

# Mat och måltid i fokus

– för hemtjänst och LSS-verksamhet



# Innehåll

## Maten och näringens betydelse för kroppen ..... 3

Energi och näring .....	3
Kort om några näringsämnen .....	4

## Vid särskilda behov ..... 7

Allergi och intolerans .....	7
Glutenintolerans .....	7
Laktosintolerans.....	7
Ätstörningar .....	8
Diabetes .....	8
Svårighet att tugga och svälja .....	9
Undernäring .....	10
Nedsatt aptit .....	10
Muntorrhet .....	11
Diarré.....	11
Förstoppning.....	12
Illamående.....	12

## Planera måltiden ..... 13

Gör en matsedel.....	13
Livsmedelsverkets kostråd för vuxna.....	13
Matcirkeln .....	14
Tallriksmodellen .....	14
Hur mycket bör man äta per dag?.....	15
Måltidsordning .....	17
Vegetarisk mat .....	19

## I affären..... 21

Välj prisvärda livsmedel .....	21
Husmanskost med tillbehör .....	21
Exempel på klassiska maträtter med tillbehör.....	22

## I köket..... 24

Säker matlagning.....	24
Att sitta och arbeta i köket .....	25
Förvara mat .....	25

## Måltiden..... 27

Våra sinnen.....	27
Det dukade bordet .....	27
Färgrika måltider .....	28
Presentera maten positivt .....	28
Sitt stadigt och bekvämt .....	29
Bra hjälpmedel .....	30
Stöd och hjälp med att äta .....	30
Vid måltidsassistans .....	31
God munhälsa ger livskvalitet.....	31

## Att diskutera ..... 32

# Att arbeta med maten och måltiden i fokus

En av de främsta uppgifterna för dig som arbetar inom hemtjänst eller med personer med funktionsnedsättning är att vara en god förebild, en person som kan ge inspiration till bra matval och hälsosamma vanor. Bra matvanor bidrar till att så långt det är möjligt bevara en god hälsa.

Personer med hjälpinsats, inom såväl hemtjänst som LSS-verksamhet, har en sak gemensam, alla är i behov av mer eller mindre stöd i vardagen. Det liv man egentligen vill leva

har begränsats. Hjälp med inköp, matlagning, matning och enkla hushållssysslor är exempel på insatser där din roll som omsorgspersonal är mycket viktig. Som omsorgspersonal bör du visa stor respekt för den enskildes integritet och självbestämmande – att vara lyhörd är en förutsättning.

Detta material ger dig baskunskaper om maten och måltiden så att du kan känna dig trygg i ditt arbete och därmed ge bästa möjliga omvårdnad.



## Text och bilder

Birgitta Persson

[birgitta.persson@aldrecentrum.se](mailto:birgitta.persson@aldrecentrum.se)

och

Birgitta Villner Gyllenram

[birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se](mailto:birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se)

# Vid särskilda behov

## Allergi och intolerans

Allergi orsakas av att kroppens immunförsvar reagerar mot ett ämne på ett speciellt sätt. Det allergiframkallande ämnet kallas allergen. Vanliga allergener är pollen, damm, mögel och livsmedel som till exempel soja, nötter, fisk och ägg. Livsmedelsallergi kan ge besvär i praktiskt taget alla delar av kroppen. Mag- och tarmkanalen, huden och luftvägarna är mest utsatta. Svullna läppar, nästäppa eller rinnande ögon är vanligt förekommande symptom.

En korrekt information om vad maten innehåller är livsviktig för personer med allergi. Vid mat-allergi ska alla livsmedel (ingredienser) som ger symptom tas bort ur maten. Måltiden ska vara individuellt anpassad.

Om flera personer bor tillsammans på till exempel ett gruppboende är det viktigt att alltid avskilja maten för allergiker från övrig mat. Tydlig märkning av maten förhindrar att den förväxlas med annan mat.

## Glutenintolerans

Gluten är ett protein som finns i sädeslagen vete, råg och korn. Havre kan innehålla spår av gluten. Gluten skadar tunntarmen med stora mag- och tarmproblem som följd. För en person med glutenintolerans måste ingrediensförteckningarna vara mycket tydliga så att gluten helt kan uteslutas i maten. I handeln finns så kallad "ren havre" som många med

glutenintolerans tål och kan använda efter samråd med läkare.

Gluten kan lätt spridas via händer, redskap och luften till andra livsmedel. Vid brödbakning kan mjölparklar med gluten spridas och på så vis förorena den glutenfria maten. Torka ur ugnen noggrant innan bakning av glutenfritt bröd. Använd bakplåtspapper på plåtarna och rena bakdukar. Använd separat utrustning i köket, exempelvis stekpanna, smörkniv och brödkorg med mera. Ett separat utrymme där det glutenfria tillreds kan vara nödvändigt.

Läs mer om glutenintolerans på Svenska Celiakiförbundets hemsida [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)

## Laktosintolerans

Laktos, eller mjölksocker, är en kolhydrat som finns i mjölk och mjölkprodukter. Personer med laktosintolerans kan få orolig mage med gasbildning, koliksmärtor och diarré om de får i sig laktos. Vissa tål dock en liten mängd laktos, cirka en halv deciliter mjölkprodukt under en måltid, medan andra måste ha en helt laktosfri kost. Läs alltid ingrediensförteckningen. Mer fakta om laktosintolerans finns på [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) och [www.slv.se](http://www.slv.se)

OBS! En person som inte tål proteinet i mjölk och mjölkprodukter (komjölksproteinallergi) måste få en helt mjölkproteinfri kost, det vill säga helt utesluta dessa livsmedel.



## Bra hjälpmedel

Det finns idag en hel del hjälpmedel som kan förenkla vardagen för personer med olika funktionsnedsättningar. Det finns flera specialbutiker inom detta område.

Har man till exempel svårt att öppna förpackningar, hantera redskap och bestick så finns det hjälpmedel som underlättar såväl matlagning som ätande.

En tallrik med en rak kant/bräm är bra om man bara kan äta med en sked eller gaffel. En djup tallrik fungerar också. Det finns även en löstagbar "pet-emot-kant" som är bra. Ett antihalkunderlägg gör att tallriken och glaset står stadigt på plats.

Glas ska vara lätta att greppa och inte alltför tunga. Det finns dessutom bågare och muggar som är lätta att hantera.

För att underlätta ätandet finns det bestick med olika tjocklek på skaften. Det finns också lätta specialbestick för den som är svag i händerna och tunga specialbestick för den som har skakningar eller darrar. Särskilda matnings-

bestick finns också. En arbetsterapeut kan vid behov ge bra råd om bra hjälpmedel.

## Stöd och hjälp med att äta

Att kunna äta själv, om än så lite som en tugga, ska alltid uppmuntras då det hänger starkt samman med en persons självkänsla. Ibland kan guidning vara till hjälp. Vid guidning stödjer man personens egna rörelser genom att ta ett lätt grepp vid armbågen och följa underarmens rörelse. Även besticket rörelse kan guidas genom att man håller längst ut på dess skaft.

Att hjälpa någon att äta kan vara en svår uppgift och kräver en stark känsla för personens integritet. Det är viktigt att skapa en så normaliserad matsituation som möjligt. Hjälpen ska präglas av värdighet, respekt och lyhördhet. Ett bra förhållningssätt är att försöka sätta sig in i personens situation och handla på det sättet som man själv skulle vilja bli behandlad.

Att bli tilldelad mat som luktar utan att veta vad det är och eventuellt med en ovanlig konsistens, kan inverka negativt på smakupplevelsen.