



## Att tänka på

- Ät allsidigt och varierat så att alla viktiga näringsämnen finns med i maten. Ät varje dag något livsmedel från varje grupp i matcirkeln.
- Ät regelbundet och ersätt inte lagade måltider med kaffe och kaffebröd.
- Var inte rädd för fett. Det kan finnas medicinska skäl för att gå ned i vikt men det omvända problemet är mycket vanligare. Välj därför inga lättprodukter i onödan.
- Se till att få tillräckligt med vätska. Man behöver dricka mer än man tror. Välling är bra, det ger både vätska energi och bra näringsämnen.

# Mat till äldre

inom omsorgen i Järfälla kommun



## Äldres näringsbehov

Friska äldre har oftast ett bra energi - och näringsintag.

Nästan alla äter frukost och ett eller ett par lagade mål per dag. Många äldre har också goda kunskaper om vad som är nyttigt, respektive vad som är mindre bra för hälsan.

Mat- och näringsproblem uppträder dock ofta i samband med sjukdom och/eller när det uppstår funktionshinder, som försvårar eller förhindrar matlagning och möjligheter att äta själv.



För att upprätthålla kroppsvikten krävs balans mellan energiåtgång och intag av energi (kalorier).

När man har svårt att äta tillräckligt med mat för att täcka energibehovet är det särskilt viktigt att maten fördelas på många måltider väl spridda under dagen. En lämplig fördelning är tre huvudmål - frukost, lunch och middag samt två till tre mindre mål.

Måltiderna ska inte komma för tätt.

Nattfastan bör inte vara längre än tio-elva timmar.

Orolig nattsömn kan bero på hunger.



## Viktiga näringsämnen

**Protein:** Behövs för att reparera kroppens celler och för att hjälpa immunförsvaret. Man kan behöva fördubbla sitt intag av protein om man drabbas av en inflammation eller en infektion eller om kroppen behöver extra protein för att läka ett sår.

Protein får man i maten från animaliska livsmedel som t. ex. kött, mjölk, fisk och ägg, och från vegetabiliska livsmedel som t.ex. spannmål, potatis och ärter/böner

**Fett:** Utgör en viktig källa till energi. Med fettet tillförs också livsviktiga fettsyror och fettlösliga vitaminer.

Fett finns i maten i t.ex. smör, margarin, matolja, ost, charkuterivaror och fet fisk (nyttigt).

**Kolhydrat:** Utgör också en viktig energikälla.

Finns framför allt i växtriket.

**Kostfibrer** är kolhydrater som inte bryts ned i tarmen. Har positiv effekt vid förstoppning, fickor på tarmen (divertiklar) och diabetes.

**Kalcium:** Behövs för skelettets styrka. Finns i ost och mjölk.

**Vitamin D:** Behövs också för skelettets styrka. Bildas i kroppen om man är ute i solen. Finns i fet fisk t.ex lax, makrill och strömming.

Kosttillskott av D vitamin kan behövas.