



Stavanger
kommune



Kostråd for eldre



Hvilke kostråd gjelder for eldre?

De generelle norske kostrådene fra Helsedirektoratet gjelder i utgangspunktet for alle, både barn, voksne og eldre. Eldre som følger disse rådene bør ha god matlyst, stabil vekt samt at man ikke har sykdomstilstander som krever tilpassede kostråd (eksempelvis nyresykdom, tarmsykdom eller undervekt). Har du dårlig matlyst eller har gått ned i vekt kan du gå direkte til side 9.

De norske kostrådene

Spis variert: Inkluder mye grove kornprodukter, fisk, frukt, grønnsaker, bær og begrensede mengder av rødt kjøtt, bearbeidet kjøtt, sukker og salt.

5 om dagen: Spis minst 5 porsjoner av frukt, grønnsaker og bær hver dag. 1 porsjon tilsvarer ca. 1 håndfull (100 gram). For å få i seg alle porsjonene i løpet av dagen kan det være fint å inkludere noe frukt og grønnsaker i hvert av dagens måltider. Denne matvaregruppen bidrar med både vitaminer, mineraler, fiber samt beskyttel-

sesstoffer (antioksidanter).

Spis fisk 2-3 ganger i uken: Spis helst både hvit fisk og fet fisk som makrell, laks og ørret da disse bidrar med ulike næringsstoffer som jod (hvit fisk), omega-3 og vitamin D (fet fisk). Minst halvparten av inntaket bør være fet fisk. Pålegg som makrell i tomat, fiskekaker, sild, laksepålegg og fiskepudding kan gjerne brukes. Det er en fordel dersom innholdet i fiskeproduktene er høyest mulig.



Velg grove kornprodukter: Grove kornprodukter inneholder mer vitaminer, mineraler og fiber enn fine produkter. Fiber er viktig for å holde fordøyelsen i gang. Brødskalaen er en merkeordning på kornprodukter som skal hjelpe deg å vurdere hvor grovt produktet er. Velg helst grovt (51-75%) eller ekstra grovt (76-100%).

Velg magre kjøttprodukter: For eksempel kylling og kalkun samt rent kjøtt til hverdags.

3 porsjoner meieriprodukter om dagen: Anbefales for å dekke behovet for kalsium fra meieriprodukter. I denne gruppen inngår melk, surmelk, biola, kefir, yoghurt, kesam, cottage cheese og ost.

1 porsjon tilsvarer 1 glass melk/syrnet melk (2 dl), 1 lite beger yoghurt (125 g) eller 2 skiver ost.

Meieriprodukter inneholder viktige næringsstoffer som vitamin B12, riboflavin, jod og kalsium. Kalsium er viktig for å bevare et sterkt skjelett.

Om man skal velge magre («lettprodukter») eller fete varianter av meieriprodukter kommer an på din vekt, matlyst og helse. Generelt sett rådes alle til å velge de magre variantene. Har du dårlig matlyst, sliter med å få i deg nok mat og/eller har gått ned i vekt er det larest å velge de fete variantene for mer energi.

Calcigran Forte:

En del eldre bruker medikamentet Calcigran Forte som inneholder kalsium og vitamin D. Dette kommer i tre ulike varianter med ulikt innhold av kalsium og vitamin D. Dette vil utgjøre en viktig kilde til kalsium og vitamin D for de som bruker det.

Velg gunstig fett

Planteoljer som raps- og olivenolje, nøtter, fet fisk (laks, ørret, makrell), avocado og margarin bidrar med gunstige fettsyrer.

Fett er det mest energirike næringsstoffet vi har. Fett er viktig for blant annet opptak av noen vitaminer, dannelse av hormoner og hjernen.

Begrens inntaket av sukker til hverdags.

Sukker inneholder ingen næringsstoffer utover energi og bidrar dermed ikke med viktige byggeklosser for kroppen vår.

Godteri, brus, saft, kjeks, bakverk, kake og sjokolade inneholder sukker. Dersom man har gått ned i vekt og strever med å

få i seg nok energi, og det som frister er sukkerrike matvarer, kan man se litt bort i fra dette rådet i denne perioden. I denne situasjonen vil det være viktigst å få i seg noe energi, og mindre viktig hvor denne energien kommer fra.

Begrens inntaket av salt. Salt øker blodtrykket. Det finnes tilsatt salt i mange ferdige matprodukter, så prøv å unngå å salte maten ekstra dersom du bruker mye av dette.

Velg vann som tørstedrikk. Du kan se bort fra dette rådet om du gått ned i vekt og strever med å få i deg nok energi.



Trenger du å bruke et multivitamin- og mineraltilskudd?

Det kan være nødvendig med tilskudd av et multivitamin- og mineraltilskudd dersom man spiser lite eller har et snevert kosthold. Er du usikker, kan du diskutere dette med din fastlege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Tannstatus

God tannhelse og tannstatus er avgjørende for en god ernæringsstatus. Opplever du utfordringer med tenner, tannkjøtt eller proteser kan de være lurt å kontakte tannlegen.

5 ting som er ekstra viktig for eldre

1 Næringstetthet

Eldre har ofte et lavere behov for energi enn voksne, men likt eller i noen tilfeller økt behov for næringsstoffer (vitamin D). Dette stiller store krav til at kosten er variert og næringstett, det vil si rik på vitaminer og mineraler. Eksempler på næringsrike matvarer er korn og kornprodukter, kjøtt, fisk, egg, melkeprodukter, grønnsaker, frukt og bær.

2 Protein

Når vi blir eldre reduseres muskelmassen. Det er uheldig både for funksjon i hverdagen, balanse og risiko for fall. For å opprettholde muskelmassen best mulig er proteiner ekstra viktige, og bør inngå som en del av alle hovedmåltidene. Gode kilder til protein er kjøtt, egg, fisk, kylling, kalkun og pålegg av disse, samt melkeprodukter som ost, melk, kulturmelk, biola, yoghurt, kesam og cottage cheese. Bønner, linser, grovt brød og kornvarer inneholder også noe proteiner, men disse har lavere kvalitet enn kildene over.

3 Vitamin D

Eldre over 75 år anbefales et inntak på 20 mikrogram vitamin D daglig. Fordi det er vanskelig å dekke dette via inntak fra kosten bør man ta D vitamin som kosttilskudd. Snakk med fastlegen din for å finne ut hvor mye du bør ta.

4 Nok væske

En stor del av kroppen vår består av vann. For å opprettholde kroppens væskebalanse må vi få i oss nok væske hver dag. En generell anbefaling er ca. 2 liter væske daglig. Dette er spesielt viktig for å holde mage- og tarmfunksjonen i gang. Dersom vi har feber eller svetter mye (varme) trenger vi ekstra væske. For å huske å drikke nok kan det være lurt å alltid ha noe drikke tilgjengelig. Strever du med å drikke nok kan det hjelpe på å ha isbiter i drikken for å gjøre den mer fristende.

5 Nok energi

Det er ikke så lett å vite om man får i seg nok energi, men et tegn på at man er i energibalanse er at vekten er stabil over tid. Dersom vekten går ned er det sannsynlig at du får i deg for lite energi og går vekten opp får du i deg mer energi.

Hva regnes som normal vekt for eldre?

BMI eller KMI (kroppsmasseindex) brukes gjerne for å indikere om man er undervektig, normalvektig eller overvektig. BMI viser forholdet mellom vekt og høyde og regnes ut slik:

$$\text{Vekt} / (\text{høyde} \cdot \text{høyde}) = \text{BMI}$$

Normal vekt for voksne er BMI mellom 20–25, men for personer over 70 år regnes normal vekt som BMI mellom 22 og 27. Undervekt kan man definere som en BMI under 22 og overvekt som en BMI over 27 for eldre.

Fysiologiske endringer ved alderen

Når man blir eldre skjer det en del kroppslige endringer som kan påvirke matlysten. Dette kan for eksempel være redusert smaks-sans, redusert tørstfølelse, langsommere fordøyelse, redusert tømming av magesekken (tidligere metthetsfølelse), dårligere tannstatus og tygge- eller svelgevansker. Alle disse endringene kan medføre at matlysten blir dårligere og at en går ned i vekt. Det er imidlertid viktig å vite at det ikke er en naturlig del av alderdommen å gå ned i vekt, selv om mange opplever det. En normal vekt gjør at du er bedre rustet til å håndtere sykdom og klare deg i hverdagen.





Hva er underernæring?

Når kroppen ikke får dekket sitt behov for energi og/eller næringsstoffer gjennom mat og drikke over tid, brytes fettreservene og muskulatur ned for å fungere som energikilde. Dette resulterer i vekttap, tap av muskulatur samt mangeltilstander på vitaminer og mineraler. Denne tilstanden kaller vi underernæring. Man kan være underernært selv om man har en BMI som tilsvarer overvekt eller fedme.

Konsekvenser av underernæring

Konsekvenser av underernæring kan være tap av muskulatur og kraft, kraftløshet og lite energi, redusert mental funksjon, dårligere tilheling av sår, redusert livskvalitet samt økt risiko for sykdom og komplikasjoner.

Tilstanden øker også risikoen for flere sykehusinnleggelseser, lengre sykehusopphold og mer hjelp ved utskriving. Underernæring vil med andre ord påvirke både helse, den daglige funksjonen og livskvaliteten i stor grad.

Hvordan kan jeg vite om jeg er underernært?

Dersom du ikke regelmessig veier deg eller har tilgang på vekt, kan du se etter følgende:

Er klær/belter blitt for store?

Spiser du mindre mat enn tidligere?

Har du dårlig matlyst?

Ligger det ofte matrester igjen?

Er det mye mat som har gått ut på dato i kjøleskapet?

Har du mindre energi? Dårligere funksjonsnivå? Tygge- og svelgevansker? Utfordringer med å spise selv?

Hvis du svarer ja på et eller flere av spørsmålene over kan det være lurt å få kartlagt ernæringsstatusen. Dette kan gjøres hos fastlegen eller av hjemmebaserte tjenester.



Tilbud om vurdering av risiko for underernæring ved hjemmesykepleie

Dersom du har tilbud om hjemmesykepleie, skal du bli tilbudt en vurdering av risiko for underernæring. I den forbindelse vil du bli spurt spørsmål om vekttap og matlyst siste tiden. De vil gjerne også veie og måle deg.

På grunnlag av disse opplysningene kan man vurdere om du er underernært eller er i risiko for å bli det.

Dersom du er underernært eller i risiko for å bli det, vil det i samråd med deg bli

utført en grundigere kartlegging rundt årsakene til dette. Deretter blir en plan og konkrete praktiske tiltak utarbeidet for å forbedre din ernæringsstatus dersom du ønsker dette.

Hensikten med en risikovurderingen er dermed å tidligst mulig fange opp dem som er underernærte eller er i risiko for underernæring, for å forebygge mulige negative helsekonsekvenser og redusert livskvalitet som følge av dette.

Eksempler på ulike tiltak som hjemmebaserte tjenester kan hjelpe til med for å forbedre din ernæringsstatus er:

- Smøre brødmat og varme ferdigretter for deg
- Gi råd/hjelp til å gjøre maten mer energi- og proteinrik
- Gi deg tips og råd med tanke på måltidsmønster og valg av matvarer

Hvordan bør jeg spise ved dårlig matlyst og/eller vekttap?

Beriking

Beriking vil si å tilsette ekstra energi og/eller protein til maten uten at mengden mat øker nevneverdig. Dette er en smart måte å øke energi- og proteininnholdet på hvis man har dårlig matlyst og store porsjoner byr imot. Hensikten med beriking altså ikke å spise sunnest mulig, men å gjøre maten mer energi- og næringstett.

Tips til innkjøp og beriking av mat

Helfete meieriprodukter fremfor lettprodukter, f.eks. helmelk, fløte, vanlig ost, creme fraiche og vanlig smør.

Energirikt pålegg: ekte majones, ulike typer majonesbasert påleggssalater som rekesalat, kyllingsalat og italiensk salat, kaviar, peanøttsmør, ost, salami, remulade og pesto.

Proteinrikt pålegg: skinke, kyllingpålegg, ost, kokt egg, roastbiff, tunge, cottage cheese, sardiner, fiskepudding, ferdige fiskekaker og reker.

Egg kan brukes til å berike for eksempel havregrøt eller servers til ferdige supper. Man kan også røre inn plommen i sauser, grønnssaksstappe, grøt og supper.

Rapsolje til beriking av matretter. I seg

selv smaksnøytral og kan for eksempel tilsettes havregrøt, yoghurt, sauser, supper og biola.

Ferdig oppskåret brød. Kan fyses ned og tas opp ved behov. God holdbarhet. Velg gjerne et grovt brød som inneholder fiber.

Frosne grønnsaker som lett kan tas opp og brukes. Har også god holdbarhet. Kan gjerne brukes til å lage ulike grønssaksstapper sammen med margarin/smør/fløte.

Energirik drikke som juice, cultura, biola, smoothie, kakao eller saft. Kaffe, te og kakao kan gjerne tilsettes litt fløte eller en kremdott for ekstra energi!

Mellommåltider: rislunsj, NYT yoghurt, nøtter, tørket frukt mm.

Noe søtt til kaffen, f.eks. ferdig smurte lefser, sjokolade, kjeks, formkake og vafler. Kjøp ferdige eller lag selv om du har lyst og ork.

Fargerike frukter, grønnsaker, bær og krydderurter tilfører ikke så mye energi, men vi spiser også med øynene våre. Litt farger på maten kan bidra til å gjøre den mer fristende og innbydende.



Tips til energirike måltider

Brødmåltider

Dersom matlysten er dårlig kan det være lurt å heller ha på mer pålegg, margarin/smør og energirik drikke fremfor å øke antall skiver. Gode tips er å bruke et godt (tykt) lag med margarin/smør, dobbelt lag med protein- og energirikt pålegg samt melk/juice/smoothie m.m. til å drikke.

Et eksempel kan være ost, skinke og majones, italiensk salat og kyllingpålegg eller makrell i tomat og majones.

Mellommåltider

Er viktige for å få inn nok energi i løpet av dagen, ha gjerne 1-3 mellommåltider daglig. For å huske på å spise mellommåltider kan det være lurt å ha for eksempel litt nøtter, tørket frukt, oliven og kjeks stående fremme. Ulike typer yoghurt, smoothie og kaffemat kan også fungere godt som mellommåltid.

Grøt og supper

Det viktigste er at disse berikes godt med energi og protein. For eksempel kan havregrøt lages på helmelk/fløte, tilsettes 1 ss rapsolje og serveres med sukker, kanel

og smørøye for ekstra energi. Supper er ofte ikke så rike på energi, så sørg for at disse lages eller tilsettes ekstra energi i form av fløte, helmelk, rømme og/eller rapsolje. Det er også en fordel å berike suppene med protein, for eksempel kokt egg eller kjøtt/kylling.

Middagsmåltidet

Har man dårlig matlyst byr ofte store middagsporsjoner imot. Da kan det være lurt å heller servere mindre, men mer energitette porsjoner. Dette løses ved å energiberike maten. Her er noen eksempler:

Saus, gryterett og suppe: kan tilsettes fløte, margarin, smør eller olje (oliven- eller rapsolje).

Poteter, pasta, ris og grønnsaker: ha gjerne over smeltet margarin eller smør. Man kan også lage stappe av grønnsakene ved å ha i helmelk, fløte og/eller smør/margarin.

Gryteretter og fiskeretter: server gjerne med rømme eller creme fraiche til.

Pastaretter/gratenger/supper: kan gjerne gratineres med ost.



Dessert

Ha gjerne dessert daglig om du ønsker det og matinntaket er lavt. Hva med noen friske fruktkompotter, fylldige puddinger med vaniljesaus eller hva med iskrem med sjokoladesaus og nøtter? På vinteren kan kanskje et kakestykke med krem, gjærbakst eller en kopp varm kakao med krem friste mer?

Næringsdrikker

Dersom vanlig mat og drikke ikke er tilstrekkelig, kan man benytte seg av næringsdrikker. Disse fås kjøpt på apoteket og finnes i to hovedvarianter: melkebaserte og juicebaserte. Næringsdrikker er tilsatt vitaminer og mineraler. Det viktigste er å finne en variant man liker, men som også gjerne er rik på protein. For å finne en man liker kan det være lurt å forsøke flere ulike smaker. Fastlege kan søke om å få næringsdrikker (og andre næringsmidler) på resept.

Ferdigretter

Ferdige middager fra for eksempel Fjordland, Meny, Findus, Fersk og ferdig, Toro

og Stabburet er fine å bruke dersom man ikke har krefter til eller ønsker å lage mat selv. Disse har et bredt utvalg av produkter.

Beriking av ferdigmat

Noen av ferdigsuppene er imidlertid lave på energi og trenger dermed å berikes for å gjøre dem mer energirike dersom man spiser lite. Dette kan gjøres ved å tilsette fløte eller 1-2 ss rapsolje/smeltet margarin/smør oppi.

Det kan også være lurt å berike ferdigrettene ekstra dersom man ikke klarer hele porsjonen og for eksempel deler denne i to. Sauser kan også berikes med smeltet margarin/smør, rapsolje og fløte. Man kan også ha en god klatt rømme til ved siden av og gjerne ha noe energirik drikke i glasset til maten.

Praktiske eksempler på beriking



Bildet til venstre viser en brødslike med et tynt lag med smør og en skive skinke. Bildet til høyre viser samme skiven som er beriket med et tykt lag med smør, to skiver skinke, godt med ekte majones og litt agurk og paprika som pynt. Skiven til høyre har en og en halv gang mer energi og ekstra protein.



Bildet til venstre viser en brødslike med kun syltetøy. Bildet til høyre viser samme skiven som er beriket med et tykt lag med smør, en skive ost, mer syltetøy og ett glass helmelk. Måltidet til høyre har over tre ganger mer energi og protein enn skiven til venstre.



Bildet til venstre viser en porsjon havregrøt laget kun på vann. Bildet til høyre viser en porsjon havregrøt laget på helmelk, tilsatt et godt smørøye, en spiseskje rapsolje, sukker og kanel. Det er omtrent to og en halv gang mer energi og protein i porsjonen til høyre.



Bildet til venstre viser en porsjonspose tomatsuppe (to desiliter) laget på vann. I midten er samme tomatsuppe beriket med en spiseskje fløte og rapsolje. Dette gir mer enn en fordobling av energiinnholdet. Dersom man orker en større porsjon av berikede tomatsuppen, kan man tilsatte et kokt egg og en brødslice med mye margarin. Dette gir nesten seks ganger mer energi og protein enn den opprinnelige porsjonsposen og er dermed et bedre valg dersom suppen skal være et hovedmåltid.

Middag levert hjem?

Skipper Worse: tilbyr levering av mat hjem. Ta kontakt pr. telefon 51 56 43 30, tast 1 eller på epost til <mailto:resepsjon@skipper-worse.no> for flere opplysninger.

Bekkefaret Bydelshus: Servering av middag hver tirsdag fra kl. 15.30 til 17.30.

Tante Emmas café: Serverer lunsjretter mandag til lørdag kl. 11-15 (14 lær).

Sykehjem hvor du kan spise middag: Bergåstjern, Øyane og Lervig sykehjem.

Bestille matvarer hjem på døren

Dersom du har utfordringer med å handle mat selv, er det noen butikker som leverer mat hjem på døren: Meny, Joker og Morgenlevering.

Måltidsmiljø

Miljøet rundt måltidet har også innvirkning på matlysten. Å gjøre det litt fint rundt seg ved å for eksempel bruke det fine serviset, støttglassene, sølvbestikket eller noen fargerike servietter kan skape en fin atmosfære rundt maten. Noen fine lys og friske blomster kan også bidra til å skape et fint bord.

Mange synes det er hyggeligere å spise sammen med noen. Om du har mulighet inviter gjerne over en venn eller familie til å spise sammen med deg.

Mer informasjon og oppfølging

Ytterligere informasjon til deg som spiser lite og/eller også har tygge- eller svelgevaner kan du finne på **SUS** sine nettsider ved seksjon for klinisk ernæring.

Behov for videre oppfølging

Fastleger kan henvise videre til klinisk ernæringsfysiolog ved seksjon for klinisk ernæring (**SUS**) ved behov.

Heftet er etter tillatelse inspirert av artikkelen «Sunt kosthold for eldre» som er laget av Lillestrøm kommune





Stavanger kommune