

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

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

och

Birgitta Villner Gyllenram

birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se

Maten och näringens betydelse för kroppen

Energi och näring

Kroppen består av olika näringsämnen som vatten, fetter, proteiner, kolhydrater, mineralämnen och vitaminer. Det är samma näringsämnen som finns i maten. Då näringsämnen ständigt omsätts behöver vi kontinuerligt tillföra dessa via maten. Hur mycket energi och näringsämnen vi behöver är individuellt och beror på kön, ålder, kroppsstorlek och fysisk aktivitet.

Näringsämnena har vart och ett för sig unika uppgifter, de behövs för till exempel hår, naglar, jämn kroppstemperatur, tänder och hjärtat. En väl genomtänkt måltid med stor variation av livsmedel ger i regel den näring kroppen behöver för att må bra. För personer med speciella behov eller sjukdom är det mycket viktigt att maten är väl komponerad för att maten ska ha positiv inverkan på hur vi mår. Äter man däremot mat som innehåller mycket fett och/eller socker kan det ha negativ inverkan på kroppen och leda till övervikt och fetma.

Goda grundkunskaper om alla näringsämnen och deras funktion i kroppen och kunskaper om vilka näringsämnen som finns i maten gör planeringen av bra måltider så mycket enklare.

Näringsämnenas huvuduppgifter i kroppen

- ✦ Kolhydrater, fett och protein ger energi. Man mäter energivärdet i kalorier (kcal) eller joule (kJ) 1 kcal = 4,2 kJ
- ✦ Fett tillför även vissa vitaminer och fettsyror
- ✦ Proteiner, vitaminer och mineralämnen används som byggnadsmaterial för nybildning av cellvävnad och för att ersätta och reparera sliten cellvävnad
- ✦ Proteiner, mineralämnen, vitaminer och vatten reglerar livsviktiga funktioner i kroppen (t.ex. blodtrycket, muskelsammandragningar, kroppstemperaturen och blodet)



Kort om några näringsämnen

Protein

Proteinbehovet täcks normalt genom vanlig mat. Livsmedel som innehåller mycket protein är kött, fisk, fågel, ägg, mjölk, baljväxter (bönor, linser och ärter), nötter och frön. Proteinrik mat ger energi och bra mättnadskänsla.

Protein bygger upp ny vävnad och ingår bland annat i kroppens celler, hormoner, enzymer och delar av immunförsvaret. I samband med operationer, frakturer och vid sjukdom kan behovet av protein och energi öka, detta för att läkningsprocessen och sår läkningen ska bli så bra som möjligt.

Kolhydrater

Kolhydrater delas in i sockerarter, stärkelse och kostfiber.

Hjärnan och nervsystemet använder bara kolhydrater som energikälla. Andra viktiga uppgifter för kolhydrater är att bygga upp cellväggar och delta i ämnesomsättningen. Kostfiber ger volym åt maten och är nödvändiga för normal tarmfunktion och även för tändernas tuggmotstånd.

- Stärkelse finns i potatis, rotfrukter, ris, pasta, gryn och bröd.
- Sockerarter finns i rent socker, frukt och bär, honung, vissa grönsaker och mjölk.
- Kostfiber finns i rotfrukter, grönsaker, bär och frukt samt spannmålsprodukter.

Fett

Näringsämnet fett är en viktig energikälla och innehåller de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. Fett som lagras i kroppen är värmeisolerande och ger skydd åt inre organ. Vid sjukdom, ofrivillig viktminskning eller nedsatt aptit är fett en bra källa till extra energi som enkelt kan

tillsättas i maten utan att portionsstorleken behöver ökas.

Genom fett får kroppen också livsnödvändiga fettsyror (essentiella), bland annat de fleromättade fettsyrorerna omega-3 och omega-6.

Det finns tre olika typer av fettsyror:

- Mättade fettsyror finns i smör, feta mejeriprodukter och bakverk.
- Enkelomättade fettsyror finns rikligt i oljor, exempelvis raps- och olivolja men även i mandel, jordnötter och avokado.
- Fleromättade fettsyror finns i vegetabiliska oljor, nötter, frön samt i fet fisk.

Vitaminer

Vi känner i dag till 13 vitaminer som är livsnödvändiga för människan. Fyra av dessa är fettlösliga (A, D, E och K) och nio är vattenlösliga (B-gruppens vitaminer samt vitamin C).

Läs gärna mer om vitaminer på www.slv.se

Extra uppmärksamhet ges här åt vitaminerna D samt C och B12.

D-vitamin

Vitamin D är nödvändig för ett starkt skelett, för musklerna och för ett bra kalciumupptag. Vitaminet bildas i huden under inverkan av solljus, men med stigande ålder försvåras detta. Den som sällan eller aldrig vistas utomhus i solen, och även personer med liten aptit, kan därför rekommenderas D-vitamin som kosttillskott, gärna i kombination med kalcium.

Bra mat med D-vitamin är makrill, lax, strömming, sill, margarin, lever och ägg, samt mellanmjölk, lättmjölk och margarin som är D-vitaminberikat.

C-vitamin

Vitamin C, askorbinsyra, behövs för hud, skelett, tänder och blodkärl. C-vitamin är också viktigt vid sårhäkning och för att immunförsvaret ska fungera. Vid lindrig brist är trötthet vanligt.

C-vitamin underlättar upptaget av järn, kalcium och B-vitamin från maten.

Färsk frukt, bär, grönsaker samt juice är bra källor till vitamin C och bör ätas dagligen.

B12

B12 behövs bland annat för cellernas ämnesomsättning och bildningen av röda blodkroppar. Det är också nödvändigt för ett friskt nervsystem.

Kroppens förmåga att ta upp B12 är ofta nedsatt i högre åldrar. Brist på vitamin B12 kan ge upphov till anemi "blodbrist", med tillhörande trötthet samt till olika neurologiska (nervsystemet) hälsoproblem.

B12 finns främst i kött, fågel, ägg, inälvsmat och korv men även i fisk och skaldjur. Äter man enbart vegetarisk kost kan till exempel tillskott av B12 vara nödvändigt.

Mineralämnen

Mineraler har precis som vitaminer alla sin unika uppgift. Äter man ensidigt eller liten mängd mat kan mineralbrist leda till sjukdomar.

Läs gärna mer om mineralämnen på www.slv.se

Kalcium, järn och zink är exempel på några mineralämnen som här presenteras lite närmre.

Kalcium

Kalcium behövs för ett starkt skelett. Det behövs även för nerverna och musklerna. Både kalcium och vitamin D kan minska risken för benskörhet. Äter man rikligt med mjölkprodukter får man i allmänhet tillräckligt med kalcium. Andra källor är ost, broccoli, gröna bladgrönsaker, bönor, fisk och ägg.

Järn

Kroppen behöver järn för att bilda röda blodkroppar och för transport av syre från lungorna till kroppens vävnader. Järn är viktigt för till exempel immunförsvaret. Personer som äter väldigt lite eller ensidigt kan få i sig för lite järn. Symptom på järnbrist kan vara trötthet, huvudvärk, blekhet och att man är lättirriterad.

Med stigande ålder försämras kroppens förmåga att ta till vara järn ur maten, därför är järnbrist vanligare hos äldre.

Komplettera gärna måltiden med livsmedel som är rika på vitamin C, exempelvis vitkål, paprika och kiwi eller juice, då järnupptaget påverkas av måltidens innehåll.



Zink

Zink är viktigt bland annat för smaksinnet, matsmältningen och synen. Hos vuxna kan brist ge hudförändringar, nedsatt immunförsvar och försämrad sårhäkning. Zink lagras i kroppen och finns främst i muskler och i mindre mängd i skelettet. Kött från vilt, nöt, lamm och gris är goda zinkkällor liksom fullkornsmjöl, baljväxter och nötter.

Vatten/vätska

Vatten är ett mycket viktigt näringsämne som behövs bland annat för kroppens värmereglering och för att transportera näring till kroppens celler. Kroppen består av ca 65 % vatten. Det mesta finns i blod, lymfa, celler och övriga kroppsvätskor.

Varje dag förlorar vi vatten genom hud, lungor, urin och avföring. Vätskebrist kan visa sig i form av huvudvärk och förvirring. Kroppen klarar bara några dygn utan vätska.

Utöver mat behöver man tillföra cirka 30 ml vätska/ kg kroppsvikt per dygn. För den som väger 50 kg innebär det ett intag av cirka 1,5 liter vätska per dygn.

Sjukdomar kan förändra behovet av vätska. Vid feber, diarré och kräkning ökar vätskebehovet. Vid hjärtsvikt och njursvikt ska vätskeintaget begränsas enligt läkarordination.

Mycket vätska finns i maten som till exempel soppor, yoghurt, fil, smoothies och såser liksom frukt och grönsaker.



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 gruppböende 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

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 och 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.

Ätstörningar

Vid övervikt och fetma behöver man ändra sina mat- och motionsvanor. Bra matvanor liksom regelbunden fysisk aktivitet innebär inte bara viktning utan även att man ofta lyckas behålla sin vikt. Tänk på att lite motion är bättre än ingen motion alls.

Orsaker till ätstörningar kan vara flera och är ofta samverkande, till exempel ångest och osäkerhet, tröstätande, svårighet att tolka hunger- och mättnadskänslor och oregelbundna måltidsvanor. Ofta kan det vara svårt att förstå sambandet mellan matintag och viktökning eller sjukdomsrisiker. Övervikt och fetma är vanligare bland dem som äter få måltider jämfört med de som äter flera.

Vid kraftig/extrem undervikt bör man utreda orsak och få stöd från dietist eller annan vårdpersonal. Omsorgspersonal kan föregå med gott exempel och ge råd, stöd och uppmuntran vid inköp och matlagning. För mycket tjat kan däremot få en motsatt effekt.

Ät bra – må bra

- Ät frukost, lunch och middag samt 2–3 mellanmål varje dag.
- Ät en portion per måltid, utgå ifrån Tallriksmodellen, se sid 14.
- Ät frukt och grönsaker varje dag.
- Ät något fiberrikt till varje måltid.
- Ät mindre av det mättade fettet som finns i feta kött- och charkvaror, fet ost, grädde och smör. Välj i stället omättat fett som finns i bland annat fet fisk och olja.
- Uteslut i möjligaste mån kaffebröd, godis, saft, läsk och chips.
- Servera vatten eller osötad dryck till måltiden.

Diabetes

Diabetes är en kronisk sjukdom som gör att sockerhalten i blodet är för hög. Sjukdomen orsakas av brist på hormonet insulin eller av att insulinet inte ger full effekt. Insulin bildas i bukspottkörteln och behövs för att transportera blodsockret till kroppens celler.

Diabetes förekommer i olika former. De vanligaste är:

- TYP 1 DIABETES**, som beror på att kroppens egen produktion av insulin helt eller nästan helt slutat att fungera. Den börjar oftast under barn- och ungdomsåren.
- TYP 2 DIABETES**, så kallad "åldersdiabetes", bryter oftast ut i vuxen ålder och orsakas av att man inte har förmåga att producera tillräckligt med insulin för kroppens behov.

Typ 1 diabetes måste behandlas med dagliga insulininjektioner. Vid typ 2 diabetes kan man ofta få ett bra och jämnt blodsocker genom att ändra på sina mat- och motionsvanor.

Mat och motion utgör grunden i diabetesbehandlingen

Det främsta målet med behandlingen går ut på att försöka hålla en så normal blodsockernivå som möjligt. All form av fysisk aktivitet är positiv och sänker blodsockret.

Helheten och balansen mellan mat och dryck är viktig. Man kan äta allt men inte alltid. Små mängder socker i anslutning till en måltid brukar för de flesta gå bra utan att blodsockret påverkas nämnvärt. Därför är det bättre med en efterrätt i stället för att äta något sött på fastande mage.

Det är viktigt att regelbundet testa blodsockret för att lära sig hur kroppen påverkas av mat och dryck. Testet ska göras före och 1½–2 timmar efter måltid. Observera att infektioner, stress, fysisk aktivitet liksom alkohol kan påverka blodsockret.

”Medelhavskost”, som innehåller bland annat mycket grönsaker, baljväxter och fisk, är hälsosam mat speciellt för den som utvecklat diabetes men också för den som ligger i riskzonen. Att minska lite på fett och respektive kolhydrater har positiv inverkan på blodsockret och kroppsvikten. Mat med övervägande lågt glykemiskt index, GI, kan ha positiv inverkan på blodsockret.

- Fördela måltiderna jämnt över dagen.
- Lägg upp maten enligt Tallriksmodellen, se sid 14.
- För undernärda diabetiker och vid nedsatt aptit gäller att servera små portioner ofta och maten bör vara energi- och näringsrik.
- Natfastan ska inte vara längre än 11 timmar.
- Välj mat med mycket fibrer - de hjälper till att hålla blodsockret på en jämn nivå.
- Minska intaget av mat som innehåller mycket socker, till exempel saft, läsk, godis, juice, krämer och kaffebröd.
- Ha alltid druvsocker eller frukt tillgänglig ifall blodsockret skulle sjunka.

Glykemiskt index, GI

GI är ett mått på ett livsmedels blodsockerhöjande förmåga. GI talar om hur mycket ett visst livsmedel höjer blodsockret. GI kan vara ett hjälpmedel för diabetiker då det medverkar till att hålla blodsockret på en jämn nivå mellan måltider. GI värdet säger däremot inget om livsmedlets totala kvalitet, till exempel näringsinnehåll och antal kalorier.

Svårighet att tugga och svälja

Om en person inte vill eller kan äta vanlig mat kan orsaken vara tugg- eller sväljproblem. Det kan också handla om andra faktorer som depression eller tarmbesvär.

Vid tugg- och sväljsvårigheter måste matens konsistens anpassas för att personen ska kunna tillgodogöra sig energi och näring. Behovet av mat med förändrad konsistens kan variera över tid och ska därför utvärderas regelbundet av läkare eller annan vårdpersonal.

Följande symptom kan kräva förändrad konsistens

- Måltiden tar längre tid än normalt.
- Svårt att tugga viss mat.
- Mat och dryck rinner ur munnen.
- Hosta och harklingar.
- Maten samlas i kinderna eller hålls kvar länge innan den sväljs.

Livsmedel som kan vara svåra att tugga och svälja är kött, viss frukt, råa grönsaker och mjukt bröd med sega eller hårda kanter. Generellt brukar det vara lättare att svälja det som är kallt och krämigt. Rikligt med sås till maten kan underlätta sväljning.

Vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och nedsatt ork rekommenderas konsistensen **grov paté**. Maten är lättuggad och lätt att svälja med luftig, mjuk och grovkornig konsistens, som till exempel färs- och fiskrätter, korv, kokt potatis, välkokta grönsaker samt tillagade frukt- och bärdesserter.

Konsistensen **timbal** är lämplig vid tugg- och sväljsvårigheter. Maträtterna ska ha mjuk, slät, kort och sammanhållande konsistens, till exempel mousse och ugnsomelett. Tjock sås och potatismos serveras till. Desserten kan vara slät fruktkräm, fromage eller soppa med glass eller vispad grädd.

Vid svåra sväljsvårigheter eller om munhålan är skadad eller känslig är **gelé** konsistens lämpligast. Maträtten är då helt slät och upplevs mjuk och hal i munnen. Maten serveras oftast

kall med rikligt med sås. Kräm, fromage eller mousse till efterrätt, med vispad grädde eller glass.

Vid käkfixering, förträngningar eller skador i munnen eller strupen bör **flytande** konsistens serveras. Den är slät och rinnande som till exempel soppa och serveras varm eller kall.



Tjockflytande konsistens, liknande gräddfil, kan upplevas som lättare att svälja än tunnflytande, till exempel yoghurt, fruktsoppor eller krämer. Även drycken ska ha en tjockare konsistens.

Undernäring

Om du som omvårdnadspersonal märker att en person plötsligt börjar rasa i vikt, är frusen, blek eller trött och saknar aptit kan detta vara tecken på undernäring. Vid sjukdom ökar risken för undernäring. Därför är det nödvändigt med regelbunden kontroll av vikten så att undernäring kan upptäckas i tid.

Om undernäring inte uppmärksammas kan det leda till bland annat försämrat immunförsvar, depression och ökad risk för fall och därmed sämre livskvalitet.

Regelbundna måltider och tillgång till energirika mellanmål är viktigt. Ofta behöver både lunch och middag berikas med olja, smör,

grädde, ost eller ägg. Näringsdrycker och andra nutritionsprodukter kan ordinerars av sjuksköterska, dietist eller läkare.

Nedsatt aptit

Orsaken till nedsatt aptit eller ingen matlust kan vara biverkningar av läkemedel. Detta kan medföra till exempel illamående, muntorrhet, smärta, trötthet och förstoppning. För att utreda orsaken kan kontakt med läkare vara nödvändig.

För att öka aptiten

- Lägg upp en mindre portion på tallriken.
- Undvik starka lukter.
- Servera maten vid rätt temperatur.
- Servera om möjligt favoriträtter.
- Låt doften av god mat och nybakat bröd stimulera aptiten.
- Servera en aptitretare före måltiden, gärna något salt eller syrligt, till exempel en sillbit på en bit bröd, ett salt kex med ost, ett halvt kokt ägg med böcklingpastej, en kopp varm buljong eller ett glas citrondryck.
- Berätta vad det är för mat på ett positivt sätt.
- Smörgåsgurka och pickles påverkar aptiten positivt.
- Rött är en färg som kan locka till intresse för maten. Komplettera gärna med röd gelé, lingonsylt och rödbetor.
- Duka vackert. Lägg gärna stor omtanke vid val av material, färg, form och design.



Muntorrhet

Vid muntorrhet kan det vara svårt att äta och svälja maten. Problemet ökar ofta med stigande ålder men även medicinering och sjukdom är en vanlig orsak. Eftersom smakämnen löses i saliven minskar förmågan att känna smak. Vissa upplever dessutom att maten får en stark och brännande smak vid muntorrhet.

Muntorrhet ökar risken för sjukdomar i munhålan då saliven bland annat fungerar som försvar mot bakterier, virus och svampinfektioner.

På apotek finns det salivstimulerande tabletter, tuggummi och spray som kan öka salivproduktionen. Har man däremot ingen salivutsöndring kan istället saliversättningsmedel vara till hjälp.

Tips vid måltiderna

- Servera rikligt med vätska.
- Uppmuntra personen att dricka små klunkar vatten.
- Förräts- och efterrättsoppor kan minska besvären.
- Stuvade eller kokta grönsaker är att föredra framför råa.
- Äggrätter och bredbara pålägg har mjuk konsistens och är lätta att äta.
- Doppa smörgås och kex i kaffe, te, mjölk eller annan dryck.
- Rikligt med sås till maten gör den lättare att äta.

Salivstimulerande knep

- Håll lite vinägrett, eller pressa lite citron, över salladen.
- Syrliga tillbehör till måltiden som inlagd gurka och rödbetor eller lingonsylt.
- Mat med tuggmotstånd.

- Syrliga frukt- eller bärkrämer är bra efterrätter.
- Vissa upplever att det hjälper att suga på en isbit före måltiden.
- En aptitretare med lite sälta, så som oliver, ost eller en bit sill kan inleda måltiden.

Diarré

Vid diarré är det svårt att behålla mat och dryck. Tänkbara orsaker till diarré kan vara virus, bakterier, matförgiftning, allergi, stress eller läkemedelsbiverkan. Ofta går besvären över inom några dagar, men om diarrén fortsätter ska läkare kontaktas.

Det är viktigt att ersätta förlusten av både vätska och salter i kroppen. Vätskeersättning bör tillföras i små mängder, kontinuerligt under dygnets vakna timmar. Variera vid behov med till exempel te med druvsocker, buljong, nyponsoppa eller mineralvatten.

När personen börjar må bättre kan man börja försiktigt med mild mat, som till exempel kokt fisk med ris, mosad kokt potatis, banan eller vitt bröd. Salta gärna lite extra på maten.

När aptiten blivit normal igen servera vanlig mat, men var till en början lite återhållsam med rökt, stekt, fet och fiberrik mat.



Förstoppning

Förstoppning kan lindras och förebyggas genom att äta mat som är rik på kostfiber. Är en person ovan vid fiberrik mat är det bra att börja lite försiktigt och sedan öka mängden kostfiber successivt. Viktigt är också att försöka öka mängden dryck när man äter fiberrik mat för annars kan det leda till förstoppning.

Frukt, exempelvis katrinplommon, har lösande effekt och är därför bra mot förstoppning, så även produkter med tillsatt bakteriekultur. För den som lätt drabbas av gasbesvär, kan det vara en fördel att välja frukt och grönsaker i tillagad form.

Om det är möjligt, uppmuntra till mer rörelse och motion.

Illamående

Vid illamående vill man oftast inte äta. Matos kan öka på illamåendet, därför är det lämpligt att vädra för att få in frisk luft inför måltiden. Att tvätta ansikte och händer kan också kännas fräscht.

Välj mat som ger minst besvär

- Inled gärna måltiden med ett knaprigt kex eller torr skorpa.
- Servera små portioner.
- Kokt mat är att föredra framför stekt.
- Kall mat kan vara lättare att äta än varm mat.
- Salt mat, exempelvis sill och kaviar, kan minska illamåendet.
- Servera dryck mellan måltiderna i stället för till maten, förslagsvis kolsyrat vatten, citronvatten eller iste.
- Vila med huvudet högt efter måltiden.



Planera måltiden

Med dagens stora utbud av livsmedel kan det vara svårt att göra bra val. Vid varje måltid bör man eftersträva en bra fördelning mellan olika livsmedel. Ensidiga val kan medföra ett för litet intag av livsviktiga näringsämnen.

När man planerar måltider är det viktigt att tillgodose personens energi- och näringsbehov, något man enklast gör genom en allsidig och varierad mat.

Gör en matsedel

Om du ska planera eller ansvara för måltider kan det vara klokt att göra en matsedel för lunch och middag, gärna för en eller två veckor framåt i tiden, och komplettera med bra mellanmål.

Utgångspunkten för planeringen är personens egna önskemål och ekonomiska resurser. Låt personen delta så mycket som möjligt och utgå från de matvaror som finns hemma, vad behöver kompletteras.

Ekonomiskt tänk gäller vid råvaruinköp, ofta kan säsongens frukt och grönsaker vara mest prisvärt. I affärernas reklamblad kan man få inspiration och tips om veckans råvaror, ofta även med recepttips.

Gratänger, grytor, soppor och pajer är bra rätter att variera mellan och kan lätt drygas ut med mer grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Passa gärna på att göra fler portioner samtidigt och frys in i portionsförpackningar. Det spar både tid och pengar.

Huvudingredienserna kan lämpligen fördelas enligt följande under en vecka

Fisk	3 gånger
Kött- eller färsrätter	3 gånger
Fågel	3 gånger
Korv	2 gånger
Äggrätter	2 gånger
Baljväxter	1 gång

För att skapa en komplett måltid bör det alltid ingå grönsaker, bröd, dryck och frukt eller efterrätt. En vegetarian bör äta baljväxter varje dag i någon form för att få i sig tillräckligt med protein.

Gör gärna något extra vid helger, högtider och bemarkelsedagar så att dessa skiljer sig från vardagen.

Livsmedelsverkets kostråd för vuxna

1. Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar två till tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
2. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
3. Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
4. Ät fisk ofta, gärna 3 gånger i veckan.
5. Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Matcirkeln

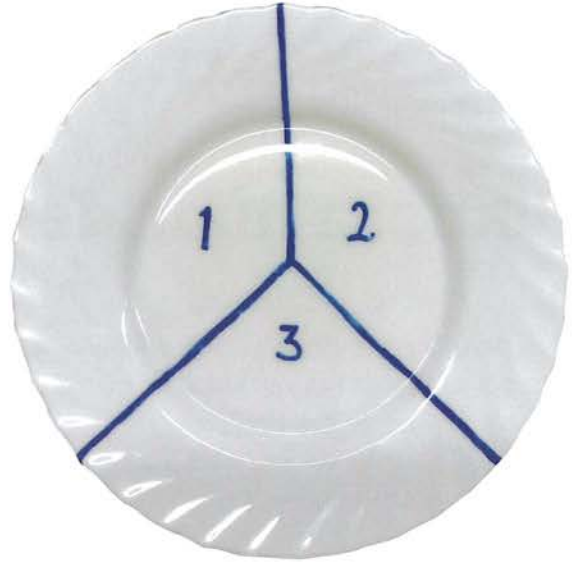
är ett bra hjälpmedel när man ska planera måltider för att få en bra variation och fördelning av olika livsmedel och näringsämnen. Cirkeln är indelad i sju delar där livsmedel med liknande näringsinnehåll ingår i samma grupp. Sträva efter att något från varje delgrupp finns med vid varje måltid.

Livsmedelsgrupperna är

- Potatis och rotfrukter
- Grönsaker och baljväxter
- Frukt, bär och nötter
- Kött, fisk och ägg
- Mjök och mjölkprodukter
- Matfett
- Bröd och spannmålsprodukter



Bild: Livsmedelsverket



Tallriksmodellen

är ett annat hjälpmedel som visar en bra fördelning mellan olika livsmedelsgrupper. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma.

Tallriken delas in i tre delar i form av ett upp och nervänt Y. På del 1 läggs potatis, pasta, ris eller bulgur, alla rika på kolhydrater och kostfiber. Bröd hör också hit.

På del 2 läggs grönsaker och rotfrukter, som ger många vitaminer och mineraler. Denna del är lika stor som del 1. Den minsta delen, del 3 ($\frac{1}{4}$ av tallriken) är avsedd för kött, fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor. Alla dessa livsmedel är rika på protein och mineraler.

Vid kraftig övervikt minska på del 1. För den som behöver mycket energi kan del 1 göras större.

Hur mycket bör man äta per dag?

Följande råd utgår från Livsmedelsverkets rekommendationer för friska personer;



Grönsaker, rotfrukter och baljväxter

Rekommendation

- Ca 250 g grönsaker eller rotfrukter per dag.
- Minst ½ dl kokta baljväxter (ärter, bönor, linser) per dag.

Grönsaker bör ingå i varje måltid, även frukost och mellanmål. Variera gärna sorter och färger, och servera både råa och tillagade. Dryga ut grytor och wok-rätter med rotfrukter och grönsaker. Det blir mer ekonomiskt och tillför både smak, färg och näring.

Rotfrukter som kålrot, morot, betor, palsternacka och rotselleri är en bra bas i gratänger, soppor, mos och grytor. Morötter, rödbetor och kålrötter kan finrivas till råkost eller blandas i sallader. Ju mer finrivna desto saftigare och mer lättätta.

Frukt, bär och nötter

Rekommendation

- Två till tre frukter, eller ca 250 g frukt och bär, per dag. Gärna olika sorter och färger.
- 1 dl juice, ca 100 g, kan serveras som alternativ till en frukt.

Frukt och bär är läskande att servera till dessert och mellanmål. Frukter med hård konsistens är lämpliga att koka till kräm och kompott eller blanda i fruktsallad. Konserverad frukt som är mjuk och saftig är bra som variation. Genom att steka eller ugnsbaka frukten i mikrovågsugn blir den mjuk och saftig. Mixade bär- och fruktsåser passar utmärkt till glass, pannkaka och ostkaka. Även läskande smoothies är lätta att blanda med olika frukter och bär.

Nötter är näringsrika och innehåller bra fett. Tänk bara på mängden – de är mycket energirika.

Potatis, ris och pasta

Rekommendation

- 1–2 portioner potatis, alternativt ris eller pasta per dag.

Potatis, ris och pasta är viktiga livsmedel i huvudmåltiderna. De ger balans åt måltiden och en bra mättnadskänsla.

Bulgur och couscous är bra alternativ till potatis, ris eller pasta och de finns även som fullkornsprodukter. Andra livsmedel i denna grupp är bland annat matvete, mathavre, quinoa och korngryn.



Matfett

Rekommendation

- Använd gärna flytande margarin eller olja till matlagning.
- Till dressing är oliv- eller rapsolja utmärkt, till smörgås rekommenderas mjuka matfetter.

Fett bär upp smakämnen i maten och kan på så vis även göra maten extra aptitlig. Häll dock aldrig stekfett över maten. Till personer med dålig aptit kan man med fördel tillsätta lite smör eller bordsmargarin i maten för att höja energiinnehållet.

Många livsmedel innehåller "osynligt fett", till exempel olika sorters korv, leverpastej, pommefrites, potatissallad, majonnäs, chips, wienerbröd, kakor och godis. Vid fetma eller övervikt är det dessa livsmedel man bör äta mindre av.

Med bredbart pålägg på smörgåsen kan du slopa matfettet.

Bröd och spannmålsprodukter

Rekommendation

- 6–8 skivor bröd och en portion flingor eller gryn per dag, totalt 200–250 g.

Bröd bör ingå i alla måltider. Variera gärna brödsorterna. Brödet får gärna vara fiberrikt för att förebygga förstoppning.



Mjolk och mjölkprodukter

Rekommendation

- Cirka ½ liter mjölk, fil eller yoghurt per dag, där 1 dl kan bytas ut mot två ostskivor.

Mjolk och mjölkprodukter bör serveras dagligen. För den som är laktosintolerant finns det många laktosfria alternativ.



Kött och fisk

Rekommendation

- Kött och köttprodukter: I genomsnitt en portion kött per dag, ca 100 g. I den här gruppen ingår även fågel, charkuterivaror och inälvsmat.
- Fisk och skaldjur: 2–3 portioner, 100-150 gram/portion, fisk - helst olika sorter - och skaldjur per vecka.

Välj möra detaljer av kött till stekning. Köttgrytor och soppor, där köttet fått koka tills det är ordentligt mjukt, är bra mat som är lätt att tugga vid ätsvårigheter.

Kyckling är lättlagad och enkel att variera. Kyckling innehåller mycket bra protein och har i jämförelse med många andra livsmedel en låg fetthalt.

Fisk kan tillagas på många sätt. Portionsförpackad fisk liksom fiskfiléer går snabbt att koka eller steka. Fisk som tillagas i ugn i 150-170° ger ett saftigt och gott resultat. Fisk passar även i soppa, gryta och gratänger.

Måltidsordning

Måltiderna bör vara jämnt fördelade över dygnets vakna timmar. Tre huvudmål, frukost, lunch och middag, och två till tre mellanmål, varav ett kvällsmål, är lagom för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig alla näringsämnen under dagen. Detta bidrar också till jämnare blodsockervärden, speciellt bra för diabetiker.

Övervikt och fetma är vanligare bland dem som äter få måltider jämfört med dem som äter flera.

Måltid	Energifördelning %
Frukost	15-20
Mellanmål	10-15
Lunch	20-25
Mellanmål	10-15
Middag	20-25
Kvällsmål	10-20

Nattfastan, tiden mellan det sista kvällsmålet och det första morgonmålet, bör inte överstiga 11 timmar.

En lång nattfasta är nedbrytande på kroppen, vilket har en negativ inverkan på muskelmassa, immunförsvar och fettreserver. Planera därför in ett sent kvällsmål eller ett tidigt morgonmål för att korta ner nattfastan.

Ägg

Det finns ingen rekommendation för ägg men 1 ägg per dag kan vara lämpligt då ägg är ett näringsrikt livsmedel. Ägg ingår i många sammansatta livsmedel och maträtter.



Frukost

Att äta en ordentlig frukost är en bra början på dagen. Efter natten behöver vi fylla på med näring och energi så att kroppen och hjärnan kommer igång. En bra frukost minskar också risken för att vi äter för mycket till lunch och middag.

I en bra frukost bör några av följande livsmedel ingå

- Filmjolk, yoghurt eller mjölk
- Bröd (mjukt eller hårt) med matfett och pålägg (nyckelhålsmärkt)
- Gröt, välling eller flingor (gärna fullkorn)
- Ägg
- Kaffe eller te
- Juice, frukt eller grönsak



Lunch och middag



Planera utifrån Tallriksmodellen, se sid 14. En näringsmässigt väl sammansatt lunch och middag bör innehålla några av följande livsmedel

- Potatis, ris, pasta eller motsvarande
- Grönsaker eller rotfrukter
- Kött, fisk, fågel, ägg eller vegetariskt alternativ
- Sås
- Bröd med matfett
- Lämpliga tillbehör anpassade efter måltiden, exempelvis inlagda rödbetor, lingonsylt, ättiksgurka eller gelé
- En liten efterrätt eller frukt
- Valfri dryck, till exempel mjölk, lättöl, vatten, lingondricka eller klar näringsdryck



Mellanmål och kvällsmål

Mellanmål ger en stunds avkoppling och har visat sig förbättra humöret. Bra mellanmål höjer uppmärksamheten och även minnet förbättras. Ett kvällsmål minskar tiden för nattfastan.

Tips på bra mellanmål och kvällsmål

- Smörgås, skorpa eller kex med ost samt dryck
- Yoghurt eller filmjök med bär och/eller müsli
- Frukt- och bärsoppa eller kräm
- Frukt, bär eller fruktsallad
- Välling
- Valfri dryck, till exempel kaffe, te, juice, mjölk eller måltidsdricka samt smörgås eller en bulle
- Keso med frukt eller bär
- Grönsaksstavar med dipsås
- Fruktspett
- Smoothies på yoghurt och bär/frukt



Tänk på att godis, läsk och bullar innehåller mest fett och socker och endast lite näring.

Vegetarisk mat

Det finns olika typer av vegetarisk kost. Om alla animaliska livsmedel utesluts helt kallas det vegankost. En laktovegetarian äter mjölkprodukter och den som äter både ägg och mjölkprodukter kallas lakto-ovo-vegetarian. Demivegetarian äter även fisk, förutom ägg och mjölk.

Motiven för att äta vegetariskt kan bland annat vara etiska, religiösa, hälsomässiga eller miljömässiga skäl. Kött och köttprodukter ersätts med exempelvis baljväxter, så som bönor och linser.

En väl sammansatt laktovegetarisk kost innehåller oftast tillräckligt med energi och näringsämnen. I vegankosten kan innehållet av energi och vitamin D lätt bli för lågt. Eventuellt kan extra tillskott av D-vitamin, B12, zink, selen, kalcium och järn behövas.

En vegetarisk måltid bör innehålla

- Potatis, ris, pasta eller bulgur samt bröd
- Grönsaker, rotfrukter och frukt
- Bönor, linser, kikärter, quorn, sojaprotein eller motsvarande
- Liten efterrätt





Kungen av ekologiskt

MAJONA
39.90

KALAMSH
34.90

KASVET
50.90

KASVET
79.90

KIVIPALLO
24.90

MAJONA
39.90

MAJONA
39.90

I affären

Välj prisvärda livsmedel

Vid inköp kan säsongens mat vara ett mycket bra val. Affärernas reklamblad kan ge inspiration om veckans prisvärda råvaror. Om tid finns, tillaga flera portioner samtidigt och frys in.

Hur länge håller maten?

Alla förpackade livsmedel ska vara märkta med antingen bäst-föredatum eller sista förbrukningsdag. Råa hela frukter, grönsaker, potatis samt bröd i lösvikt märks inte. Läs mer på sid 25.

Nyckelhålmärkning – visar hälsosam mat

Nyckelhålmärkningen finns på livsmedel och färdigrätter som uppfyller vissa villkor, såsom lite socker, lite salt (natrium), mycket kostfiber och fullkorn och lite eller nyttigt fett.



Specialvaror – vid allergi och intolerans

För personer med glutenintolerans är ingrediensförteckningen på varor extra viktig då gluten inte får finnas i varan. Glutenfria varor finns ofta på egen hylla i affären.

För personer med laktosintolerans finns idag många mycket bra alternativ, ofta på egen hylla i affären. Läs alltid ingrediensförteckningen, vissa livsmedel kan helt oväntat innehålla laktos.

Husmanskost med tillbehör

Husmanskost är samlingsnamnet för en mängd olika maträtter som var vardagsmat förr. Man försökte ta tillvara allt då inget fick gå till spillo. Det var främst billiga råvaror som var basen i måltiden, såsom potatis, rotfrukter, baljväxter, fläsk, fisk och kokkött. Maten var ofta fet och tidskrävande att tillaga.

Än idag är husmanskosten populär även om den är mindre fet och tillagningsmetoderna är förenklade. Flera av maträtterna kan köpas färdiglagade, till exempel ärtsoppa, kåldolmar och ostkaka.

Exempel på klassiska maträtter med tillbehör

Käldolmar - kokt potatis, lingonsylt/rårörda lingon och skysås

Biff à la Lindström - kokt potatis/mos, skysås, grönsaker

Pannbiff - kokt eller stekt potatis/mos, stekt lök, lingonsylt, skysås eller brun sås

Köttfärslimpa - kokt potatis, gräddsås, inlagd gurka, lingonsylt

Kokt rimmad fläsklägg - rotmos eller potatismos

Stek - kokt potatis, sås, grönsaker, gelé eller lingonsylt, äppelmos, pickles

Kalops - kokt potatis, inlagda rödbetor

Laxpudding - smält smör (skirat), citronklyfta, grönsallad

Inkokt lax - äts kall med kokt potatis, hollandaisås, sparris

Blodpudding - lingonsylt, finrivna morötter

Pepparrotskött - kokt potatis och sås smaksatt med pepparrot

Dillkött - kokt potatis eller ris, dillsås, kokta grönsaker

Pytt i panna - tärningar av potatis, lök och kött som steks i i stekpanna eller ugn. Serveras med stekt ägg, inlagda rödbetor och ketchup

Korv Stroganoff - kokt ris, grönsallad

Gravad eller rimmad lax med dillstuvad potatis - sockerärter citronklyfta



Kalvsylta - äts kall med kokt potatis, inlagda rödbetor eller rödbetsallad, rivna morötter



Köttbullar - potatismos, lingonsylt, brun sås. Servera gärna med kokta grönsaker



Kroppkakor - lingonsylt, eventuellt smält smör

Raggmunk - rårörda lingon, stekt fläsk/bacon

Fläskpannkaka - lingonsylt, rivna morötter

Kokt torsk med äggsås - kokt potatis, gröna ärtor

Janssons frestelse - grönsallad, bröd



Ärtsoppa - senap, timjan/mejram



Isterband - kokt potatis/mos, inlagda rödbetor



Pannkakor/plättar - sylt eller bär, vispad grädde



Ättiksströmming - äts kall på till exempel hårt bröd eller med potatismos och grönsaker



Ostkaka - sylt eller bär och gärna vispad grädde



Strömmingsflundra - potatismos, ärtor eller rivna morötter. Lingonsylt kan serveras till



I köket

Säker matlagning

En god hygien är nödvändig vid all mathantering och all matlagning. Laga inte mat till andra om du är sjuk, är förkyld eller har ont i magen, du kan smitta via maten.

Tvätta alltid händerna innan du börjar matlagningen och mellan olika arbetsmoment. Om du har ett sår på händerna sätt på plåster och använd helst engångshandskar.

Bakterier sprids lätt mellan olika livsmedel, använd därför om möjligt olika skärbrädor och andra redskap eller diska mellan olika moment. Skölj grönsaker, frukt och rotfrukter noga.

Tänk även på att en smutsig disktrasa är en bakteriehard, skölj noga, byt ofta och tvätta i tvättmaskinen.

Värm maten ordentligt, bakterier dör vid upphettning. Kyckling och all köttfärs måste vara genomstekt. Servera maten så snabbt som möjligt efter tillagning, den varma maten ska vara riktigt varm och den kalla maten kylskåpskall.

Kyl snabbt ner mat som blivit över i lämpligt kylskåp. Sätt maten på ett kylskåp som är på...

der i kallt vatten i diskhon. Använd matvaror så färska som möjligt. Lukta och smaka på maten om du är osäker, ofta slängs mat i onödan.

Rätt förvaring i rätt temperatur gör att bakterier och andra mikroorganismer inte växer och förökar sig. Var noga med att all mat snabbt ska in i rätt temperatur för längre hållbarhet. Varma sommar dagar kan en kylväska vara bra att ta med till affären.

För personer med nedsatt immunförsvar, allergi och/eller annan överkänslighet måste eventuella risker elimineras, möjligen ska vissa sammansatta livsmedel helt undvikas.

Matförgiftning är en samlingsbeteckning för mag- och tarmsjukdomar som orsakats av att man ätit livsmedel som innehåller hälsofarliga mikroorganismer. Vanliga symptom är diarréer, kräkningar, illamående, magsmärtor eller feber. Orsaken kan till exempel vara att mat förvarats vid fel temperatur eller att du själv är bärare av någon infektion som smittat maten.

För att undvika matförgiftning är god handhygien A och O, tvätta händerna innan du börjar med maten, mellan olika arbetsuppgifter, efter toalettbesök etc. Att hålla naglar kortklippta och långt hår samlat gör också matlagningen



Bäst-före datum betyder inte det samma som sista förbrukningsdag!

Livsmedlet håller sig ofta mycket längre än datumet visar - smaka och lukta innan du slänger maten.

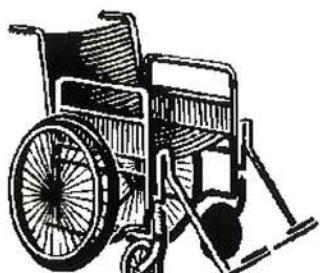
Sista förbrukningsdag står på varor som lätt blir dåliga. De ska inte användas och får inte säljas efter sista förbrukningsdag.

en ofta är bakteriehärdar. Kyl ner respektive värm maten till rätta temperaturer. Håll köket rent!



Att sitta och arbeta i köket

En rullstolsburen person behöver mer plats än en gående person i köket. Det är också viktigt att det finns tillräckligt med avställningsytor och beredningsytor eftersom rörelseområdet är mindre från sittande position. Utdragbara backar eller lådor underlättar att nå matvarorna.



Förvara mat

Rätt förvarad håller maten längre.

Kylskåp (+2 - +6 grader)

- Kött, fisk, kyckling, ägg, charkvaror
- Mjök, ost, matfett
- Kylkonserver som kaviar, sillinläggningar
- Rotfrukter och de flesta grönsaker (undantag tomat, gurka som förvaras svalt)
- Potatis (längst ner)

Svalskåp (+6 - +12 grader)

- Sylt, saft, marmelad, olja
- Tomater, paprika, gurka, avokado
- Frukt (inte bananer som ska ligga i rumstemperatur)

Torr rumstemperatur (ca 20 grader)

- Bröd
- Specerier, till exempel mjöl, ris, socker
- Kaffe, te, kakao
- Kryddor



Frysförvaring (-18 - -20 grader)



Måltiden

För att stimulera aptiten är det viktigt att både maten och miljön vid måltiderna är inbjudande. Ta hänsyn till individens behov av stöd under måltiden, med anpassad sittställning, särskilda ätredskap och bra belysning. Avsätt tillräckligt med tid så att personen inte blir stressad.

Våra sinnen

Måltiden ska vara något att se fram emot, både när det gäller doft, färg, smak och konsistens. Den mat och dryck som serveras bör därför stimulera och tilltala alla sinnen.

Med smaksinnet kan vi känna fem grundsmaker i munnen: salt, sött, surt, beskt och umami. Umami bidrar, liksom sur smak, till ökad salivavsöndring. Umamismaken förknippas ofta med köttbuljong och är vanlig i råa grönsaker, ansjovis och lagrad ost.

Luktsinnet har stor betydelse för den totala smakupplevelsen. Med stigande ålder och vid medicinering försämras lukt- och smaksinnet och det blir allt svårare att identifiera olika dofter. Har man svårt att känna dofter så smakar också maten mindre.

Med känselsinnet upplever vi olika temperaturer och konsistenser på maten, som mjukt, saftigt, sprött och krispigt.

Även hörseln medverkar till helhetsupplevelsen, till exempel omgivande ljud av radio eller samtal. Svag musik i bakgrunden kan för en del vara lugnande.

Det dukade bordet

Att lägga lite extra omsorg vid bordets dukning lockar till ätande och social samvaro. Duk eller tabletter på bordet liksom någon dekoration i form av en blomma, ljus, ljusslingor och löv bidrar till atmosfären. Servetter, kryddor, dressing och andra lämpliga tillbehör bör finnas på bordet inom räckhåll. Om möjlighet finns variera gärna dukning till vardag och fest.



Lite färg betyder mycket!



Färgrika måltider

Första intrycket av maten är viktigt. En snyggt upplagd maträtt som ser tilltalande ut stimulerar aptiten. Färska kryddor, gul paprika, en klick röd lingonsylt eller gelé ger färg på maten.

Färdiga matlådor och hela maträtter (kylda, frysta) som värms i ugn eller mikrovågsugn ser mer aptitliga ut om maten läggs upp på en tallrik. Även mat med annorlunda konsistens bör läggas upp snyggt på tallriken.

Efterrätter, mellanmål och kvällsmål kan enkelt göras mer tilltalande, med lite vispad grädde, några extra bär eller skivad frukt som dekoration. Smörgås och soppa kan toppas med rårivna grönsaker eller färska örter.

Presentera maten positivt

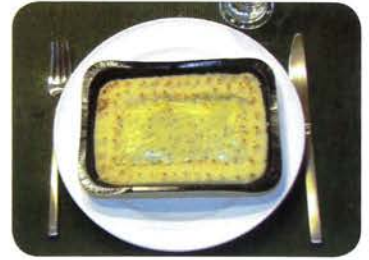
Det är viktigt att du som omsorgspersonal talar om vad det är för mat som serveras på ett aptitretande sätt, även konsistensanpassad mat, och om den är varm eller kall. Var professionell och blanda inte in eget tyckande.

Ibland kan det vara svårt att se maten på tallriken. Genom att skapa kontraster med till exempel färgat porslin kan detta underlättas. Vatten kan serveras i färgade glas och till en färgad dryck kan man använda genomskinliga glas.

För personer med nedsatt syn kan man berätta hur maten ligger på tallriken. Utgå från urtavlan, det vill säga att potatisen till exempel ligger på klockan tolv, morötterna på klockan tre, fisken på klockan sex och salladen på klockan nio.



Samma mat i förpackning och upplagd på tallrik, kompletterad med färger. Se även bilder nedan.



En starkt färgad tallrik kan underlätta ätandet för den som har svårt att se.



Sitt stadigt och bekvämt

En upprätt och stabil sittställning ger förutsättningar för att kunna hantera maten på tallriken, föra den vidare till munnen samt tugga och svälja.

Det bästa är att sitta på en stol med fast sits vid matbordet med fötterna i golvet. En karmstol minskar fallrisk i sidled.

Om det inte finns någon möjlighet att flytta över från rullstol till vanlig stol under måltiden bör personen få en individuellt utprovad sittdyna. Rullstolens benstöd bör tas bort så att fotsulorna kan vila på golvet, en fotpall kan behövas om fötterna inte når ned till golvet. En kilkudde i korsryggen kan underlätta en upprätt och lätt framåtlutad sittställning.

För att möjliggöra ätande för den som sitter i en komfortrollstol vinklas sitsen och ryggstödet till ett upprätt sittande. Benstöden vinklas ned så att benen får en så nära 90 graders vinkel som möjligt. Benstöden kan ersättas med en fotpall.

För personer som sitter i sängen och äter bör ryggdelen höjas så högt det går. Sängbordet måste placeras så att maten är inom räckhåll. Vid problem kontakta sjukgymnast eller arbetsterapeut som kan se över sittställningen.



OBS! En utvilad person orkar sitta längre i en bra sittställning.



Många mönster kan upplevas rörigt!



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 bägare 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 bestickets 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.

Vid måltidsassistans

- Tvätta alltid händerna före matning.
- Kontrollera att personen sitter bra och stadigt.
- Samma person bör hjälpa till under hela måltiden.
- Sitt på en stol vid sidan av den som behöver stöd för att vara i ögonhöjd.
- Sök ögonkontakt.
- Stressa inte, avsätt tillräckligt med tid för måltiden.
- Tala om vad som serveras och vilken mat som finns på gaffeln/skeden, vilken konsistens, om den är varm eller kall, salt eller starkt kryddad.
- Lägg upp maten aptitligt och färgrikt.
- Tallriken ska placeras inom personens synfält.
- Välj gärna en sked med litet skedblad för att inte göra tuggorna för stora.
- Använd långsamma rörelser och invänta sväljning.
- Personen kan ibland behöva uppmuntras att svälja.
- Skär upp maten successivt.
- Glöm inte att erbjuda dryck.
- Skrapa inte personens haka med besticket – använd servett att torka kring munnen.
- Gör måltiden till en trevlig stund av samvaro mellan dig och den du hjälper.

God munhälsa ger livskvalitet

För att kunna tillgodogöra sig mat och dryck är det viktigt med god munhälsa. Dålig munhälsa kan leda till ätproblem. Det är därför viktigt med regelbunden kontroll och observation av tandhälsan. Många klarar sin dagliga munvård själv, men om synen, minnet och motoriken försämras kan lätt problem uppstå. Man bör då kunna erbjuda hjälp med den dagliga munhygien.

Tips för en god munhälsa

- Tandborstning bör ske minst 2 gånger per dag. Använd en mjuk tandborste för att inte skada munslemhinnan.
- Låt personen skölja ur munnen med vatten efter varje måltid.
- Ett sockerfritt tuggummi eller en salivstimulerande tablett, gärna med fluor, är lämpligt efter varje måltid.
- Mat som kräver mycket tuggande, till exempel äpplen och morötter, ger bra självrengöring.



Att diskutera

Att diskutera/gruppövningar

Näringsämnen

1. Vad menas med näring?
2. Vad menas med energi?
3. Behövs båda? Till vad?

Sammanfattning av bra måltider

Vad bör man utgå ifrån när man planerar en måltid?

Matsedel

Skriv förslag på matsedel, lunch och middag för två dagar.

Inköpslista

Varför är det bra med en inköpslista?

Säker mat

1. Vad menas med Sista förbrukningsdag?
Ge exempel!
2. Vad menas med Bäst-före datum?
Ge exempel!
3. Ge exempel på fem viktiga punkter att tänka på när det gäller personlig hygien vid matlagning.

Smittkällor

Ge exempel på vad som kan vara smittkällor i samband med matlagning och livsmedels-hantering.

Hur kan man förebygga eventuella faror med maten?

Ge minst tre exempel!

Varför ska alla livsmedel förvaras i rätt temperatur?

Ge exempel!

Temperaturer

1. Till vilken temperatur ska färdig mat värmas?
2. Vilka köttslag ska alltid vara helt genomstekta?
3. Vilken temperatur är bäst för frysta livsmedel?

Förvaring av mat

Du har en kyl A, en frys B och ett vanligt skåp C i köket, i vilket ska jag ställa följande varor?

Kött	
Fisk	
Sylt	
Färdiga maträtter	
Glass	
Gräddfil	
Senap	
Kryddor, torkade	
Färska örter/kryddor	
Bröd	

Gör en matningsövning med dina arbetskamrater.

Pröva gärna att låta den som matas ha olika sittställningar och med ögonbindel.

Lästips och länkar

- Äldrecentrum, www.aldrecentrum.se
- Livsmedelsverket www.slv.se
Måltider för äldre
Måltider i gruppboheter – LSS
- Receptappen "Matglad"
Hushållningssällskapet Väst
- Myndigheten för delaktighet www.mfd.se
- Matglädje på 20 minuter: en receptbok för hemtjänsten, Anja Saletti, Gothia förlag, 2010
- Lilla kokboken, Nestor FoU-center, 2013
- Äta efter årstid, Viborg, LL-förlaget, 2014