



Vad är god mat för äldre sjuka?

Maten, måltiden och ätandet

Elisabet Rothenberg
Chefsdietist, Med.dr.
[2004-08-06]

Vad är god mat för äldre sjuka? Maten, måltiden och ätandet.

Inledning

Mat är ett av de glädjeämnen i livet som vi först förvärvar och som sist lämnar oss. Maten skall engagera alla sinnen och utgöra en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot. Behovet av föda innebär dock inte bara lust och fågning utan också livsnödvändig näring och energi för att kroppen skall må bra och tillfriskna vid sjukdom.

Åldrandet i sig innebär inte förändrat behov av mat och näring, men risken för sjuklighet och funktionshinder som försvårar näringsintaget ökar däremot med stigande ålder. Vanliga problem bland riktigt gamla människor är förutom dålig aptit, tugg- och sväljsvårigheter samt muntorrhet. I kombination med nedsatt syn, hörsel och muskelstyrka utgör dessa handikapp hinder för att njuta av maten på samma sätt som tidigare och måltiden kan lätt upplevas som stressande.

Med stigande ålder minskar muskelmassan och man rör sig allt mindre. Äldre människor behöver därför mindre mängd energi och därmed mindre mängd mat än yngre. Problemet är dock att deras behov av näringsämnen inte sjunker. Det betyder att för att de riktigt gamla skall få i sig lika mycket av olika näringsämnen på mindre portioner, som de yngre får, måste maten för äldre måste hålla en hög kvalitet. Det skall vara mycket näring per kalori, det vill säga en hög näringstäthet.

Det är viktigt med god kvalitet i födointaget

För att kunna uppfylla kravet på god näringskvalitet är det av största betydelse att alla som lagar mat till äldre har kunskaper om hur man planerar matsedel samt tillagar och hanterar maten för att den skall innehålla så mycket näring som möjligt. En god tumregel är att sträva efter allsidighet och variation så att kroppens möjligheter till ett bra näringsintag ökar. Det är dock inte bara matens sammansättning som spelar roll. Det är även viktigt med en måltidsordning, som ger möjlighet till både huvudmål och mellanmål. Att äta mycket på en gång kan vara svårt för dem med liten aptit, men med flera små, väl spridda måltider över dagen ökar möjligheten för ett tillräckligt intag. Målen bör spridas ut ordentligt över dagen. Kommer de för

tätt är risken stor för att den rätta hungern inte hinner infinna sig, samtidigt som nattfastan riskerar att bli för lång. En målsättning bör vara att denna inte överskrider 11 timmar [Bosaeus, 2003]. Det är viktigt att beakta äldres önskemål och behov vid planering av matsedeln. En del, framför allt moderna maträtter, uppskattas inte alltid av riktigt gamla. Vidare kan en del maträtter eller delar av måltiden vara svåra att äta, när man drabbats av olika funktionshinder, exempel på sådana är kyckling, ris och pasta. Variationen är också betydelsefull för aptiten. Ju fler valmöjligheter det finns, desto större chans att aptiten räcker längre. Att servera dessert efter maten är trevligt, men också ett bra sätt att avrunda måltiden och öka dess energi- och näringsinnehåll. Mellanmålen spelar dessutom en mycket viktig roll för att öka energiintaget. En nybakad kaka till kaffet är alltid populärt. Dessutom sprider kakkaket en god doft, som ytterligare stimulerar aptiten. Andra bra mellanmål, som också passar dem med begränsad sväljförmåga är glass, fruktyoghurt eller en glassdrink. Vissa dagar kan det av olika skäl vara extra ont om tid. Slopa då inte mellanmålet utan servera istället något riktigt enkelt som nyponsoppa, rån, skorpor eller kex med bordsmargarin. Som måltid ger oftast lagad mat ett bättre näringsutbyte än bara smörgås.

Vi äter som sagt med alla sinnen. Det vattnas i munnen - snålvattnet rinner till - redan när man känner doften av god mat. Att närma sig ett trevligt dukat bord med härligt fyllda fat kan räcka för att ge matlust. Inför helgen anstränger vi oss oftast lite extra för att avsluta veckan med något riktigt gott. Samma upplevelse skall vi givetvis sträva efter att ge de gamla. Extra viktigt blir det därför, att vi gör vårt allra bästa för att måltiden skall bli en fest, när vi lagar mat åt människor, som har dålig aptit.

Konsistensanpassning av maten

En del äldre har problem med att tugga och svälja. Orsaken kan vara dåliga tänder, uttalad muntorrhet eller bristande muskelfunktion i svalgets muskulatur. Oavsett vilka de bakomliggande orsakerna är, har anpassad konsistens [Bosaeus, 2003] stor betydelse för att de drabbade skall kunna äta så problemfritt som möjligt.

Det livsmedel, som oftast upplevs som svårt att äta är helt kött. Det kan lätt kännas segt eller hårt trots att det tillagats på rätt sätt. För många räcker det med, att man bara hjälper till, att skära maten i tillräckligt små bitar och servera mycket sås till maten. För andra är problemen mer uttalade och då krävs en konsistensanpassad kost. Den vanligaste konsistensanpassningen är sufflé-/timbalkost, som bygger på finpasserade puréer, som inte

innehåller några fasta bitar. Denna kost serveras varm och alla komponenter i måltiden går lätt att dela med en gaffel eller sked och i munnen delas födan lätt med tungan och gommarna. Viktigt att också tänka på är att skära bort kanterna på bröd som kan vara hårt eller segt. [Rothenberg, 2002]. Kosten är oftast också lämplig för personer med omfattande rörelsehandikapp. Gelé-kosten bygger i likhet med sufflé-/timbalkosten på puréer. Inga fasta bitar får finnas i maten och den har som namnet antyder gelékonsistens. Den lämpar sig för personer med omfattande sväljbesvär eller uttalad smärta i munnen. Båda kosterna kräver lite extra omsorg vid tillagning. Tänk på att maten kan behöva kryddas lite extra när den förändras i konsistensen. Matens utseende på tallriken spelar också stor roll för hur smaken upplevs. Synintrycket blir starkt begränsat, när maten serveras med förändrad konsistens, så tala därför alltid om vad det är som serveras och se till att det blir trevligt upplagt på tallriken. Vid behov bör man lämpligen ta kontakt med en dietist eller kostchef för närmare information. I samband med vissa sjukdomar, till exempel hjärnblödning, kan allvarliga sväljproblem (dysfagi) uppträda. Såväl tunnflytande föda (framför allt dryck), som fast föda kan då bli svår att svälja. På apotek finns olika förtjockningsmedel, som kan tillsättas dryck så att lagom tjockflytande konsistens erhålles.

Energi- och proteinberikning

För äldre med mycket liten aptit eller stora tugg- och sväljbesvär kan det vara svårt att få i sig all den energi, som kroppen behöver. Nyopererade och de som råkat ut för benbrott samt de som lider av tryck- och bensår eller har några andra kroppsliga skador, har extra stort behov av protein för att läkningen skall gå bra. För dessa personer är det viktigt att öka matens innehåll av protein och energi. Det gängse hälsobudskapet - mager och fiberrik mat - är inte lämpligt i detta sammanhang. Använd istället helfeta mejerivaror och bordsmargarin. Använd gärna extra smör eller olja i matlagningen (bara en matsked olja ger 100 kcal extra) där det passar. Häll en skvätt grädde i såsen eller på efterrätten och en liten smörklick i potatismoset eller på grönsakerna. Puddingar och andra rätter som innehåller ägg är bra, för de är både lättuggade och innehåller rikligt med protein. Vällingpulver och pulversoppor kan med fördel göras på mjölk i stället för vatten. Det ökar både energi- och näringsinnehållet.

I vårdformer, som vårdar äldre, bör det finnas tillgång till energi- och proteinrik kost. Denna karaktäriseras av mindre serveringsportioner, men skall ge minst lika mycket energi och helst

extra protein jämfört med vanlig kost per portion. Kosten skall vara näringstät, vilket innebär mycket näring per kalori. Proteinets andel av totala energin bör utökas till ca 20 procent, då protein (äggviteämne) är ett viktigt näringsämne för sårhäkning och uppbyggnad av kroppen efter sjukdom. Fettets andel blir också högre än i vanlig kost samtidigt som kolhydraternas andel av det totala energiintaget ligger lägre.

För att uppnå förutsättningarna för kosten krävs, att fiberrika och andra livsmedel t ex råkost som p.g.a. av sitt höga vatteninnehåll ger maten stor volym, men ett lågt energiinnehåll, används sparsamt. Istället använder man mer av energirika livsmedel.

Den energi- och proteinrika kosten bygger också på att måltiderna fördelas jämt över dagen [Bosaeus, 2003].

Harmoni och atmosfär

Någon har en gång sagt "att vara riktigt gammal och sätta sig till bords är som att äta med solglasögon, lovikkavantar och hörlurar på". Uttrycket beskriver väl hur en kombination av funktionshinder kan göra måltiden till en svår utmaning snarare än en trevlig stund att se fram emot. Det är därför ytterst viktigt att alla vi som arbetar med äldre anstränger oss för att göra måltiden lugn och avslappnad. Det måste få ta tid att servera sig och äta. Alldeles speciellt viktigt med tiden är det för människor, som inte kan äta själva utan måste få hjälp. Matning måste präglas av värdighet, respekt och lyhördhet för den gamle.

Musik till maten uppskattas inte av alla äldre. För dem med hörapparat blir ljudupplevelsen annorlunda och kan ofta upplevas som mycket störande - ungefär som att sitta bredvid en stenkross och äta! Undvik därför onödigt ljud och låt det istället vara tyst. Måltiden skall präglas av lugn och harmoni.

Det är förstås alltid trevligast att få servera sig själv, men om det inte går, är det viktigt att den som lägger upp maten anpassar portionen efter matgästens aptit. Det kan i vissa fall innebära väldigt lite mat. De äldre är uppvuxna med att mat kastar man inte, och att då få mer mat på tallriken än man orkar äta upp kan lätt leda till skuld känslor. För stora portioner upplevs dessutom lätt som oaptitliga. När vi serverar, bör vi därför alltid fråga matgästen hur mycket han/hon vill ha.

De, som är riktigt gamla, har levt ett liv med helt annorlunda förutsättningar än vi yngre. Många har vuxit upp under knappa omständigheter och tvingats till många uthärdanden. Vi är

skyldiga dessa människor en bra, trygg och fin ålderdom - kvalitet under livets sista år! Det är inte länge tidsperspektivet 10 - 15 år som är viktigt utan det som sker här och nu - att varje dag får vara en bra dag. Och i sammanhanget spelar förstås maten en viktig roll. Det är de små sakerna, som får stor betydelse och skänker livet värde, till exempel att någon bryr sig om att passa ägget så att det blir löskokt i stället för hårdkokt, att någon frågar om det skall vara en eller tre bitar socker i kaffet eller att någon bryr sig om att fråga om såsen skall serveras på eller vid sidan om potatisen. Detta är bara några små enkla exempel på sådant, som kan vara mycket betydelsefullt för den gamla människan och upplevas väl så viktigt i jämförelse med annat, som är både dyrt och svårt att uppnå. När man inte längre klarar vardagens enklaste sysslor på egen hand blir det angeläget att någon lyssnar och förstår, lever sig in i och tänker med både hjärta och hjärna i sina omsorger.

Referenser

Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg.

Red. Merethe Andersen.

Uppsala : Livsmedelsverket, 2003.

Mätt rätt och slätt : kokbok vid tugg- och sväljsvårigheter.

Helsingborg : Findus diet, 2002.

Elisabet Rothenberg

Chefsdietist, Med dr

Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg

Elisabet.Rothenberg@vgregion.se

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Rothenberg, E. (2004). Vad är god mat för äldre sjuka : maten, måltiden och ätandet. [Elektronisk]. Vårdalinstitutets Tematiska rum : Näring och ätande.

Tillgänglig: www.vardalinstitutet.net, Tematiska rum.