



**VARBERGS
KOMMUN**

NUTRITIONSHANDBOK

**För omsorgspersonal vid
särskilda boenden i Varbergs kommun**

Dokumenttyp: Rutiner och arbetssätt	Sida 1 av 12
Giltigt f.r.o.m: 2015-01-14	Version/D.nr Uppdaterad 2017-09-07
Befattning: Leg. dietist	Godkänd av: Johanna Måttgård Andersson

Innehåll

Bakgrund	3
Rutiner för att förebygga undernäring och hitta riskpatienterna	3
Kostombud	3
Kostombud på vår avdelning:.....	3
Reserv/ersättare vid frånvaro:	3
Val av kost	4
Val av dryck	4
Rekommenderad måltidsordning.....	4
Tips på en bra frukost	5
Tips på en bra frukost.....	5
Tips på en bra fika	6
Tips på ett bra kvällsmål.....	6
Rekommendationer för nattfasta	7
Mat- och vätskeregrering	7
Gör så här vid mat- och vätskeregrering	7
Kosttillägg	8
Förvaring av kosttillägg.....	8
Serveringstips	8
Sondnäring	8
Sittställning under ätande	8
Äthjälpmiddel när man äter själv	9
Teknik vid matning	9
Måltidsmiljö.....	10
Checklista för bättre måltidsmiljö	10
Tips vid olika nutritionsproblem.....	11
Muntorrhet.....	11
Tugg- och sväljsvårigheter	11
Förstoppning	12

Bakgrund

Behovet av energi, protein och vissa näringsämnen förändras med åldrandet. Dels pga. naturliga förändringar, dels pga. andra faktorer t.ex. sjukdomar. Personer över 65 år har ett högre proteinbehov och behovet är ännu högre hos dem som har undernäring/risk för undernäring.

Tidigare har man trott att minskad muskelmassa är en del av åldrandet som vi inte kan göra något åt, men nyare studier visar att det går att påverka med regelbunden fysisk aktivitet och tillräckligt intag av energi och protein. Det kan bidra till att begränsa och behandla åldersrelaterad minskning av muskelmassa, muskelstyrka och muskelfunktion.

Undernäring är mycket vanligt bland äldre som får stöd av äldreomsorgen, därför bör nutritionsarbetet inom äldreomsorgen fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Denna nutritionshandbok är ett stöd i arbetet med de dagliga rutinerna runt måltiderna för att förebygga undernäring på våra särskilda boenden i Varbergs kommun.

Rutiner för att förebygga undernäring och hitta riskpatienterna

- Viktkontroller var tredje månad.
- Riskbedömning för undernäring (Senior Alert) två gånger/år.
- Registrering av nattfasta en gång/år med återkoppling på s.k. matråd ute på boendena med dietist, enhetschef och kostombud.

Kostombud

På varje boende ska det finnas ett kostombud på varje avdelning. Kostombuden är en kanal mellan dietist och övrig personal på boendet. Kostombuden utbildas i nutrition varje år och ansvarar för att delge sina arbetskamrater nyheter från dessa träffar. Kostombuden deltar även på matråd när dietisten besöker verksamheten. Vid frågor om nutrition kontaktas i första hand kostombudet, därefter sjuksköterskan som i sin tur tar kontakt med dietist. Det ska finnas en ersättare vid frånvaro för ordinarie kostombud på varje avdelning. Nedan kan du se vem som är kostombud och ersättare vid frånvaro på din avdelning.

Kostombud på vår avdelning:

Reserv/ersättare vid frånvaro:

Val av kost

Grundkost

Äldrekost är grundkosten i kommunen och beställs av omsorgspersonal. Avvikande kost pga. religiösa eller etiska skäl beställs utan att det krävs en ordination från sjuksköterska. Det gäller t.ex. vegetarisk kost (lakto-ovo-vegetarisk kost, vegankost) eller kost utan fläskkött.

Specialkost

Det finns flera olika sjukdomstillstånd där kosten måste anpassas till specialkost. Specialkost är t.ex. konsistensanpassad kost som kan behövas pga. sväljsvårigheter eller dålig tandstatus. Det finns även andra specialkost som ordineras vid allergi, glutenintolerans, laktosintolerans, njursjukdom eller magtarmsjukdom. Specialkost ordineras av patientansvarig sjuksköterska som vid behov konsulterar dietist.

Val av dryck

I första hand rekommenderas drycker med kalorier t.ex. standardmjölk, saft, juice, läsk, lättöl, cider, nypon-, blåbär- och fruktsoppor. Mjölk är extra bra eftersom den ger protein och många näringsämnen. Undvik vatten samt lågkalori- och lättsockrade drycker.

Rekommenderad måltidsordning

Många äldre har nedsatt aptit och behöver därför äta ofta för att få i sig tillräckligt med energi, protein och näringsämnen. Ett bra riktmärke är att erbjuda mat minst sex gånger/dag. Personer som blir hungriga på natten bör ha möjlighet att äta då också.

Nya rekommendationer för måltidsordning infördes 2016 på samtliga äldreboenden i Halland, se tabell 1. På kommande sidor presenteras fem måltidsförslag som ska utgöra ett stöd i det dagliga arbetet med måltiderna som serveras på boendena.

Tabell 1. Rekommenderad måltidsordning

Måltid	Klockslag	Energiprocent E%	Energi (Kcal)	Kalori-spann	Protein (g)	Protein-spann
Förfrukost	04:00-07:00	10	190	140-240	5	4-6
Frukost	08:00-09:00	15	285	210-350	15	11-19
Middag	12:00-13:30	20	380	285-475	20	15-25
Dessert		10	190	140-240	5	4-6
Fika	14:30-15:00	10	190	140-240	5	4-6
Kvällsmat	17:00-18:00	20	380	285-475	20	15-25
Kvällsmål	21:00-24:00	15	285	210-350	10	7-13
Totalt/dag		100 E%	1900		80	

Tips på en bra förfrukost

Något litet att äta eller dricka direkt på morgonen t.ex. vid medicinering bryter nattfastan och minskar risken för fall. En bra förfrukost ska innehålla ca 140-240 kcal och 4-6 g protein.

Knaprigt digestivekex med mjuk brieost

155 kcal, 6 g protein

1 digestivekex
1 bit brieost (ca 25 g/1,5 msk)

Liten portion berikad fullkornsvälling

145 kcal, 5 g protein

1 dl varm välling berikas med 2 msk kaffebrädde och 1 tsk smör

Nyponsoppa och en liten ostsmörgås

220 kcal, 6 g protein

1/2 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor ost
1 dl nyponsoppa

Sval smoothie med banan och blåbär

155 kcal, 7 g protein

Mixa 1/2 banan, 2 msk frysta blåbär, 0,75 dl mjölk och 2 msk kvarg

Kaffe med mjuk smörgås och apelsinjuice

180 kcal, 5 g protein

1 kopp kaffe med 2 msk kaffebrädde
1 skiva bröd med 1 msk leverpastej och 2 skivor smörgåsurka
Lite apelsinjuice (0,5 dl)

Tips på en bra frukost

Frukosten är ganska lätt att göra näringsrik eftersom det ingår många olika typer av livsmedel och flera av dem är naturligt proteinrika. En bra frukost innehåller ca 210-350 kcal och 11-19 g protein.

En svensk klassiker

390 kcal, 14 g protein

1 liten portion fiberhavregrynsgrot kokt på 0,5 dl gryn och 1 dl mjölk
Servera med 1 msk äppelmos och 0,5 dl standardmjölk
1 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor ost

Filfrukost

320 kcal, 16 g protein

1,5 dl yoghurt/filmjölk med 1 msk sylt och 1 dl cornflakes
1 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor kokt skinka.

Smörgås och kokt ägg

290 kcal, 13 g protein

1 skiva bröd med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor smörgåsmedvurst.
1 kokt ägg

Vällingfrukost

280 kcal, 13 g protein

1/2 portion fullkornsvälling gjord på 0,5 dl pulver och 1 dl mjölk
1 salt kex med 1 tsk smörgåsfett och 2 skivor ost

Mannamys

265 kcal, 14 g protein

1/2 portion mannagrynsgrot med 1 msk russin
Servera med 1 dl mjölk och 1 msk sylt
1 kokt ägg

Tips på en bra fika

För att personer med nedsatt aptit ska få tillräckligt med näring är det bra att variera fikabrödet eller komplettera med något som ökar näringsinnehållet. En bra fika ger 140-240 kcal och 4-6 g protein.

Lätt och slätt

180 kcal, 9 g protein

1 skiva vetebröd
1 dl yoghurtkvarv
1 msk sylt

Lilla kafferepet

170 kcal, 6 g protein

3 småkakor
Rör ner 1 skopa (5 g) Fresubin protein powder i kaffe/te

Knaprigt och matigt

175 kcal, 5 g protein

1 skiva knäckebröd med 1 tsk smörgåsfett,
1 tsk marmelad och 2 skivor hårdost

Mättande och fräsigt

150 kcal, 6 g protein

1/2 wienerbröd
Rör ner 1 skopa (5 g) Fresubin protein powder i kaffe/te

Krämigt och gott

150 kcal, 5 g protein

1 dl bär- eller fruktkräm
Blanda 2 msk kvarv med 2 msk kaffegrädde och servera till krämen

Tips på ett bra kvällsmål

Ett bra kvällsmål ger kortare nattfasta och god sömn. Servera gärna precis före sänggåendet. Ett bra kvällsmål ger 210-350 kcal och 7-13 g protein.

Len mannagrynsgröt

240 kcal, 7 g protein

1,5 dl mannagrynsgröt (kall/ljummen)
blandas med 0,5 dl lättvispad grädde
Toppa med 1 msk sylt

Ostkaka

300 kcal, 11 g protein

1 dl ostkaka med 0,5 dl lättvispad grädde
och 1 msk sylt

Proteinberikad filmjolk

220 kcal, 14 g protein

Blanda 0,75 dl filmjolk, 0,75 dl gräddfil
och 2 skopor (10 g) Fresubin Protein Powder. Servera med 1 bit mosad/skivad banan

Köttbulesmörgås med mjölk

250 kcal, 10 g protein

1 skiva mjukt bröd med 1 tsk smörgåsfett
Skiva 3 köttbullar och lägg på smörgåsen.
Toppa med 2 msk rödbetssallad
Servera med ett litet glas mjölk (1 dl)

Plocktallrik

290 kcal, 9 g protein

5 urkärnade oliver
2 rullade ostskivor
2 rullade salamiskivor
3 salta kex
1 glas lättöl (1 dl)

Rekommendationer för nattfasta

Enligt Socialstyrelsens riktlinjer ska nattfastan inte överstiga 11 timmar. Bra nutritionsrutiner kan minska antalet nattfastetimmor vilket minskar risken för fall, motverkar undernäring, ger bättre nattsömn och ökad vakenhet på dagen. Därför ska man erbjuda något att äta eller dricka tidigt på morgonen, sent på kvällen och även nattetid till de som är vakna för att korta ner nattfastan. För att bryta nattfastan krävs 100 kcal och 10–15 g kolhydrater, det man serverar får gärna vara mer och innehålla andra livsmedel. Förslagen nedan är avsedda som vägledning och inspiration.

Exempel på vad man kan ge för att bryta nattfastan

- 2 dl nyponsoppa
- 1 dl fruktyoghurt
- 1,5 dl kräm
- 1 st banan
- 1 st digestivekex med 1 msk mjukost
- 4 rutor choklad (20 g)
- 0,5 dl näringsdryck Fresubin 2 kcal fiber

Mat- och vätskeregistrering

För att bedöma intaget kan sjuksköterska ordinera mat- och vätskeregistrering. Intaget registreras under tre dagar för att jämma ut variationen mellan olika dagar. Allt som personen äter och dricker från kl 00 till kl 23.59 ska skrivas upp.

Gör så här vid mat- och vätskeregistrering

1. Använd den färdiga blanketten för mat- och vätskeregistrering. Fyll i namn och datum
2. Ange klockslag och vad personen äter under respektive måltid. Ange hur många procent som är uppätet. Glöm inte att skriva sådant som äts mellan måltiderna. Drycker anges separat, ange hur många ml som personen har druckit.
3. Räkna ihop intaget av energi, protein och vätska och notera under ”Summering av dagens intag”. På baksidan av blanketten finns en energi- och proteinguide att ha som hjälp vid beräkning. Ansvarig sjuksköterska beräknar personens behov.
4. Sedan är det dags att utvärdera registreringen. Diskutera resultatet med sjuksköterska, ta hjälp av följande frågor:
 - Täcker personen behovet av energi, protein och vätska?
 - Hur många måltider äter personen/dag?
 - Går det lång tid mellan måltiderna? Hur lång är nattfastan?
 - Vad dricker personen? Är det många drycker som inte ger några kalorier?

Kosttillägg

När den vanliga maten inte räcker till kan man komplettera med kosttillägg. Sjuksköterska ordinerar rätt kosttillägg. Det finns många olika sorters kosttillägg.

- **Kompleta kosttillägg** innehåller mer protein och alla vitaminer och mineraler och är därför oftast förhandsvalet. Det finns näringsdrycker, näringspuddingar och näringsyoghurt.
- **Icke kompletta kosttillägg** t.ex. klara näringsdrycker innehåller mindre protein och inte alla vitaminer och mineraler. De är även fettfria. Klara näringsdrycker kan fungera bättre vid illamående eller om man har svårt för de mjölkiga kosttilläggen.

Förvaring av kosttillägg

- Öppnade förpackningar kan förvaras i rumstemperatur.
- Öppnade förpackningar skall återförslutas och förvaras i kylskåp max 24 h, märk med datum.

Serveringstips

- En mindre mängd åt gången, ca 1 dl/gång kan vara lagom
- Servera väl kylda, t.ex. i ett fint glas med isbitar.
- Värm näringsdryckerna, det passar t.ex. med kaffe- och chokladsmaker.
- Frys näringsdryckerna till glass
- Använd näringsdryckerna som grund i en smoothie

Sondnäring

Personer med sväljsvårigheter eller otillräckligt intag kan ordinerar sondnäring, läkare bedömer om det är aktuellt. Sondnäring kan användas som enda näringskälla eller som stödnutrition. Sondmaten är anpassad efter den äldres speciella behov men behöver utvärderas regelbundet genom viktkontroller och uppföljning av tolerans.

Sittställning under ätande

Rätt sittställning kan underlätta tuggning och sväljning. Tänk på följande:

- Helst bör personen sitta på en stol med fötterna på golvet eller på en fotpall
- Ätandet kan underlättas genom att ha kudde i svanken eftersom det ger en viss framåtlutning av bålen
- Det är bra att sitta nära bordet så att armarna kan stödjas på bordet
- Personer som måste äta i sängen bör sitta så upprätt som möjligt. Lagg en liten extra kudde bakom huvudet för att få en lätt framåtböjd huvudposition. En kudde under knäna gör att personen inte lika lätt hasar ner
- Personen som sitter i rullstol bör ha båda fötterna på golvet eller på rullstolens fotplattor.
- Om det är svårt att hitta rätt sittställning vid måltid, kontakta arbetsterapeut.

Äthjälpmiddel när man äter själv

Speciellt utformade äthjälpmiddel underlättar ätandet vid olika svårigheter att föra maten till munnen. Hjälpmiddelsansvarig kan beställa detta från Hjälpmiddelscentralen. Det finns:

- Bestick med tjockare handtag (kniv, gaffel och sked)
- Sked med skaft som är vridbart
- Mugg/bägare som är greppvänlig
- Tallrik med pet-emot-kant

Teknik vid matning

Att mata en annan person kräver lyhördhet och empati hos den som matar och inte minst tid för att utföra matningen. Undernäring är vanligare hos de personer som behöver matas. Tänk på följande när du matar en person:

- Försök att sitta bekvämt, även du som matar. Undvik att sitta ytterst på stolen, det signalerar att du snabbt vill iväg. Sitt i samma höjd så att personen inte känner sig i underläge. Det finns också matningsstolar som hjälpmiddelsansvarig kan beställa via Hjälpmedelservice.
- Håll ögonkontakt. Det ger dig möjlighet att läsa av personen och skapar trygghetskänsla hos den som matas
- Kontrollera att maten inte är för varm
- Anpassa matningstakten och tuggstorleken efter personens ork och förmåga att äta
- Byt inte matare under en måltid
- Tala om vad som händer, men samtala inte under måltiden eftersom det kan öka risken för felsväljning. Ibland kan man behöva uppmana personen att svälja.
- Erbjud avskildhet vid skamkänslor eller koncentrationsproblem

Förutom ovanstående, tänk på följande vid matning efter en stroke

- Sitt vid den svaga sidan (sidan där du inte får ögonkontakt med personen)
- Be gärna personen att vrida huvudet åt svaga sidan
- Be personen att böja fram huvudet lätt och hålla in hakan vid sväljning. Detta stänger passagen till luftstrupen och skyddar från att få ned mat i lungorna.
- Ge tid mellan tuggorna, svalgförmågan är ofta långsam.
- Om ni tappar ögonkontakten försök att locka tillbaka den. Om ni får svårt att få ögonkontakt kan det bero på att personen är uttröttad. Ta en paus och återkom efter en stunds vila.
- Det samlas lätt mat i kinderna efter en stroke därför är det extra viktigt med munvård. Avsluta gärna en matning med att kontrollera att det inte ligger kvar mat i munnen.

Måltidsmiljö

Aptiten och förmågan att äta påverkas av flera olika delar, inte bara maten. Äldre har mindre marginaler när det gäller stress, därför måste måltiderna präglas av lugn och ro för att ge bästa möjliga förutsättningar för god aptit.

Checklista för bättre måltidsmiljö

Rummet

- Är det rätt belysning vid matbordet?
- Passar bord och stolar även äldre med funktionsnedsättning?
- Det kan vara en fördel med flera mindre bord istället för ett långbord
- Duka vackert
- Använd kontraster för att framhäva föremål t.ex. ljus mat på färgstarka tallrikar, lingonsylt till köttbullarna

Bemötande och servering

- Tala alltid om vad som serveras tydligt och detaljerat
- Ha en meny med dagens måltid som är synlig för alla
- Vill personen äta tillsammans med andra eller själv?

Mat, dryck och uppläggning

- I görligaste mån bör de äldre få servera sig själva, för de som inte klarar detta är det viktigt att maten serveras så att det ser aptitligt ut
- Salt och peppar inom räckhåll

Stämningen

- TV och radio bör vara avstängda
- Musik som äldre kan relatera till på lagom volym kan bidra till en lugn och harmonisk atmosfär som stimulerar ätandet
- Undvik att sätta på diskmaskinen och spara kökssysslor tills alla har ätit färdigt

Styrsystem

- Måltiderna bör spridas ut väl över dagen med tre huvudmål och tre mellanmål
- Nattfasta max 11 h

Tips vid olika nutritionsproblem

Muntorrhet

Muntorrhet är en vanlig biverkan av många läkemedel och minskar kraftigt förmågan att känna smak. Muntorrhet kan även göra det svårare att tugga och svälja och bidra till att det bildas beläggningar av matrester i munnen som kan försämra smakupplevelsen ytterligare. Vid muntorrhet rekommenderas följande:

- Prova salivstimulerande eller saliversättande preparat, det finns både tabletter, gel och munspray på apoteket
- Fukta munnen med dryck
- ”Blöt mat” fungerar oftast bättre t.ex. kräm och yoghurt
- Servera mycket sås till maten
- Surliga och salta smaker kan öka salivutsöndringen

Tugg- och sväljsvårigheter

Tugg- och sväljsvårigheter är vanligt bland äldre och försvårar ätandet. Genom att förändra konsistensen på maten kan man underlätta ätandet och minska risken för lunginflammation som beror på att maten har svalts fel. Vid sväljsvårigheter gör logoped/läkare en sväljbedömning och ordinerar konsistens på mat och dryck. Sjuksköterskan ordinerar därefter kosten från köket. Det finns flera olika konsistenser att välja på, se tabell 2 nedan.

En del personer med sväljsvårigheter kan dricka kolsyrad dryck och en del har ordinerats förtjockad dryck. För att förtjocka drycken används ett speciellt förtjockningspulver (Resource thicken up clear). Börja med att mäta upp önskad mängd pulver, tillsätt sedan vätskan och rör om kraftigt med en sked tills allt har löst sig. Vid behov av kosttillsägg finns det näringsdrycker som redan är förtjockade (t.ex. Nutrilis complete stage 1). Näringspuddingar och näringsyoghurt har också en bra konsistens som är lättare att svälja.

Tabell 2. Konsistensguide

Konsistens	Beskrivning	Exempel
Hel och delad	Normal konsistens	Helt kött, ev. delat i mindre bitar
Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig Lätt att dela med gaffel	Mjuk och saftig köttfärslimpa
Timbal	Mjuk, slät, sammanhållande Kan ätas med gaffel/sked	Omelett, potatismos
Gelé	Mjuk och hal mat Kan ätas med gaffel/sked	Vinbärsgeleé
Flytande	Slätt och rinnande Kan inte ätas med gaffel	Slät tomatsoppa
Tjockflytande	Slät och trögflytande Kan inte ätas med gaffel	Gräddfil

Förstoppning

Första steget är att ta reda på varför personen är förstoppad. Förstoppning kan bero på flera saker: för lågt vätskeintag, för lågt fiberintag, för lite mat och för lite fysisk aktivitet. Vissa mediciner kan också ge förstoppning, det gäller framförallt smärtlindrande mediciner som innehåller morfin. Om förstoppningen beror på morfinbehandling går det inte att behandla med enbart kosten utan laxerande medel behövs. Om förstoppningen beror på de andra faktorerna rekommenderas följande:

- Öka intaget av vätska. Fiber suger åt sig vätska i tarmen och gör avföringen mjuk, det är därför viktigt att först öka intaget av vätska
- Öka intaget av fiber t.ex. frukt, bär, grönsaker, grovt bröd, kli, fiberhavregryn. Om personen är ovan vid fiber i kosten kan det vara bra att börja försiktigt och långsamt trappa upp fiberinnehållet.
- Rörelse i den mån det går. Tarmens rörelser stimuleras när vi rör på oss.
- Vissa livsmedel kan ha lösande effekt, prova päron, kiwi, torkad frukt och linfrön. Prova att ge gröt eller fruktmos enligt nedan:

Molinogröt recept till 1 portion

2,5 dl vatten
1 katrinplommon
1 msk russin
2 msk vetekli
2 msk linfrö
0,5 dl grahamsmjöl

Dag 1: Blanda vatten, katrinplommon, russin, vetekli och linfrön, låt stå över natten.

Dag 2: Koka upp blandningen från dag 1, vispa ner grahamsmjölet och koka 10 minuter på svag värme.

Kan även göras i mikro:

Gör som dag 1 och dag 2 ovan men blanda direkt i en djup tallrik, låt stå över natten. Tillaga på högsta effekt ca 3 minuter, rör om efter halva tiden.

Katrinplommonmos

Dag 1: Dela 1 dl katrinplommon i bitar och blötlägg tillsammans med 1 dl russin, 1/2 dl linfrö i 7 dl vatten.

Dag 2: Koka blandningen i 10 minuter. Rör ned 1/2 dl vetekli. Servera 1/2 - 1 dl/portion.

Pajalagröt recept till 8–9 portioner

100 g katrinplommon
100 g torkade aprikoser
1 dl hela linfrön
1,5 dl russin
1,5 liter vatten
5-6 dl fiberhavregryn
Lite salt

Dag 1: Finhacka katrinplommon och aprikoser. Blanda med linfrön, russin och vatten, låt stå över natten.

Dag 2: Värm upp blandningen från dag 1, tillsätt fiberhavregryn och lite salt, låt koka ihop.

Gröten kan sparas och användas i vanlig havregrynsgröt om det blir över. Sparas max 4 dygn i kylskåp.

Aprikospuré

Blötlägg 10 torkade aprikoser i lite vatten (så att det precis täcker) i ett par timmar eller över natten. Koka upp blandningen och låt koka några minuter. Mixa och låt svalna.