen kan stimuleras av särskilda läkemedel eller av att äta eller dricka något syrligt, umamirikt eller salt. Även maträtter som är flytande eller saftiga kan göra det lättare att känna smak.

För att känna mer än grundsmakerna i maten (sött, surt, salt, beskt, umami) behöver luktsinnet aktiveras. Försämringar i luktförmågan bidrar i högre grad än försämring av smaksinnet till att många äldre säger att maten inte smakar ”som förr”. Många uttrycker en sorg över att denna sinnesnjutning gått förlorad.

Känselsinnet är det sinne som bevaras bäst med stigande ålder. Känselsinnet påverkar förmågan att veta hur hårt man behöver bita för att tugga sönder ett äpple eller en korv. Starka retningar i munnen av till exempel kolsyrad dryck, alkohol, chili, pepparrot, ingefära och mentol kan vara ett sätt att höja den generella smakupplevelsen. Vid ömtåliga slemhinnor i munnen kan dessa livsmedel istället orsaka smärtor.

Synintryck har ofta stor inverkan på hur vi uppfattar doft och smak. Vid försämrad syn bör personalen alltid tala om vad som serveras, det hjälper minne och smaklökar att skapa rätt förväntningar och identifiera det som ligger på tallriken.

Umami är en av grundsmakerna, och finns i till exempel ansjovis, lagrad ost, skinka, sojasås, buljong, svamp, tomat och vissa kryddblandningar. Umami fungerar som en smakförstärkare och är både aptitstimulerande och ökar salivutsöndringen.

Munhälsa

Dålig tandstatus och tandproteser kan bidra till försämrad smakupplevelse. En god munhälsa är viktig för livskvaliteten och förmågan att äta. Muntorrhet, försämrad rörelseförmåga i tunga och kindmuskler samt många små måltider kan öka risken för infektioner, karies och tandlossning. Därför är den dagliga mun- och tandvården mycket viktig.

Locka alla sinnen

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

Flera studier bland äldre visar att hur maten ser ut på tallriken har stor betydelse för aptiten. Hos personer med demenssjukdom är röda inslag särskilt viktigt för att väcka intresse för maten; lingon, gelé, ketchup, paprika, jordgubbar är några exempel.

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

Variation, smårätter och tillbehör kan öka aptiten

För äldre som har sämre aptit kan matens variation och färgrikedom öka aptiten och göra att de äter mer och därmed får ett större energiintag. Varierad mat bidrar också med fler näringsämnen än en ensidig. Måltider som består av många komponenter, en buffé eller flera rätter kan öka mängden mat som äts. Dels eftersom tiden för måltidens genomförande blir längre, dels på grund av ett fenomen som kallas sensorisk mättnad. Det innebär att när man blir ”mätt” på en smak, kan man fortsätta äta av mat med en annan smak.

Ett sätt att få in fler smaker i en måltid är att servera flera rätter, till exempel aptitretare, förrätt eller dessert. Även enkla tillbehör som saltgurka, majonnäs och vispad grädde kan öka mängden som äts. En aptitretare får gärna vara salt, syrlig eller smaka umami. Många äldre är vana att äta dessert alla dagar i veckan. Det är en tradition som är bra att hålla fast vid för att få i sig tillräckligt med energi och näring.

Många som får mat levererad till sitt hem kommer att ha denna service i många år. Det behövs därför ett brett, och med årstiderna varierande, utbud för att maten inte ska upplevas som enformig. Möjligheten att välja mellan flera rätter, komponenter och tillbehör kan också bidra till ökad matlust. Om måltidens olika delar komponeras ihop i de äldres hem bör köket bistå med instruktioner och tips på hur detta ska ske på bästa sätt. Det kan till exempel gälla lämpliga tillbehör, serveringsförslag och hur eventuell uppvärmning av en komponent ska ske.

Krydda på sitt eget vis

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



Drycken är en viktig del av måltiden

Drycken kan bidra med både energi, näring och smak och underlätta ätandet. För att tillgodose rätten till självbestämmande bör personalen lyssna efter den äldre individens egna önskemål vad gäller dryck. Det bör alltid finnas flera olika sorters måltidsdrycker att välja mellan, exempelvis mjölk, lättöl, kolsyrat vatten, juice, vin eller saft. Valet av dryck kan också spegla om det är vardag eller fest, exempelvis kan mousserande och/eller alkoholhaltiga drycker upplevas som festliga. Servering av alkohol på särskilda boenden är reglerat enligt lag, mer information finns på Folkhälsomyndighetens webbplats.

Låt de äldre vara delaktiga i menyplanering och avsmakning

Det är den som äter som bestämmer vad som är gott. Redan innan man smakar på maten finns en föreställning om vad som är god mat. ”Äldre” är inte en homogen grupp utan består av individer med olika livsstilar och matkulturer, vilka format personens matvanor genom åren. Av denna anledning är det viktigt att valet av maträtter och presentationen av dem utgår från vanor och önskemål hos dem som ska äta. Den begränsade forskning som finns på området visar att äldre generellt föredrar traditionell mat utifrån sin kultur som är omsorgsfullt lagad från grunden, men de individuella variationerna är stora. En av de viktigaste faktorerna för upplevelsen är därför att själv få möjlighet att vara med och bestämma över den mat man ska äta.

I större verksamheter är det vanligt att de som lagar maten aldrig eller sällan träffar matgästerna. Då är det viktigt att hitta andra sätt att få återkoppling på vad de tycker om maten. Förutom att lyssna på den enskilda äldre kan exempelvis ett måltidsråd ge de äldre en starkare röst och mer makt över sina måltider. Det är också önskvärt att äldre personer är delaktiga i provsmakning vid upphandling av matportioner, liksom vid receptutvecklingen av rätter som lagas i verksamhetens egna storkök.

Beställningsrutiner där varje komponent beställs för sig kan underlätta individuella anpassningar, i stället för en sammansatt portion av exempelvis ”kokt potatis, köttkorv, kokta ärter och pepparrotssås”. Med flera kulturtillhörigheter inom samma verksamhet kan detta tillsammans med de äldres delaktighet i menyskapandet vara ett sätt att kunna tillfredsställa alla smaker. Läs mer om beställningsrutiner i avsnittet *Miljösmarta måltider*.

Godare mat med rätt kompetens

När måltiderna planeras och när krav ställs vid upphandling av livsmedel och måltidstjänster är det viktigt att personal med utbildning och kompetens inom mat, måltider och geriatrisk nutrition (exempelvis kock, måltidschef, dietist) gör detta tillsammans med representanter från äldreomsorgen samt hälso- och sjukvården. Ett väl fungerande kvalitetsarbete förutsätter också att resultatet kontinuerligt följs upp, utvärderas och förbättras.

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

En arbetsplats som ger möjlighet till utveckling har bättre möjligheter att locka till sig, och behålla, kompetent, engagerad och yrkesstolt personal. Det är viktigt att kockar, måltidsbiträden och måltidsombud uppmuntras till utveckling i sin yrkesroll, kontinuerligt erbjuds fortbildning och ges mandat som motsvarar deras kompetens. Erfarenhetsutbyte med andra äldreomsorgskök är ett sätt att få nya idéer och utvecklas i sitt yrke. Idag finns inspiration i form av recept, bilder och forum lättillgängligt, bland annat på webben och i sociala medier. Det finns även kokböcker riktade till kockar inom äldreomsorgen.

Oavsett om menyn planeras centralt i kommunen eller lokalt på äldreboendet är det viktigt med en bra dialog mellan alla berörda parter. Måltidsombud eller annan personal som är med vid måltiden har en viktig roll i att föra vidare information om hur de äldre upplever maten till den som lagar maten.



Näringsriktiga måltider

Närings-
riktig

Hos sköra äldre är måltidernas betydelse för att bevara god livskvalitet och funktionsförmåga högre prioriterad än betydelsen av att förebygga övervikt och livsstilsrelaterade sjukdomar. Att täcka behovet av energi och näring är nödvändigt för att bevara hälsa och funktionsförmåga, förebygga sjukdom, fallolyckor, trycksår och depression och för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt. En förutsättning för att maten ska göra nytta är att den äts upp. Därför är det viktigare att maten är god och lockar aptiten än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna.

Ålder och sjukdom ökar risken för undernäring

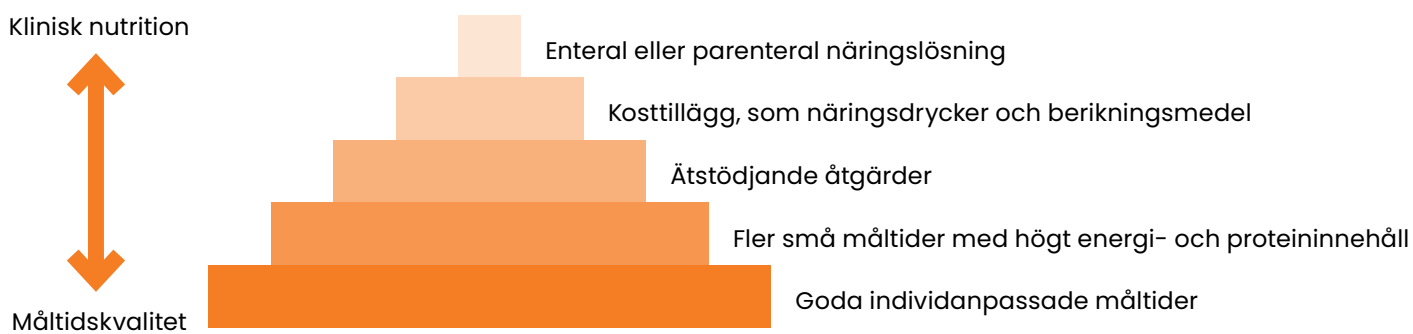
Ättsvårigheter och undernäring är den största näringsmässiga utmaningen inom äldreomsorgen. Trots att energibehovet ofta minskar med ökad ålder är det vanligt att äldre får i sig för lite energi, ofta på grund av minskad aptit. Förändringar i

Riktlinjer för näringsriktiga måltider

- Måltiderna täcker behovet av näring och energi, med extra energi och protein till dem med nedsatt aptit.
- Måltiderna är många, små, energi- och proteintäta och spridda över dygnet.
- Nattfastan är högst 11 timmar.
- Äldre över 75 år tar tillskott med 20 mikrogram D-vitamin dagligen.
- Vätskebehovet tillgodoses.

smakupplevelser och kroppens mättnadsreglering, olika sjukdomar, läkemedelsbiverkningar, försämrad munhälsa, trötthet och depression är några orsaker till aptitlöshet. Vid infektion och vissa sjukdomar ökar energibehovet, vilket ytterligare ökar risken för undernäring. Övervikt och fetma förekommer också, ibland i kombination med undernäring eller





Figur 4. Grunden för all nutritionsbehandling är bra måltider, men dessa kan behöva kompletteras med ytterligare insatser vid specifika sjukdomstillstånd, som undernäring.

risk för undernäring. I många fall behöver energi- och näringsbehovet utredas på individnivå för att verksamheten ska kunna ge bästa stöd utifrån den äldres egna preferenser och önskemål.

Måltider av hög kvalitet, utifrån Livsmedelsverkets riktlinjer, bör utgöra grunden för alla omsorgstagare. I de fall vanliga måltider och anpassningar av dessa inte räcker för ett gott näringsstillstånd kan dock ytterligare nutritionsbehandling behövas, i olika utsträckning. Detta illustreras överskådligt i figur 4. Målsättningen bör vara att göra insatser så långt ner i pyramiden som möjligt. I alla led bör anpassningar göras utifrån personliga preferenser, samt hänsyn tas till eventuella sväljsvårigheter, allergi och dylikt. Livsmedelsverket ansvarar för riktlinjer kring måltidskvalitet och Socialstyrelsen för individuell nutritionsbehandling för att förebygga och behandla undernäring samt vid specifika sjukdomstillstånd.

Ett otillräckligt energi- och näringsintag ska utredas

Undernäring är i många fall möjligt att förebygga. Enligt Socialstyrelsens *Föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande av och behandling av undernäring ska vård- och omsorgsverksamheter ha rutiner för hur undernäring ska förebyggas, hur risker för undernäring ska upptäckas, samt hur och när hälso- och sjukvården ska kontaktas för en bedömning av näringsstillståndet.*

Måltider som täcker äldres behov av energi och näring

Hälsosamma matvanor inkluderar grönsaker, baljväxter och frukt, fullkornsprodukter, mjölkprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor. Inom äldreomsorgen bör detta vara en utgångspunkt, men tyngdpunkten bör vara att mat och dryck ska ge ett tillräckligt energi- och proteinintag. Protein är ett kritiskt näringsämne för att bevara muskelmassa, för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering. Varje måltid, inklusive mellanmålen, bör därför innehålla bra proteinkällor. Vid menyplanering är det däremot inte rimligt att försöka nå rekommenderade nivåer av D-vitamin i måltiderna, eftersom utbudet av maträtter då riskerar att begränsas. Målet bör istället vara måltider som utgår från vad de äldre vill äta. Som komplement bör det finnas rutiner som säkerställer att äldre över 75 år får tillskott med D-vitamin.

I Sverige rekommenderas tillskott med 20 mikrogram vitamin D per dag för alla över 75 år, utöver bidraget från maten. Vid lågt energiintag, under 8 MJ/1 900 kcal per dag, ökar risken för låga intag av flera näringsämnen, som järn, kalcium, selen, jod och folat. Information om vilka livsmedel som är bra källor till dessa näringsämnen finns på Livsmedelsverkets webbplats.

I tabell 1 på sidan 28 sammanfattas ett urval av de referensvärden som anges i de Nordiska näringsrekommendationerna 2012 för friska äldre över 65 år, med normal aptit, samt vilka anpassningar som kan behövas för personer med nedsatt aptit.

Tabell 1. Sammanfattning av de Nordiska näringsrekommendationerna 2012 för personer över 65 år med normal aptit samt anpassningar för personer med nedsatt aptit.

Näringsämne	Personer över 65 år, normal aptit	Personer över 65 år, nedsatt aptit	Funktion	Källor i maten, exempel	Kommentar
Energi	9 MJ (2 150 kcal). Genomsnittsvärde. Behovet varierar med kroppsstorlek, kön och nivå av fysisk aktivitet.	Oförändrat.	Kroppen behöver lagom med energi för att fungera bra. Både för lite och för mycket kan leda till hälsoproblem.	Energin kommer främst från fett, protein, kolhydrater samt alkohol. Fett ger mest energi per gram, drygt dubbelt så mycket som protein och kolhydrater.	Viktstabilitet, eller vid behov viktuppgång, är en viktig indikator på att måltiderna ger rätt mängd energi.
Protein	15–20 energiprocent. Motsvarar cirka 1,2 g protein/kg kroppsvidt och dag. Äldre har ett högre proteinbehov än yngre.	Förhöjt. 1,2–1,5 g protein/kg kroppsvidt per dag. Motsvarar cirka 80–100 gram/dag (vid vikt 65 kg).	Behövs för att bevara muskelmassa, för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering. Om energiintaget är för lågt används proteinet till bränsle.	Mjök, yoghurt, fil, ost, kvarg, ägg, kött, fågel, fisk, baljväxter, nötter och frön.	Varje måltid behöver innehålla bra proteinkällor. Individer med sjukdom eller undernäring kan behöva ett ännu högre proteinintag, se Socialstyrelsen.
Fett	25–40 energiprocent.	Förhöjt, ibland över 40 energiprocent.	Viktig energikälla, och gör även små portioner energirika. Bärare av smakämnen och vissa näringsämnen.	Oljor, matfetter, grädde, ost, feta kött- och charkprodukter, nötter och frön.	-
Fleromättade fetter (omega-3, omega-6)	5–10 energiprocent. Motsvarar cirka 20 gram per dag (vid energiintag på 9 MJ).	Oförändrat.	Livsnödvändiga fetter som kroppen inte själv kan tillverka utan behöver fås via maten.	Fet fisk, som lax, sill och makrill, rapsolja, matfetter baserade på rapsolja, nötter och frön.	-
Kolhydrater	45–60 energiprocent.	Lägre, ibland under 45 energiprocent.	Kolhydratrika livsmedel bidrar med viss energi, fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter.	Grönsaker, rotfrukter, potatis, bär, frukt, bröd, mjöl, gryn och ris.	-
socker	Högst 10 energiprocent.	Ett högre intag är ofta befogat för att säkerställa tillräckligt energiintag.	Viktig energikälla, men sockerrika livsmedel är ofta näringsfattiga.	Söta efterrätter, bakverk, glass, godis och söta drycker.	Sockersötade drycker ger mindre näring än juice och mjök och ökar risken för karies.

Näringsämne	Personer över 65 år, normal aptit	Personer över 65 år, nedsatt aptit	Funktion	Källor i maten, exempel	Kommentar
Fibrer	25–35 gram per dag.	Eventuellt lägre.	Mättar utan att bidra med energi. Kan minska risken för förstoppning, tillsammans med ett tillräckligt vätskeintag.	Grönsaker, rotfrukter, bär, frukt, baljväxter, samt bröd, mjöl och gryn av fullkorn.	-
D-vitamin	10 mikrogram per dag (61–74 år). 20 mikrogram per dag (över 75 år).	Oförändrat.	Behövs, tillsammans med kalcium, för ett starkt skelett och starka tänder. Brist på D-vitamin ökar risken för benskörhet och frakturer.	Fisk, särskilt fet fisk, berikade mjölkprodukter, berikade matfetter och oljor samt kött och ägg. Egen produktion i huden med hjälp av solens strålning.	Alla över 75 år rekommenderas tillskott med 20 mikrogram vitamin D per dag. Förmågan att bilda D-vitamin i huden försämras med åldern.

Nordiska näringsrekommendationer

De Nordiska näringsrekommendationerna 2012 (NNR) är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige, och bör användas som utgångspunkt vid planering av måltider till större grupper. De syftar till att tillgodose näringsbehov och att förebygga ohälsa på sikt. NNR anger rekommenderat dagligt intag av näringsämnen samt referensvärden för energiintag för olika åldersgrupper. Äldre delas in i grupperna 61–74 år samt över 75 år.

På Livsmedelsverkets webbplats finns de första tre kapitlen i NNR översatta till svenska, en beskrivning av hur de togs fram och hur de bör användas.

Vid planering av måltider till sköra äldre bör tolkningen av NNR göras med individernas behov och förutsättningar i beaktande.

Eftersom undernäring är det dominerande nutritionsproblemet bör måltiderna i äldreomsorgen planeras för personer med nedsatt aptit, det vill säga i mindre portioner med högt energi- och proteininnehåll. Ytterligare anpassningar kan behövas som en del av en individuell nutritionsbehandling, se Socialstyrelsen.

Små kraftfulla måltider med mycket energi och protein

I äldreomsorgen behöver portionerna vara små men energi- och näringsstäta – kraftfulla. Det innebär att andelen kolhydrater hålls nere och andelen protein och fett ökas.

För att komponera en måltid som ger bra balans av näring och energi i praktiken kan Tallriksmodellen användas. Den traditionella Tallriksmodellen behöver dock anpassas för äldre som äter mindre portioner, se figur 5. En mindre men mer kraftfull måltid skapas genom att mängden proteinrik mat som kött, fisk, ägg eller baljväxter behålls, medan delarna med grönsaker, rotfrukter, frukt samt potatis, ris och spannmålsprodukter minskas. Dessutom bör extra fett tillsättas. Även drycken är en viktig del av måltiden. Den kan bidra med energi och näring utan att ge så stor mättnad.



Figur 5. Tallriksmodellen nedtill visar en hälsosam fördelning av maten vid normal aptit, medan den övre visar hur fördelningen kan anpassas för personer med nedsatt aptit.

Många måltider jämnt fördelade över dygnet

Måltidsordningen, det vill säga hur måltiderna fördelas över dygnet, är viktig för att täcka behovet av energi och näringsämnen. Vanligtvis bidrar två huvudmål, det vill säga lagade måltider, tillsammans med knappt hälften av energi- och näringsbehovet över en dag. Mellanmålen har därför minst lika stor betydelse som huvudmålen.

Måltiderna bör fördelas under en stor del av dygnet, vanligtvis som frukost (morgonmål), lunch (mitt på dagen), middag (kvällsmål), och minst tre mellanmål. Ju mindre portioner den äldre orkar äta desto fler små energi- och näringsstäta måltider behövs. Natfastan, det vill säga tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen, bör inte överskrida elva timmar. I praktiken innebär detta att omsorgspersonal behöver ha tillgång till lämpliga mellanmål och drycker dygnet runt.

Många små måltider ställer högre krav på god munhygien, för att minska risken för karies och andra tandproblem.

Tillskott med D-vitamin

Förmågan att bilda D-vitamin i huden försämras med åldern. D-vitaminbehovet kan dessutom vara svårt att täcka med vanlig mat, särskilt för den med nedsatt aptit. Därför rekommenderas att alla över 75 år tar tillskott med 20 mikrogram vitamin D per dag. Vid menyplanering finns därmed inte skäl att försöka nå upp till rekommenderade nivåer av D-vitamin i måltiden, utan i första hand bör målet vara måltider som utgår från vad de äldre vill äta.



Enkla sätt att öka proteinet i maten

- Servera något proteinrikt till varje måltid, exempelvis kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärter, linser, tofu, sojaprodukter eller quorn.
- Erbjud proteinrika mellanmål och frukostar som exempelvis smörgåspålägg (ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, köttbullar, nötsmör, hummus), ägggrätter (kokt ägg, omelett, ägggröra, pannkaka) och mjölkprodukter (mjölk, yoghurt, fil, crème fraiche, kvarg, cottage cheese, smoothie, ostkaka).
- Servera dubbelpålägg på smörgåsar.
- Servera ost i bitar som "snacks" eller riven över maten.
- Servera proteinrika efterrätter som ostkaka, pannkaka och chokladpudding och/eller komplettera med proteinrika tillbehör som kvarg, yoghurt, crème fraiche eller nötsmör.
- Tillaga gröt och välling med mjölk istället för vatten.
- Servera nötter och nötsmör (till exempel jordnötssmör).
- Tillsätt ägg i exempelvis potatismos, gröt, gratänger och smoothies.
- Använd baljväxter och bönmjöl i bröd och bakverk.
- Berika fil, yoghurt, smoothies, bröd, efterrätter med mera med kvarg.
- Använd till exempel berikat vällingpulver i bakverk, mjölkpulver i smoothies.
- Om någon form av berikningsmedel används är det viktigt att de tillsätts på ett sätt som inte försämrar matens smak, doft eller konsistens.

Enkla sätt att öka energin i maten

- Erbjud flera alternativa rätter och tillbehör, gärna till varje måltid.
- Tillsätt extra olja (gärna rapsolja), smör eller grädde till grönsaker, lagad mat och gröt. En tesked extra olja ger 150 kJ (35 kcal).
- Erbjud majonnäs med hög fetthalt (cirka 80 procent) som tillbehör, det bidrar med fleromättat fett och kan användas i kalla såser, på smörgås och som tillbehör.
- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett.
- Använd generöst med smörgåsfett och pålägg på smörgåsar. Gärna feta pålägg som leverpastej, korv och ost.
- Tillaga potatis och grönsaker som gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten.
- Tillsätt grädde, olja och/eller smör i potatismoset.
- Servera rikligt med sås, särskilt till rätter med magert kött och fisk.
- Kombinera färsk frukt och bär med feta och söta livsmedel som choklad, grädde, socker, vaniljsås och gräddglass, exempelvis i desserter.
- Erbjud andra drycker än vatten, exempelvis mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft.
- Servera juicer och drycker eller smoothies av grönsaker, frukt och bär.

Viktigt med vätska

Vätskebehovet varierar beroende på livsstil och hälsotillstånd. I normala fall behövs ungefär 1–1,5 liter dryck varje dag, utöver den vätska maten bidrar med. Vätskeregleringen och förmågan att känna törst fungerar sämre med stigande ålder. Det är inte heller ovanligt att äldre medvetet dricker mindre för att slippa gå så ofta på toaletten eller av rädsla för urinläckage. Äldre personer drabbas lättare av uttorkning. I samband med sjukdom förekommer ofta uttorkning och undernäring i kombination.

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



Fysisk aktivitet för välbefinnande och funktionsförmåga

Ingen åldersgrupp har så stor potentiell nytta av fysisk aktivitet och styrketräning som äldre. Förlust av muskelmassa, sarkopeni, tillhör det naturliga åldrandet. Redan i 30-årsåldern börjar kroppen tappa muskelmassa och efter 50 år går muskelnedbrytningen allt snabbare. Nedbrytningen kan delvis förebyggas och motverkas genom fysisk aktivitet, framför allt styrketräning. Oavsett ålder bidrar en kombination av fysisk aktivitet, tillräckligt med protein och andra näringsämnen positivt till bildningen av muskler.

Musik och gemenskap kan göra det lättare att vara fysiskt aktiv. Vid sjukdom, exempelvis demenssjukdom behöver många stöd för att kunna träna. Utevistelse är betydelsefullt för livskvalitet och välbefinnande och kan stimulera fysisk aktivitet. Verksamheten i äldreomsorgen bör därför planeras på ett sätt som möjliggör och uppmuntrar till fysisk aktivitet och utevistelse för de äldre.

Kvalitetssäkring av måltidernas näringsinnehåll

Referensvärdena för energi- och näringsintag i de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012, gäller för ett genomsnitt av minst en vecka. Oavsett hur matens näringsmässiga kvalitet säkerställs är det viktigt att följa upp hur mycket mat omsorgstagarna faktiskt äter. Näringsberäkningar innebär i sig ingen garanti för att varje individ får sitt energi- och näringsbehov tillgodosett. De kan utgöra en grund för uppföljning av energi- och näringsintag på individnivå och ett verktyg för att planera hur dygnets alla måltider ska bidra till det totala energi och näringsintaget. Referensportionerna i grundmatsedeln bör därför vara anpassade till det verkliga matintaget. Dels för att inte vara missvisande, dels för att inte leda till överproduktion.

Fem steg för måltidsplanering i praktiken

Planeringen av goda, näringsriktiga och miljösmapta måltider i äldreomsorgen kan sammanfattas i fem steg:

1. Skapa en grundmeny med **uppskattade maträtter i små kraftfulla portioner**. Det kan behövas flera maträtter att välja mellan, liksom flera alternativa tillbehör, vid såväl lagade måltider som mellanmål. Denna grundmeny kan användas för näringsberäkning på gruppnivå, för uppföljning av intag, för 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. Erbjud **ett brett utbud av smårätter och mellanmål** som finns tillgängligt nära omsorgstagarna och kan erbjudas dygnet runt.
5. Gör **individuella anpassningar** nära den som ska äta utifrån personens önskemål, dagsform och behov. Detta kräver kompetens och ett medvetet arbetssätt kring måltiderna hos personalen som arbetar nära omsorgstagarna. Dokumentation kring individuella behov, inklusive eventuella allergier, behöver finnas tillgängligt i ett praktiskt format nära de ätande.

Vegetarisk mat

Vegetarisk mat delas traditionellt in i olika grupper:

- Veganmat består helt av vegetabilier utan något inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter, ägg eller honung.
- Lakto-vegetarisk mat innehåller vegetabilier och mjölkprodukter.
- Lakto-ovo-vegetarisk mat innehåller vegetabilier, mjölkprodukter och även ägg.

Veganmat, då animaliska livsmedel inklusive mjölk och ägg helt utesluts, kräver goda kunskaper om mat och näringsämnen, noggrann planering och användning av berikade livsmedel eller kosttillskott. Veganmat innehåller ofta mindre energi, protein, järn, kalcium, riboflavin och D-vitamin, samt innebär ofta större portionsstorlekar än en meny med animalier. Vitamin B₁₂ finns endast i animaliska livsmedel (ägg,

mjölk, kött och fisk) och behöver tillföras genom berikade produkter eller kosttillskott. Vegetabiliska alternativ till mjölk, exempelvis havre- eller sojadryck, bör vara berikade med kalcium, selen, riboflavin (vitamin B₂), vitamin B₁₂ och D-vitamin.

Även vegetarisk mat med mjölk och ägg (lakto-ovo-vegetarisk) kan ibland resultera i för lågt intag av energi, protein och järn i förhållande till de äldres behov. För att öka energiinnehållet kan mat och grönsaker tillagas och serveras med energirika livsmedel som exempelvis olja, majonnäs och ost. Det är viktigt att köttet och fisken ersätts med andra protein- och järnrika livsmedel, som ägg, bönor, ärter, linser, nötter, fröer och tofu eller andra sojaprodukter. I en meny utan fisk är det extra viktigt att använda oljor med mycket fleromättat fett, gärna rapsolja och kosttillskott med D-vitamin.

Läs mer om planering av vegetarisk mat på Livsmedelsverkets webbplats.

Anpassad konsistens på maten

Minskad muskelkraft och dålig tandstatus kan göra att äldre inte förmår tugga med den kraft som behövs. Hårda, sega eller trådiga livsmedel som helt kött, råa grönsaker och frukter kan exempelvis orsaka problem. Därför är det viktigt att vara noggrann vid val och tillagning av kött och grönsaker, så att maten är lagom mjuk. Frukt kan gärna serveras väl mogen och i mindre bitar. Naturligtvis finns äldre som hellre föredrar mer hårda och knapriga konsistenser, maten behöver därför anpassas efter individens önskemål.

För en del personer räcker inte dessa generella åtgärder utan ytterligare anpassning av maten är nödvändig. Ibland är tugg- eller sväljsvårigheter övergående, det är därför viktigt att regelbundet följa upp hur personens ätande fungerar. Målet är att ingen ska få konsistensanpassad kost längre än den behöver det. När det gäller sväljsvårigheter, dysfagi, behöver det utredas av hälso- och sjukvårdspersonal för att kunna åtgärdas på bästa sätt.

Vid konsistensanpassning behöver alla måltider, även mellanmål och frukost, ses över. Endast de komponenter som är svåra för personen att äta ska anpassas så att den tuggförmåga som finns bibehålls. Vissa rätter har naturligt en konsistens som är lätt

att tugga och svälja, som redda soppor, äggrätter, köttfärsrätter, korv utan skinn och många fiskrätter. Generöst med sås till maten kan underlätta ätandet. Kolsyrade drycker kan stimulera sväljreflexen och därför underlätta för vissa personer med sväljsvårigheter.

Även konsistensanpassad mat behöver vara smakrik och näringstät och gärna utgå från samma meny som erbjuds de andra runt matbordet. En aptitlig uppläggning och presentation är extra viktig, komponenterna bör hanteras var för sig och inte röras ihop.

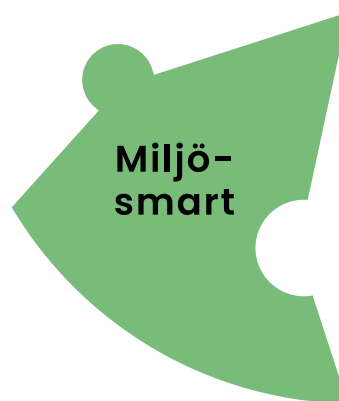
Konsistensanpassning medför ökad risk för tillväxt av mikroorganismer. Läs mer i avsnittet *Säkra måltider*.

Konsistenser som kan vara aktuella:

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



Miljösmarta måltider



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

Inom äldreomsorgen kan ett minskat matsvinn vara en särskilt viktig insats för att minska miljöbelastning från maten och som i bästa fall leder till att den viktiga maten istället hamnar i magen. Andra viktiga insatser är till exempel att göra miljösmarta livsmedelsval, i möjligaste mån samordna transporter till och från köket, att minska energianvändningen i köket och att källsortera avfall.

Riktlinjer för miljösmarta måltider

- Svinnet i kök, vid servering och från tallrikar minimeras.
- Livsmedel väljs som producerats med hänsyn till miljö och djurskydd.
- Vildfångad fisk som köps in kommer från stabila bestånd och har fiskats med omsorg om miljön.
- Andelen kött begränsas och ersätts med andra proteinrika livsmedel, helst vegetabiliska.
- Lagringsdugliga frukter och grönsaker väljs i första hand och varieras efter säsong.
- Avfall källsorteras, energiåtgång och transporter minimeras.





Hållbar upphandling

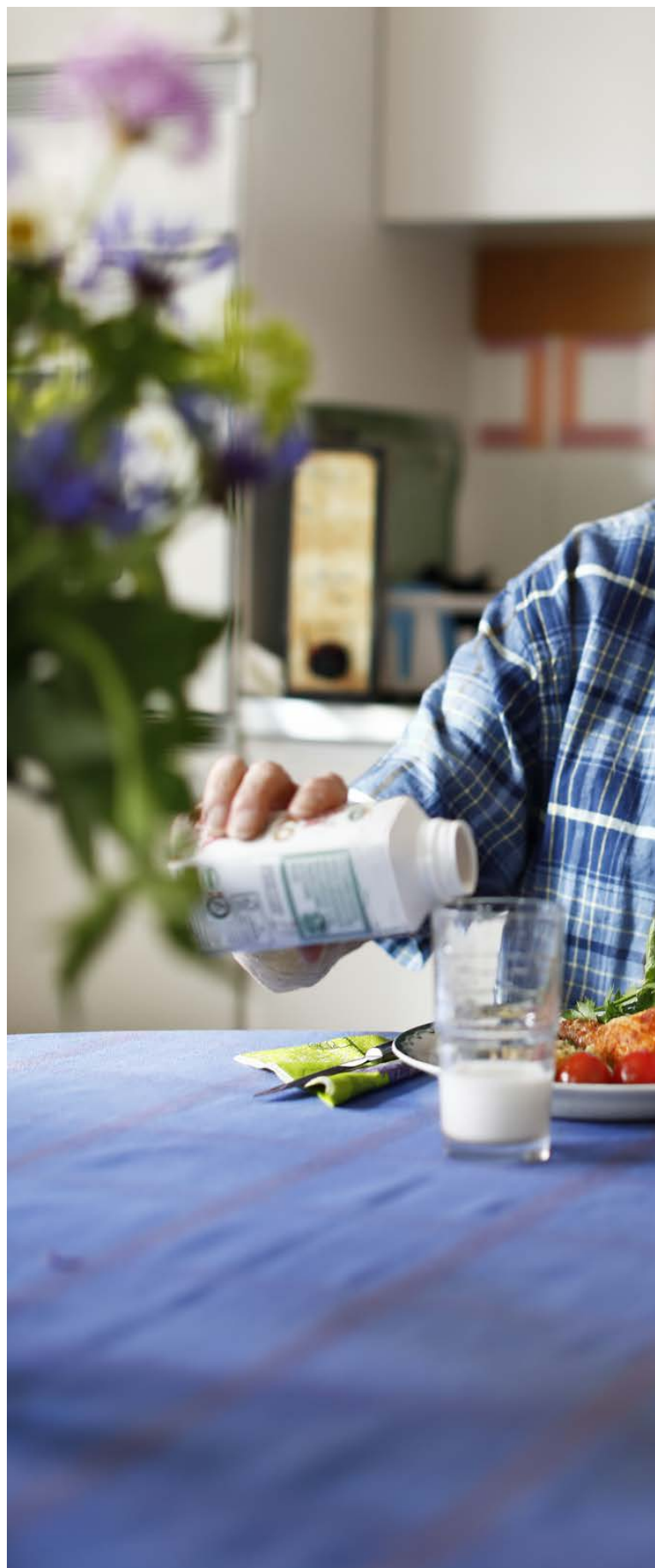
Att köpa in livsmedel som ger minskad miljöbelastning bidrar till att uppnå FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030, de nationella miljö kvalitetsmål som Sveriges riksdag har beslutat samt kommunens egna miljömål. Både privata aktörer och offentliga upphandlare har stor frihet att ta miljöhänsyn genom att formulera vilka egenskaper maten som köps in ska ha. På Upphandlingsmyndighetens webbplats finns omfattande stöd för upphandling och inköp, exempelvis i form av hållbarhetskriterier med tillhörande stöd för hur kriterierna kan verifieras och följas upp. Hållbarhetskriterierna är utvecklade med hänsyn till EU-rätten, lagen om offentlig upphandling och rådande praxis på upphandlingsområdet. Stödet kan användas för att ta hänsyn till miljö, djurskydd och sociala villkor.

Miljösmarta livsmedelsval

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

Även om måltiderna i äldreomsorgen i första hand bör utgå från individens önskemål finns det ofta möjlighet att minska miljöpåverkan genom att göra miljösmarta val inom respektive livsmedelsgrupp. En del mat har stor påverkan på miljön, en del har mindre. Generellt är det bra att öka mängden vegetabilier och minska mängden animaliska livsmedel, det minskar belastningen på miljön. Genom att köpa in kött och fisk med omsorg om miljö och djurskydd, servera baljväxter, välja lagringståliga frukter och grönsaker och produkter som odlats med mindre mängd växtskyddsmedel kan den negativa miljöpåverkan från måltiderna minskas.

Kött är det livsmedel som påverkar klimatet och miljön mest. Kor och andra idisslande djur släpper ut metangas vilket är negativt för klimatet. Köttproduktion kan också vara negativ för växt- och djurlivet, till exempel om stora områden skog huggits





ner för att bereda plats för betesdjur och foderodling. Samtidigt kan betande djur göra en insats för miljön. I skogrika länder som Sverige bidrar de till ett rikt odlingslandskap och till att naturbetesmarker hålls öppna, vilket gynnar många hotade arter. För miljön är det viktigt att begränsa den sammanlagda köttkonsumtionen, och att välja kött och mjölkprodukter som producerats på ett hållbart sätt och med hänsyn till hur djuren mår. Bra, näringsrika alternativ till kött är till exempel baljväxter, se avsnittet *Näringsriktiga måltider*.

Det finns flera miljömärkningar som visar på livsmedel som producerats med miljöhänsyn, exempelvis naturbeteskött, ekologiskt och klimatcertifierat. I jämförelse med andra länder står sig svensk kött- och mjölkproduktion väl både när det gäller djursorg användning av antibiotika samt klimatpåverkan.

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

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs och vissa arter hotas av utfiskning. Det finns även fiskemetoder och odlingar som kan skada miljön. Därför är det viktigt att välja fisk och skaldjur som kommer från stabila bestånd och är fiskade eller odlade på ett skonsamt sätt. Ett sätt är att välja fisk som uppfyller kriterierna för MSC (Marine Stewardship Council), ASC (Aquaculture Stewardship Council), eller Krav.

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

Läs mer om olika livsmedelsgruppers miljöpåverkan på Livsmedelsverkets webbplats.

Mindre matsvinn – mer mat som äts upp

Matsvinn uppstår i hela livsmedelskedjan och är mat som slängs men som hade kunnat ätas om den hanterats på annat sätt. Ett av de globala målen för hållbar utveckling, mål 12.3, är att halvera matsvinnet till år 2030. Offentliga kök är en viktig länk i kedjan för att nå det målet.

Det finns flera anledningar till varför det är viktigt att minska matsvinnet:

- För miljöns skull – att producera mat som sedan slängs är inte hållbart. Då har all den energi, vatten och mark som behövts för att framställa maten använts i onödan.
- För att maten ska kunna göra nytta – att minska matsvinnet i offentliga måltider handlar oftast inte om att laga mindre mat, utan om att mer mat behöver ätas upp.
- För att inte slösa med begränsade resurser – pengarna som frigörs genom att minska matsvinnet kan användas till att höja kvaliteten på måltiderna och att köpa in livsmedel av högre kvalitet.

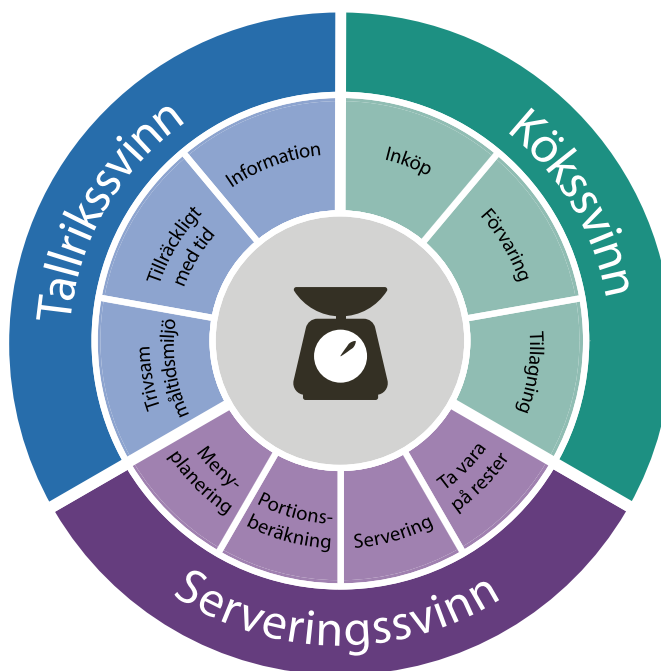
Att arbeta för minskat matsvinn inom äldreomsorgen är en särskilt viktig insats, eftersom mat som slängs därför att den inte ätits upp ökar risken för undernäring.

Orsaker till matsvinn i äldreomsorgen

Vilka åtgärder som behöver genomföras för att minska matsvinnet varierar beroende på verksamhet och förutsättningar, men grundläggande är att ha tydliga rutiner, att samarbeta och att arbeta förbyggande.

Matsvinn kan delas upp i följande kategorier:

- *Kökssvinn* kan uppstå i samband med inköp, förvaring och tillagning.
- *Serveringssvinn* kan exempelvis uppstå i samband med att överbliven mat i serveringskärl inte tas om hand på ett korrekt sätt.
- *Tallriksvinn* är mat som lämnas kvar på tallriken. Att måltidsmiljön är trivsamt och att den äldre fått vara delaktig i beslut kring måltiden är faktorer som påverkar tallriksvinn.



Individanpassade måltider som utgår från individens önskemål och behov, där flexibilitet finns kring vad matgästen vill äta och när, har visat sig kunna bidra till både minskat matsvinn och mer nöjda matgäster.⁵

Handbok för minskat matsvinn

Som stöd för arbetet med minskat matsvinn i omsorgen, vården, förskolan och skolan har Livsmedelsverket tagit fram *Handbok för minskat matsvinn*. I handboken finns konkreta förslag på åtgärder för att minska matsvinnet i köket, vid serveringen och den mat som skrapas av från tallriken.

Grunden för att minska matsvinnet är att börja mäta. Det som mäts, det syns också. För att alla ska mäta på samma sätt har Livsmedelsverket tagit fram en nationell mätmetod, som är inkluderad i *Handbok för minskat matsvinn*. Där finns information och stöd för hur verksamheter kan komma igång och genomföra matsvinnsmätningar.

⁵ Room Service Improves Nutritional Intake and Increases Patient Satisfaction While Decreasing Food Waste and Cost, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Author links open overlay panel, McCray S, 2018

Skilj på olika datummärkningar

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

Sista förbrukningsdag anger hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Märkningen ska användas på livsmedel som är mycket lättfördärliga och som efter en kort förvaringstid kan innebära en fara för människors hälsa. Det är inte tillåtet att sälja eller skänka bort livsmedel efter sista förbrukningsdag. Det är inte heller tillåtet att använda sådana livsmedel som råvaror till andra produkter. På sista förbrukningsdag räknas livsmedel som fullgott. Det är tillåtet att frysa in livsmedel senast angiven sista förbrukningsdag, för att senare tillaga maten direkt efter upptining.

Vad gör jag med maten efter passerat datum?



Säkra måltider



All mat som serveras inom äldreomsorgen ska vara säker att äta. De äldre ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten. När man blir äldre försämras immunförsvaret och många äldre är därför extra känsliga för matförgiftning. Det kräver särskild noggrannhet av den som lagar och hanterar mat. Det viktigaste är att se till att maten inte förorenas med virus och bakterier och att den håller rätt temperatur vid tillagning och förvaring.

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

Livsmedelslagstiftningen

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

I ansvaret ingår att avsätta resurser så att berörd personal kan utveckla sin kompetens och att följa upp att verksamheten lever upp till regler och rutiner. Branschriktlinje för offentlig säker mat, utgiven av Sveriges Kommuner och Regioner, är framtagen för att göra det enkelt att kontrollera den egna verksamheten och följa livsmedelslagstiftningen.

Riktlinjer för säkra måltider

- Personalen har kunskap om livsmedelssäkerhet och rutiner för att hantera risker.
- Rätt mat serveras till rätt person.
- Konsistensanpassad mat hanteras med särskilt noggrann hygien.
- Kall mat förvaras kallt, +4 °C, och varm mat förvaras tillräckligt varmt, +60 °C.
- Risken för matförgiftning minskas genom rätt hantering av vissa risklivsmedel.

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

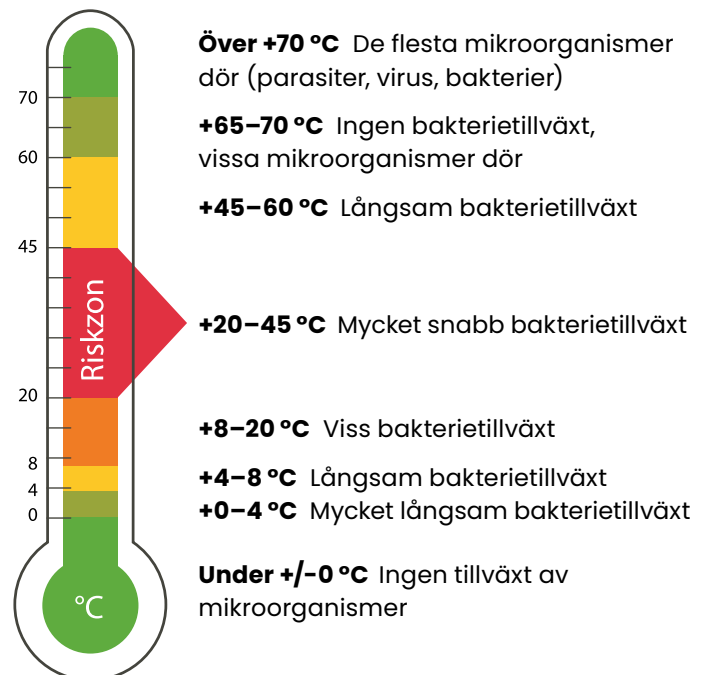
Grundläggande rutiner för hygien i köket

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



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

- Hantera aldrig mat åt andra i samband med magsjuka, ont i halsen eller med sår på händerna.
- Använd separat skyddsklädsel, till exempel förkläde, som bara används vid matlagning men inte vid hjälp med personlig hygien eller städning.
- Bär inte armbandsur, ringar eller andra smycken på händer eller armar.
- Tvätta händerna noga och ofta – alltid före matlagning, mellan olika arbetsmoment i köket (särskilt viktigt när man hanterat rå kyckling/fågel och rått kött), efter toalettbesök eller vårdrelaterade uppgifter.
- Hantera olika slags råvaror åtskilda från varandra.
- Knivar och skärbrädor som använts för att skära rått kött och kyckling ska diskas noggrant efteråt.
- Använd gärna olika skärbrädor till olika livsmedel, till exempel en särskild för kött, fisk och fågel.
- Se till att den kalla maten är kall (högst +4 °C) och den varma hålls tillräckligt varm (minst +60 °C). De flesta bakterier växer till som bäst i rumstemperatur, se figur 6.



Figur 6. I rumstemperatur växer bakterier till som bäst. Håll därför kall mat kall och varm mat varm.



Äldre i köket

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

Specialkost på grund av allergi och annan överkänslighet

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

Rutiner kring allergi och överkänslighet

Verksamheten ska ha rutiner för att omsorgstagare med behov av specialkost får rätt mat. Det är viktigt att alla som arbetar med måltiderna till äldre med allergi och överkänslighet har kompetens på området och fortbildas regelbundet. Personer med särskilda behov har samma rätt till positiva måltidsupplevelser som alla andra runt bordet.

Allergi

Orsakande ämnen/allergener

Särskilda proteiner i mat (exempelvis i mjölk, ägg, fisk, skaldjur, jordnötter, soja, nötter, fröer och vete).

Symtom

De vanligaste symtomen är magont, kräkningar, diarré, hudutslag och astma. Ett livshotande tillstånd kallat allergisk chock kan inträffa.

Celiaki (glutenintolerans)

Orsakande ämnen/allergener

Gluten som finns i vete, råg, korn och dinkel (spelt). Vanlig havre är oftast förorenad med gluten (specialframställd glutenfri havre finns).

Symtom

Tunntarmen skadas och inflammeras av gluten. Kan ge symtom relaterade till näringsbrist och trötthet. Magont, kräkningar och diarré kan vara akuta besvär.

Laktosintolerans

Orsakande ämnen/allergener

Laktos (mjölksocker).

Symtom

Magont, gaser, diarré.

Vid en måltid hanteras ofta många allergena

ingredienser som kan orsaka överkänslighet eller allergi, till exempel mjölk, ägg, fisk, spannmål och nötter. Dessa allergener kan ge allvarliga reaktioner vid små mängder. Den allra vanligaste orsaken till att någon reagerar på allergen i maten är att något går fel vid serveringen. Det kan också bero på att sammansatta ingredienser innehåller det personen inte tål eller att redskap inte har varit rena och att maten därför har kontaminerats med allergenet.

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

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

Viktiga hållpunkter vid allergi och överkänslighet

Ha kunskap om omsorgstagarnas allergi och överkänslighet

- Tillgänglig information om omsorgstagarnas allergi och överkänslighet
- Kompetens och kontinuerlig utbildning

Ha kunskap om matens innehåll

- Recept
- Ingrediensförteckningar
- Inköp
- Använd ursprungsförpackning/spara förpackningar
- Uppackade livsmedel och den färdiga maten kan behöva märkas

Håll isär och håll rent

- Skyddad förvaring av råvaror
- Rengjorda tillagningsytor och redskap
- Kök och maskiner rengörs regelbundet
- Handtvätt

Servera rätt

- Tydlig information vid servering
- Personal att fråga
- Undvik särbehandling av personer med särskilda behov
- Undvik kontaminering

Skilj på mjölkproteinallergi och laktosintolerans

Mjölkproteinallergi och laktosintolerans är två helt olika diagnoser. Laktosintoleranta kan inte bryta ned kolhydraterna i mjölken (laktos) medan mjölkproteinallergiker inte tål proteinerna i mjölken. En person med mjölkproteinallergi ska aldrig serveras laktosfri mjölk, ost eller något annat livsmedel som innehåller mjölk. Om en allergisk person får i sig det den inte tål kan det ge mycket allvarliga och i värsta fall livshotande symtom.

Rätt information på maten

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

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



Kyllda och varma matlådor från till exempel ett kommunalt tillagningskök som levereras till personer i deras hem klassificeras som livsmedel som förpackas på försäljningsstället på konsumentens begäran. De inkluderar även matlådor som levereras från tillagningsköket via mellanlagring hos annat företag, exempelvis hemtjänst. För sådana livsmedel ska information om maträttens namn samt ingående allergener kunna ges före beställning av matlådan samt vid leverans och servering. Informationen kan ges på ett flexibelt sätt – muntligen eller skriftligen.

Läs mer om reglerna i informationsförordningen på Livsmedelsverkets webbplats.

Risker förknippade med vissa livsmedel

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

Listeria monocytogenes i kyld ätfärdig mat och ostar

Listeria monocytogenes är en bakterie som kan finnas i vissa ätfärdiga kylvaror, till exempel vakuumpförpackad gravad lax. Risken att smittas är liten, men vid infektion kan bakterien orsaka mycket allvarliga symtom, som blodförgiftning, hjärnhinneinflammation och i värsta fall dödsfall. Äldre har nedsatt immunförsvar och är därför mer mottagliga för listeriainfektion än andra.

Till skillnad från de flesta andra bakterier kan listeria föröka sig i kylskåpstemperatur och i frånvaro av syre, till exempel i vakuumpförpackningar och förpackningar med skyddande atmosfär. Den förökar sig dock hälften så snabbt i 4 °C jämfört med 8 °C. I frysen förökar den sig inte alls. Störst risk utgör livsmedel som förvaras flera veckor i kylskåp och sedan äts utan att först värmas upp. Hållbarhetstiden på sådana produkter är ofta flera veckor. Sköra äldre bör därför bara äta nyförpackade produkter. Hemtjänstpersonalen kan hjälpa den äldre att se till att maten i kylskåpet är säker att äta.

Måltidsverksamheter som lagar och serverar mat till andra behöver ha rutiner för att minimera risken för listeria. För hemtjänsten är det viktigt att känna till Livsmedelsverkets råd riktade till sköra äldre:

- Förvara kylvaror kallt, ha 4°C i kylskåpet.
- Måltider/matlådor som ska ätas varma: hetta upp ordentligt. Listeria dör om maten värms till rykande het (minst 70 °C).
- Vakuumpförpackad gravad eller rökt fisk: Kolla förpackningsdatum om fisken ska ätas kall. Ät produkter senast en vecka efter förpackningsdatum. Fisken kan ätas senare om den upphettats till rykande het i en tillagad rätt.
- Skivat köttpålägg, till exempel kokt medvurst och rökt skinka: Kolla förpackningsdatum. Ät produkten senast en vecka efter förpackningsdag. Skivat köttpålägg kan ätas senare om det upphettats till rykande het i en tillagad rätt. Salami, rökt medvurst och lufttorkad skinka kan ätas under hela hållbarhetstiden.
- Paté: Kolla förpackningsdatum. Det går bra att äta paté kall upp till en vecka efter förpackningsdagen.
- Tinade frysta grönsaker: förvara i kylskåp och ät inom några få dagar, eller hetta upp.
- Delad eller skuren melon: förvara i kylskåp och ät inom några få dagar.
- Undvik helt opastöriserad mjölk eller färskost gjord på opastöriserad mjölk. Undvik också mögel- och kittost även om den är gjord på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, eftersom dessa ostar också kan innehålla listeria. De här ostarna går bra att äta: Alla slags hårdostar, även av opastöriserad mjölk, färskostar i ask och smältost på tub. Alla typer av ostar kan ätas om de serveras upphettade.
- Undvik kalla förpackade sallader, smörgåsar och rörer som innehåller rökt/gravad fisk, mögel- och kittost eller chark.

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

Virus i utländska frysta bär

Utländska frysta bär, främst hallon, kan vara förorenade med norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Bären kan också vara förorenade med hepatit A, men det är ovanligare. Äldre och andra personer med nedsatt immunförsvar riskerar att bli allvarligt sjuka av sådana infektioner. För att bären ska vara säkra behöver de kokas i en minut, då dör eventuella virus.



Vätecyanid i linfrön

Linfrön innehåller ämnen som kan bilda giftet vätecyanid. Det går bra att äta 1–2 matskedar *hela* linfrön per dag för vuxna. Däremot bör *krossade* eller *malda* linfrön bara ätas om de har upphettats tillsammans med vätska, då försvinner en del vätecyanid. Vuxna kan äta högst 1 matsked sådana linfrön per dag, i exempelvis gröt eller bröd.

Salmonella i råa ägg

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

Konsistensanpassning medför ökad risk för tillväxt av mikroorganismer

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

Fördjupning

Bra måltider i äldreomsorgen – hanteringsrapport. Fördjupning och bakgrund till revideringen av råden, Livsmedelsverket 2018

Energi, näring och fysisk aktivitet för äldre – baserat på Nordiska Näringsrekommendationer 2012, Livsmedelsverkets rapport 27, 2017

Mat och måltider i äldreomsorgen – vetenskapliga underlag om måltidsmiljö och verksamhetsstruktur, fysiologiska och sensoriska aspekter av åldrandet samt särskilda näringsbehov hos sköra äldre, Livsmedelsverkets rapport 37, 2017

Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th edition. Nord 2014:002. Nordiska ministerrådet, 2014

Nordiska näringsrekommendationer 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Bakgrund, principer och användning. Livsmedelsverket, 2014

Råd om bra matvanor – risk- och nyttohanteringsrapport, Livsmedelsverkets rapport 5, 2015

Hitta ditt sätt – att äta grönnare, lagom mycket och röra på dig, Livsmedelsverket, 2015

Faxén Irving G, Karlström B, Rothenberg E. Geriatrisk nutrition. Studentlitteratur, 2016

Cederholm T, Rothenberg E. Mat och hälsa: en klinisk handbok. Studentlitteratur, 2015

Ellegård L. Klinisk nutrition. Studentlitteratur, 2015

Alkoholsivering på särskilda boenden. Informationsbroschyr, Folkhälsomyndigheten, 2014

Checklista – Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet, Myndigheten för delaktighet, 2015

Matlust i ord & bild. Tips och råd om matsituationen, för dig som ger vård och omsorg till en person med demenssjukdom, Nestor FoU-center, 2012

Måltiden och ätandet bland personer med demens, Socialstyrelsen, 2007

Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom – Stöd för styrning och ledning, Socialstyrelsen, 2017

Senior Alert – ett nationellt kvalitetsregister som stödjer ett systematiskt arbetssätt för att förebygga undernäring, fall, trycksår, ohälsa i munnen samt blåsdysfunktion

Samordnad individuell plan för äldre (SIP), Sveriges Kommuner och Regioner, 2016

Äldre och matsituationen – Om att äta och dricka på ett säkrare sätt, Bergerson G., Larsson, I., 2009

Handbok för minskat matsvinn – för verksamheter inom vård, skola och omsorg, Livsmedelsverket, 2020

Fler gör mer. Handlingsplan för minskat matsvinn 2030, Livsmedelsverket, Jordbruksverket, Naturvårdsverket, 2018

Miljöpåverkan från animalieprodukter – kött, mjölk och ägg, Livsmedelsverkets rapport 17, 2013

På väg mot miljöanpassade kostråd, Livsmedelsverkets rapport 9, 2008

Svenska mervärden – kunskapsunderlag om mervärden inom svensk kött- och mjölkproduktion, Jordbruksverket, 2016

Information om livsmedel som inte är färdigförpackade. Informationsbroschyr, Livsmedelsverket

Webbplatser

Folkhälsomyndigheten www.folkhalsomyndigheten.se

Jordbruksverket www.jordbruksverket.se

Livsmedelsverket www.livsmedelsverket.se

Myndigheten för delaktighet www.mfd.se

Naturvårdsverket www.naturvardsverket.se

Senior Alert www.senioralert.se

Socialstyrelsen www.socialstyrelsen.se

Svenskt demenscentrum www.demenscentrum.se

Sveriges kommuner och regioner www.skr.se

Upphandlingsmyndigheten
www.upphandlingsmyndigheten.se

Lagstiftning i urval

Äldreomsorgens måltider omfattas av en mängd lagar och regler. Några av de mest relevanta anges nedan.

- Socialtjänstlagen (2001:453)
- Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30)
- Patientsäkerhetslag (2010:659)
- Lag (2016:1145) om offentlig upphandling – LOU
- Alkohollag (2010:1622)
- Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 178/2002 av den 28 januari 2002 om allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftning, om inrättande av Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet och om förfaranden i frågor som gäller livsmedelssäkerhet
- Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 av den 25 oktober 2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna
- Kommissionens förordning (EG) nr 2073/2005 av den 15 november 2005 om mikrobiologiska kriterier för livsmedel
- Kommissionens förordning (EG) nr 41/2009 om sammansättning och märkning av livsmedel som är lämpliga för personer med glutenintolerans. (gäller fram till 20 juli 2016)
- Kommissionens genomförandeförordning (EU) nr 828/2014 om krav på tillhandahållande av information till konsumenterna om frånvaro eller reducerad förekomst av gluten i livsmedel

Livsmedelsverkets vägledningar i urval

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

- Vägledning till kontrollmyndigheter m.fl. om livsmedel särskilt avsedda för personer med allergi eller intolerans (2012)
- Livsmedelsverkets vägledning till Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna och Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2014:4) om livsmedelsinformation (2016)



Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd i urval

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

- Allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre SOSFS 2012:3
- Föreskrifter och allmänna råd om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete SOSFS 2011:9
- Föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring SOSFS 2014:10
- Föreskrifter om basal hygien i vård och omsorg SOSFS 2015:10
- Allmänna råd om grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre SOSFS 2011:12
- Vägledning om kunskapsområden för specialiserade arbetsuppgifter inom äldreomsorgen, Socialstyrelsen, 2012
- Ställa krav på kvalitet och följa upp – en vägledning för upphandling av vård och omsorg för äldre, Socialstyrelsen, 2012
- Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom - stöd för styrning och ledning. Socialstyrelsen, 2017
- Måltidsmiljö inom särskilda boenden och dagverksamheter – Förslag till indikatorer, Socialstyrelsen, 2014
- Individens behov i centrum – Behovsriktat och systematiskt arbetssätt med dokumentation av individens behov utifrån ICF, Socialstyrelsen, 2016 (Vägledning)
- Att förebygga och behandla undernäring – kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst, Socialstyrelsen, 2020

Branschriktlinjer

Branschriktlinjerna Offentlig säker mat, utgiven av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) och på Livsmedelsverkets webbplats.

Lokala styrdokument

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





LIVSMEDELSVERKET

Box 622

751 26 Uppsala

Telefon: 018-17 55 00

E-post: livsmedelsverket@slv.se

www.livsmedelsverket.se

Dygnet alla måltider

Måltiderna i äldreomsorgen är inte bara maten på tallriken. De kan utgöra en tidskompass som hjälper till att ge dagen struktur och mening, där måltiderna är lika självklara aktiviteter som vila och socialt umgänge. Goda och trivsamma måltider sätter guldkant på livet!

Lunch och middag

Flera olika rätter och alternativ leder ofta till att mer mat hamnar i magen. Tänk gärna

- aptitretare
- huvudrätt (gärna flera olika)
- tillbehör
- dryck
- efterrätt.

Frukostar och mellanmål

Erbjud protein- och energirika mellanmål och frukostar som exempelvis

- smörgåsar eller snittar med ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, majonnäs, köttbullar, jordnötssmör, hummus
- äggrätter; kokt ägg, omelett, äggröra, pannkaka
- mjölkprodukter; mjölk, yoghurt, fil, crème fraîche, kvarg, cottage cheese, smoothie, ostkaka, puddingar
- gröt kokt med mjölk och extra fett
- frukt, bär eller sylt
- kaffebröd, tårta, snacks, torkad frukt, nötter, frön
- kaffe och te med socker och grädde, dryck.

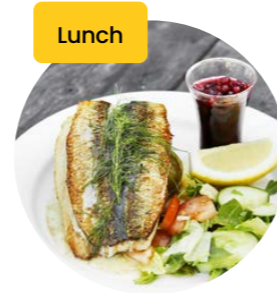
Aptitretare

Något salt eller syrligt före måltiden kan stimulera aptiten, exempelvis salta kex, chips, några oliver, soppa, inlagd sill och citrondryck. Mat som smakar umami stimulerar salivutsöndringen, exempelvis ansjovis eller lagrad ost eller soltorkad tomat.

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



Förmiddagsfika



Lunch



Eftermiddagsfika

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



Middag



Kvällsmat/fika



På sängkanten



Frukost



På sängkanten

En nattfasta (tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen) på 11 timmar ger 13 timmar att fördela måltiderna på. Längre nattfasta gör det svårt att hinna få i sig det kroppen behöver.

Nattfasta högst 11 timmar

Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.

De livsviktiga mellanmålen

Ju mindre portioner man orkar äta desto fler små energi- och näringstätta måltider behövs. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat.

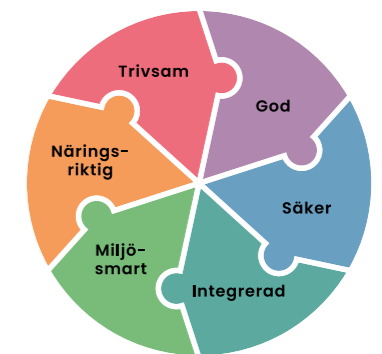
Munhälsa

Många små måltider kräver god munhygien, för att minska risken för karies och andra tandproblem.

Plussa på proteinet

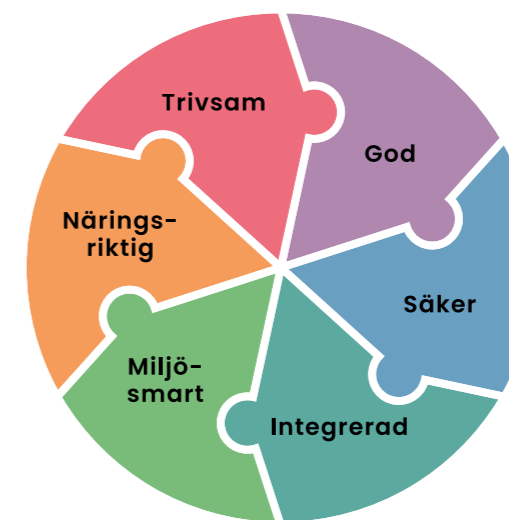
För att få i sig nästan 100 gram protein per dag behöver alla måltider ge protein! **10 gram** protein finns i

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



En bra måltid är mer än maten på tallriken

Måltidskvalitet utifrån Måltidsmodellen



Integrerad



RIKTLINJER FÖR INTEGRERADE MÅLTIDER

- Det finns en genomförandeplan för dygnets alla måltider och tydlig arbetsfördelning.
- Måltiderna bidrar till verksamhetens värdegrund.
- Möjlighet att påverka vad, när och hur måltiderna serveras.
- Möjlighet att vara delaktig i planering, matlagning och servering.
- Måltiderna skapar sociala sammanhang och bryter ensamhet.
- Samsyn och tvärprofessionell samverkan i hela Måltidskedjan.

Närings-riktig



RIKTLINJER FÖR NÄRINGSRIKTIGA MÅLTIDER

- Måltiderna täcker behovet av näring och energi, med extra energi och protein till dem med nedsatt aptit.
- Måltiderna är många, små energi- och proteintäta och spridda över dygnet.
- Nattfastan är högst 11 timmar.
- Äldre över 75 år tar tillskott med 20 mikrogram D-vitamin dagligen.
- Vätskebehovet tillgodoses.

Miljö-smart



RIKTLINJER FÖR MILJÖSMARTA MÅLTIDER

- Matsvinnet i kök, vid servering och från tallrikar minimeras.
- Livsmedel väljs som producerats med hänsyn till miljö och djurskydd.
- Vildfångad fisk som köps in kommer från stabila bestånd och har fiskats med omsorg om miljön.
- Andelen kött begränsas och ersätts med andra proteinrika livsmedel.
- Lagringsdugliga frukter och grönsaker väljs i första hand och varieras efter säsong.
- Avfall källsorteras, energiåtgång och transporter minimeras.

Trivsamt



RIKTLINJER FÖR TRIVSAMMA MÅLTIDER

- Det finns tillräckligt med tid för måltiden.
- Omsorgsmåltider där personalen deltar aktivt i själva måltiden.
- Måltidsmiljön är tilltalande och anpassad för omsorgstagaren.
- Möjlighet till god sittställning och tillgång till hjälpmedel.
- Möjlighet att välja att äta måltiden i sällskap med andra eller enskilt.

God



RIKTLINJER FÖR GODA MÅLTIDER

- Måltiderna utgår från matgästernas vanor och önskemål.
- Kulinarisk kvalitet – presentation, doft, smakbalans, variation i konsistens och smakintensitet.
- Möjlighet att välja alternativa rätter, tillbehör och måltidsdryck.
- Maten serveras på ett tilltalande sätt, som buffé alternativt bordsservering.
- Det finns en förtroendefull dialog mellan matgäster och de som lagar maten.

Säker



RIKTLINJER FÖR SÄKRA MÅLTIDER

- Personalen har kunskap om livsmedelssäkerhet och rutiner för att hantera risker.
- Rätt mat serveras till rätt person.
- Konsistensanpassad mat hanteras med särskilt noggrann hygien.
- Kall mat förvaras kallt, +4 °C, och varm mat förvaras tillräckligt varmt, +60 °C.
- Risken för matförgiftning minskas genom rätt hantering av vissa risklivsmedel.