

Mat, ernæring og helse - for de eldre



Hanne Lessner
Klinisk ernæringsfysiolog
ERNÆRINGS
teamet

1

Meny

- Eldre og helse
 - Utfordringer med ernæring
- Viktige næringsstoffer
- Kosttrappen
- Tiltak når matlysten er liten



ERNÆRINGS
teamet

2

Fru Enger

- 83 år
- Bor alene. Får hjemmehjelp.
- Lårhalsbrudd → Nå på sykehjem
- Høyde: 160 cm Vekt: 55 kg BMI: 21,5
- Energibehov: 30 kcal x 55 kg = 1650 kcal



ERNÆRINGS
teamet

3

Måltid	Spist/drukket
Frokost, kl. 09	1 brødskeiv med brunost 1 brødskeiv med syltetøy 1 glass lettmeik
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød 1 glass rød saft
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot 1 glass rød saft
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk 1 skive formkake
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeiv med brunost 1 glass lettmeik



Fru Engers
matinntak

ERNÆRINGS
teamet

4

Måltid	Spist/drukket	
Frokost, kl. 09	1 brødskeiv med brunost	158
	1 brødskeiv med syltetøy	123
	1 glass lettmeik	65
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød	158
	1 glass rød saft	63
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot	216
	1 glass rød saft	63
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk	11
	1 skive formkake	166
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeiv med brunost	158
	1 glass lettmeik	65
TOTALT		1231



Fru Engers
matinntak

Beregnet
energibehov
= 1650 kcal

ERNÆRINGS
teamet

5

Eldre og helse - utfordringer ved aldring

- Forekomst av sykdommer øker med økende alder
- Kroniske sykdommer og funksjonssvikt
- Aldring kan innebære sanse- og funksjonsforringelse
 - Redusert hørsel, lukt og smak, svekket syn
- Fallskader – hoftebrudd
- Psykiske lidelser
- Isolasjon og ensomhet
- Tannstatus
- Fordøyelse



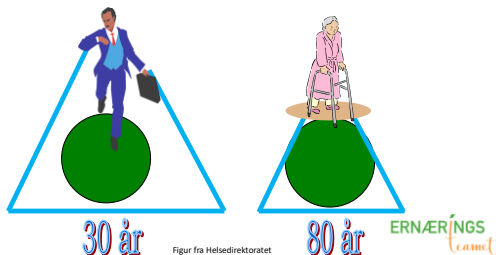
➔ Redusert matlyst...

ERNÆRINGS
teamet

6

Utfordringer ved aldring 2

- Behov for **energi (kalorier)** blir noe mindre v/økende alder, men **næringsstoffbehovet** er likt



7

Underernæring hos eldre

- Betegnelse på en situasjon der mangel på energi, protein eller andre næringsstoffer gir negativ effekt på kroppen eller funksjonsevne
- Eldre mister oftere matlysten i forbindelse med sykdom sammenlignet med yngre
 - Redusert næringsinntak og forverret ernæringsstatus
- Vil i høyere grad medføre tap av muskelmasse og være vanskeligere å korrigere



ERNÆRINGS team

Morten Mørk. Behandling av underernæring hos eldre pasienter. Tidsskr Nor Lægeforen nr. 8, 2010; 132: 815-8

8

Konsekvenser av underernæring

- Slapphet, apati, depresjon, selvneglisjering
- Svekket immunforsvar og økt risiko for infeksjoner
- Liggesår og redusert sårtilheling
- Svekkede muskler og skjelett
- Redusert hjerte- og lungefunksjon
- Vansker med dagliglivets gjøremål
- Forringet livskvalitet pga. økte plager og lidelser
- Økt risiko for komplikasjoner
- Opptil 3 x økt liggetid på sykehus
- Økt dødelighet



ERNÆRINGS team

Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring 2009.

9



ERNÆRINGS team

www.helsedirektoratet.no

10

God ernæringspraksis

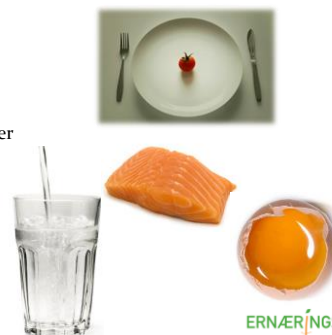


ERNÆRINGS team

11

Næringsstoffer det kan bli for lite av

- Proteiner
- Kalsium
- Vitamin D
- Omega-3 fettsyrer
- Fiber
- Jern
- Vitamin C
- B-vitaminer
- .. Og væske!



ERNÆRINGS team

12

Proteiner

- Aminosyrer er nødvendig for syntese av muskelprotein
 - de essensielle aminosyrene, spesielt leucin, gir signal om muskelbygging, -reparasjon og vedlikehold
- Proteininntak for eldre: 1-1,5 g/kg/døgn



ERNÆRINGS
teamet

13

Kalsium

- Styrker skjelettet
- Meieriprodukter er viktig kilde
- 3 porsjoner meieriprodukter om dagen
 - 1 porsjon tilsvarende
 - 1 glass melk
 - 1 beger yoghurt
 - Gulost til 1 brødskeive



ERNÆRINGS
teamet

14

Vitamin D



- Øker opptak av kalsium i tarm
– **viktig for god beinhold!**
- Anbefalt inntak:
 - 10 µg/dag fra kosten
 - Fet fisk: laks, ørret, sild, makrell, kveite
 - Aggeplomme
 - Noen typer melk og yoghurt (tilsatt)
 - Margarin og smør (tilsatt)
 - + 10 µg/dag for eldre (> 75 år) som er lite ute i dagslys



TRAN/TRANKAPLSER



ERNÆRINGS
teamet

15

Jern

- Viktig for transport av oksygen i kroppen
- Gode kilder:
 - Grove brødtyper
 - Leverpostei
 - Sprett/Herkules prim, Junior brunost
 - Kjøttpållegg
 - Fjærfæ, kjøtt og innmat
 - Aggeplomme
- Øk jernopptaket
 - Innta en kilde til vitamin C sammen med brødmåltidet
 - Unngå kaffe og svart te til måltidene



ERNÆRINGS
teamet

18

Vitamin C

- Funksjoner i kroppen, bl.a.
 - Antioksidant
 - Fremmer absorpsjon av jern i tarmen
 - Nødvendig for dannelsen av bl.a. kollagen
- Anbefalt inntak: 75 mg daglig
 - 1,5 appelsin
 - 2,5 dl appelsinjuice
 - 6 rosenkål
 - 6 skiver paprika
 - 1,5 dl multer
 - 150 g kokt brokkoli
 - 2 kiwi
 - 8 jordbær
 - 8 poteter



ERNÆRINGS
teamet

19

Måltid	Spist/drukket
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost 1 brødskeive med syltetøy 1 glass lettmeik
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød 1 glass rød saft
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot 1 glass rød saft
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk 1 skive formkake
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost 1 glass lettmeik



Fru Engers
matinntak

ERNÆRINGS
teamet

20

Kosttilskudd

Råd 12 - Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen

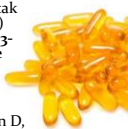
- Personer som ikke spiser fet fisk eller har et lavere inntak enn den nedre anbefalte grense (dvs 200 gram per uke) bør ta et daglig tilskudd av tran eller andre omega-3-tilskudd for å sikre et tilstrekkelig inntak av lange flerumettede omega-3-fettsyrer. Det primære råd er imidlertid å spise fet fisk

- Personer som ikke har et tilstrekkelig inntak av vitamin D, bør ta tran eller et annet vitamin D-tilskudd daglig i perioder av året med lite soleksponering.

Eldre personer som er lite ute i dagslys, bør ta tran eller et annet tilskudd med 10 µg vitamin D per dag i tillegg til inntaket fra kostholdet.

Dette gjelder også personer med mørk hud og andre som eksponeres lite for sollys.

ERNÆRINGS
teamet



23

Kosttilskudd

- Personer med lavt energiinntak (6,5-8 MJ/dag eller 1550-1900 kcal/d), bør vurdere å ta et multivitamin-mineralttilskudd i tillegg til kostholdet
- Personer som har meget lave energiinntak (mindre enn 6,5 MJ/d eller 1550 kcal/d), bør alltid ta et multivitamin-mineralttilskudd i tillegg til kostholdet. Dette gjelder spesielt eldre som spiser lite



ERNÆRINGS
teamet

24

God ernæringspraksis



ERNÆRINGS
teamet

26

Ernæringsplan

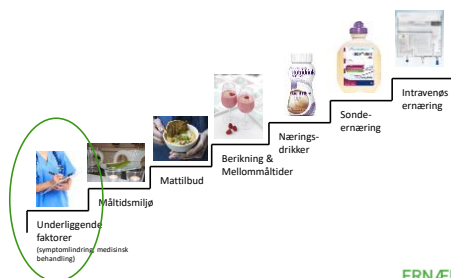
Navn	
Dato	
Alder	
Diagnose/problemstilling	
Faktorer som påvirker matinntaket	
Ernæringsstatus	Vekt: Høyde: KMI:
Energibehov	
Målsetting for ernærings tiltak	
Forslag til tiltak	
Tiltak: Mat og drikke	
Tiltak: Måltider og annet	
Veiledning av pasient/pårørende	
Oppfølging og evaluering	
Ansvarlig for oppfølging	
Ernæringsplan utformet av	

Forslag til Ernæringsplan fra Kosthåndboken

ERNÆRINGS
teamet

27

Tiltak - Kosttrappen



ERNÆRINGS
teamet

28

Underliggende faktorer

Faktorer som må vurderes:

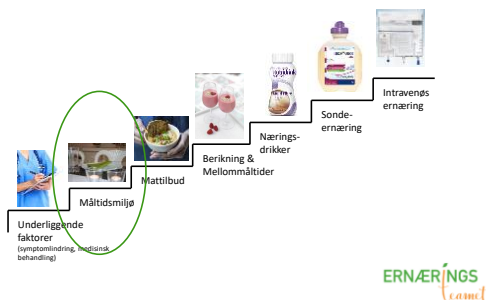
- Diagnose/tilstand (allergi/intoleranse)
- Medisiner
- Matvaner
 - Mat som må unngås?
- Appetitt
 - Kvalme?
- Tannstatus
- Tyggesevne
- Svelgevansker
- Smerter
- Evne til å spise selv
 - Trengs hjelp/tilrettelegging?
- Psykososiale forhold



ERNÆRINGS
teamet

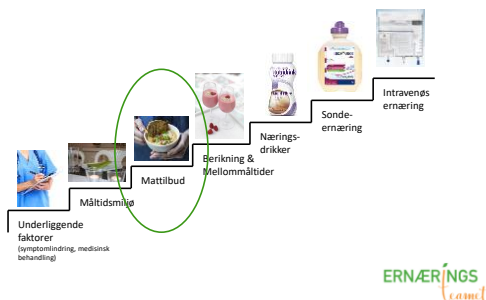
29

Tiltak - Kosttrappen



30

Tiltak - Kosttrappen



31

Mattilbudet

- Standardkoster?
 - Kapittel 11
 - Nøkkelrådskosten
 - Energi- og næringstett kost
- Spesialkoster?
 - Kapittel 13
- Konsistenstilpasset kost?
 - Kapittel 12
- MÅLTIDSRYTME



32

Energi- og næringstett kost Standardkost

- Matvarer og retter med høyt fett- og proteininnhold
 - porsjonsstørrelsene blir mindre enn i nøkkelrådskosten
- Målgruppe
 - De med sykdomstilstand som kan påvirke appetitt og næringsbehov
 - Hoveddelen av pasienter på sykehus og behandlingstilstand
 - For pasienter og brukere i sykehjem, hjemmesykepleie og dagsentre for eldre
- Hovedkost på sykehjem

33

Mattilbudet

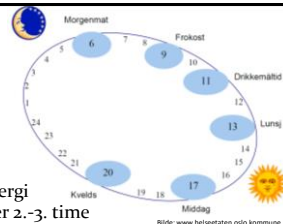
- Standardkoster?
 - Kapittel 11
 - Nøkkelrådskosten
 - Energi- og næringstett kost
- Spesialkoster?
 - Kapittel 13
- Konsistenstilpasset kost?
 - Kapittel 12
- MÅLTIDSRYTME



34

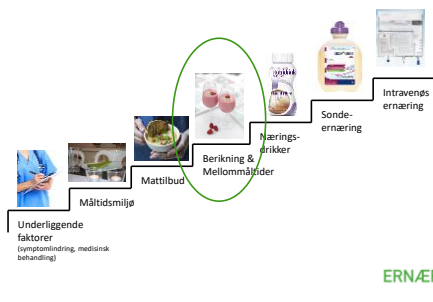
Måltidsrytme

- Anbefaler å innta noe energi (mat og/eller drikke) hver 2.-3. time
 - Mindre porsjoner - hyppigere måltider
- 3-4 hovedmåltider daglig
 - Frokost, lunsj, middag, kvelds
- 1-3 mellommåltider etter behov
 - Flere mlm-måltid dersom hovedmåltidene er små
- Nattens faste bør ikke overstige 11 timer



38

Tiltak - Kosttrappen



ERNÆRINGS
teamet

41

Mellommåltider

- Ved lite inntak og dårlig appetitt ved hovedmåltider
 - Flere mellommåltider; inntak hver andre time
 - OBS nattefasten
- Bør serveres rutinemessig, jevnt fordelt utover dagen
 - Mellommåltidstralle?
 - Brukes sammen med andre faste "runder"?
- Hva kan være et mellommåltid?
 - Yoghurt (evt. med kornblanding), rislunsj, en neve nøtter og tørket frukt, kjeks med ost, muffins, vafler, bakst, helmelk, smoothie, kakao med krem, E+-produkt...



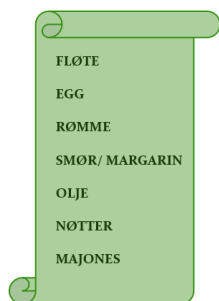
ERNÆRINGS
teamet

42

"Det lille ekstra"

Energiberikning

- Når matlysten er liten
- Vanlige matvarer, enkle å få tak i
- Gir mer fylde og smak på maten, samt ekstra energi
- Tilsettes under matlagning, like før servering eller ved bordet



ERNÆRINGS
teamet

43

En fløteskvett...

2 ss kremfløte = 80 kcal
2 ss kaffefløte = 26 kcal

- ... i suppen
- ... i sausen
- ... i grøten
- ... i kaffen
- ... i kakaoen
- ... til fruktdesserten
- ... kremtopp på varm sjokolade



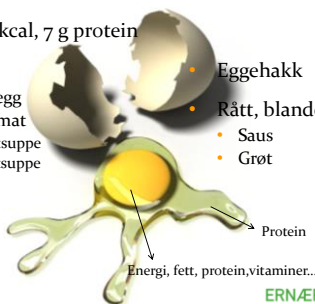
ERNÆRINGS
teamet

44

Egg

1 egg = 80 kcal, 7 g protein

- Hardkokt
 - Som pålegg
 - Tilsatt i mat
 - Spinatsuppe
 - Tomatsuppe
 - i saus
- Speilegg
- Omelett
- Eggehakk
 - Rått, blandet inn i
 - Saus
 - Grøt



ERNÆRINGS
teamet

45

Rømme/ Crème fraîche

18 % fett
1 ss = 50 kcal

35 % fett
1 ss = 80 kcal



- Smak til suppen eller sausen, ca 1 ss pr dl
- Settes til grøtporsjonen, ca 1-2 ss
- Rømme og syltetøy som pålegg, på brød og vafler
- Rømme som "saus" til poteter og fisk
- I vaffel- og pannekakerøre

ERNÆRINGS
teamet

46

- FLØTE
- EGG
- ROMME
- SMØR/ MARGARIN
- OLJE
- NOTTER
- MAJONES

Smør / margarin

= 12 g 88 kcal
 = 10 g 39 kcal
 10 g = 73 kcal
 12 g = 88 kcal

- Godt lag på brødskivene
- Kan tilsettes supper, sauser og grøter
- Smørøye på grøten
- Smeltet smør til fisk

ERNÆRINGS teamet

48

- FLØTE
- EGG
- ROMME
- SMØR/ MARGARIN
- OLJE

Olje...

- Vegetabilske oljer inneholder gunstige, umettede fettsyrer
- 1 ss olje = 100 kcal
- Olivenolje i dressinger
- Rapsolje til å steke med, i bakverk, etc.
- ... i supper, sauser, grøter, yoghurt, over grønnsaker, på salat...

ERNÆRINGS teamet

49

- FLØTE
- EGG
- ROMME
- SMØR/ MARGARIN
- OLJE
- NOTTER
- MAJONES

Nøtter

- Energirike
- Umettede fettsyrer
- Mineraler
- Antioksidanter

... Snacks
 ... Mellommåltid
 ... I bakverk
 ... I kornblanding
 ... Dryss på middagsmaten

ERNÆRINGS teamet

50

MAJONES

1 ss (25 g) = 180 kcal

ERNÆRINGS teamet

51

Mer energi på brødskiven

- Skjær tynne brødskiver. Bruk et godt lag med smør eller margarin og pålegg
- Gjerne flere typer pålegg på hver skive, f.eks.
 - Kjøtpålegg og potetsalat/majones/remulade
 - Fiskepudding og reker & majonesalat
 - Ost og skinke
 - Skinke og italiensk salat
 - Egg og kaviar/majones
 - Makrell i tomat og majones
 - Brunost og syltetøy
 - Ansjos og egg

ERNÆRINGS teamet

52

Måltid	Spist/drukket	
Frokost, kl. 09	1 brødskive med brunost	158
	1 brødskive med syltetøy	123
	1 glass lettmeik	65
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød	158
	1 glass rød saft	63
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot	216
	1 glass rød saft	63
	Kaffe, kl. 17	1 kopp kaffe m/skvett melk
	1 skive formkake	166
	Aftensmat, kl. 19.30	1 brødskive med brunost
	1 glass lettmeik	65
TOTALT		1231

Fru Engers matinntak

Beregnet energibehov = 1650 kcal

ERNÆRINGS teamet

53

Måltid	Spist/drukket + TILTAK	Energiinntak	Ekstra energi
Frokost, kl. 09	1 brødskeiv med brunost + Bremykt	158	+ 37
	1 brødskeiv med leverpostei + majones	123	+ 81
	1 glass lettmelk helmelk	65	+ 30
Lunsj, kl. 12	1 ostepmørbrød + 2 skiver salami	158	+ 58
	1 glass rød saft appelsinjuice	65	0
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter, kokt gulrot + 2 ss kremfløte i sausen	216	+ 80
	1 glass rød saft + et beger yoghurt	65	+ 132
Kaffe, kl. 17	1 kopp kaffe m/skvett melk kaffefløte	11	+ 15
	1 skive formkake	166	
Aftensmat, kl. 19.30	1 brødskeiv med brunost + Bremykt	158	+ 37
	1 glass lettmelk helmelk	65	+ 30
TOTALT			1731 kcal

54

Måltid	Spist/drukket + TILTAK	Energiinntak	Ekstra energi
Frokost, kl. 09	1 brødskeiv med brunost + Bremykt Vit D	158	+ 37
	1 brødskeiv med leverpostei + majones Jern	123	+ 81
	1 glass lettmelk helmelk Protein	65	+ 30
Lunsj, kl. 12	1 ostepmørbrød + 2 skiver salami Vit C	158	+ 58
	1 glass rød saft appelsinjuice	65	0
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter, kokt gulrot + 2 ss kremfløte i sausen Protein	216	+ 80
	1 glass rød saft + et beger yoghurt Vit D	65	+ 132
Kaffe, kl. 17	1 kopp kaffe m/skvett melk kaffefløte Jern	11	+ 15
	1 skive formkake	166	
Aftensmat, kl. 19.30	1 brødskeiv med brunost + Bremykt Vit D	158	+ 37
	1 glass lettmelk helmelk	65	+ 30
TOTALT			1731 kcal

55

Tiltak - Kosttrappen



ERNÆRINGS
teamet

56

De beste tider er måltider

- Finn ut hva slags mat som faller i smak, og tilby dette
 - Først når maten blir spist, gir den næring
 - Nok tid til måltidene
- Hyggelig spisemiljø
- Faste måltider gir dagen form
 - Prøv med fire hovedmåltider og minst ett mellommåltid
- Nattens faste bør ikke overstige 11 timer
 - Dårlig nattesøvn kan skyldes en sulten mage...
 - Morgengretne kan være sultne morgenfugler...
- Husk at for lite mat og drikke kan gi symptomer som tretthet, forvirring og uro

ERNÆRINGS
teamet

57

Takk for meg!

Spørsmål?
Ta gjerne kontakt!

TLF: 48 88 52 32

E-POST: hanne@ernaringsteamet.no

WEB: www.ernaringsteamet.no



ERNÆRINGS
teamet

58