



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



HÁSKÓLI ÍSLANDS

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI

fyrir hrúmt eða veikt eldra fólk -
ætlað fagfólki og öðrum umönnunaraðilum

Útgefandi er Embætti landlæknis í samstarfi við Rannsóknarstofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum (RHLÖ).

Útgefið 2018.

Unnið af eftirfarandi faghópi:

Elva Gísladóttir, verkefnisstjóri næringar hjá Embætti landlæknis

Hólmfríður Þorgeirsdóttir, verkefnisstjóri næringar hjá Embætti landlæknis

Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent við Háskóla Íslands og verkefnastjóri hjá RHLÖ

Anna Björg Jónsdóttir, sérfræðingur í öldrunarlækningum á Landspítala

Anna Birna Jensdóttir, formaður Öldrunarráðs Íslands

Guðný Jónsdóttir, næringarrekstrarfræðingur og yfirmaður eldhúss hjá hjúkrunarheimilinu Sóltúni

Heiða Björg Hilmisdóttir, næringarrekstrarfræðingur og fulltrúi sveitarfélags

Vilborg Kolbrún Vilmundardóttir, næringarfræðingur og verkefnastjóri vannæringarteymis Næringarstofu Landspítala

Þóra Geirsdóttir, verkefnastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistu

Aðrir sem komu að gerð ráðlegginganna og eru þeim færðar þakkir fyrir:

Berglind Indriðadóttir iðjuþjálfari las yfir kafla um Umhverfi máltíða og áhrif þess á mataræði og kom með athugasemdir.

Elísabet Arnardóttir yfirtalmeinafræðingur á Landspítala las yfir og kom með athugasemdir.

Fjölmarginir aðrir komu með athugasemdir í umsagnarferli.



Inngangur

Þessum ráðleggingum er ætlað að auðvelda þeim störfum sem útbúa mat fyrir hrúmt eða veikt eldra fólk eða sinna umönnun þeirra. Við gerð þessara ráðlegginga var stuðst við nýjar ráðleggingar frá European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN), norrænar næringarráðleggingar og ráðleggingar frá hinum Norðurlöndunum.

Fæði, sem eldra fólk stendur til boða á hjúkrunarheimilum, rétt eins og í heimahúsum, hefur áhrif á heilsu þeirra og líðan. Matarlyst minnkar oft með hækkandi aldri en þörf fyrir vítamín og steinefni er nánast óbreytt og próteinþörfin aukin. Því þurfa öll næringarefni að vera til staðar í minni matarskömmtum. Það gilda því aðrar ráðleggingar um mataræði fyrir hrúmt eða veikt eldra fólk heldur en þá sem frískari eru. Til að tryggja að næringarþörf þessa hóps sé fullnægt þarf að bjóða uppá fjórar til sex næringarríkar máltíðir daglega, þar af tvær heitar máltíðir. Næringarútreikningar á matseðlum hafa sýnt að súpur og brauðmáltíðir duga ekki sem aðalmáltíð (hádegisverður og kvöldverður) til að uppfylla prótein- og orkuþörf yfir daginn. Allt hrúmt eða veikt eldra fólk ætti að fá orku- og próteinþétt fæði og eru gefin dæmi í þessum ráðleggingum um hvernig hægt er að útbúa slíkar máltíðir. Einnig þarf að gæta þess sérstaklega að eldra fólk fái nægan vökva. Hætta á vannæringu eykst með aldrinum, því er mikilvægt að fylgjast með næringarástandi og bregðast við ef út af ber.

Orku- og próteinþétt fæði er þegar hver munnbiti af mat gefur ríflegt magn af orku, próteinum og öðrum næringarefnum. Sem dæmi þá er súkkulaðibiti orkuríkur en ekki næringarríkur, hinsvegar er ávöxtur næringarríkur en ekki orkuríkur. Ostur er t.d. bæði orku- og næringarríkur.

Hrumleiki (e. frailty) er lífeðlisfræðilegt heilkenni sem einkennist af minnkuðu varaafli og viðnámi líkama og líffæraakerfa við álagspáttum. Þetta er yfirleitt afleiðing uppsafnaðs taps á fjölbættum lífeðlisferlum. Í stuttu máli verður tap á getu og færni einstaklingsins til að takast á við dagleg verkefni. Í rannsóknum er oft miðað við að einstaklingur sé hrumur ef þrjú af fimm eftirfarandi þáttum eru til staðar: Gönguhraði er lítill miðað við kyn og aldurstengda staðla; gripstyrkur er undir kyn og aldurstengdum stöðlum; einstaklingurinn lýsir orkuleysi; mikil kyrrseta og ósjálfrátt þyngdartap.

Með aldrinum koma fram ýmsir krankleikar og jafnvel sjúkdómar þótt einstaklingar telji sig ekki vera sjúklíngar eða veika. Yfirleitt er þó talað um langvarandi sjúkdóm þegar sjúkdómur/heilsuvandi varir í a.m.k. 1 ár og krefst áframhaldandi læknismeðferðar og/eða skerðir athafnir daglegs lífs. Markmiðið er þá að meðhöndla sjúkdóminn en ekki lækna.

Hrumleiki og langvinnur sjúkdómur geta farið saman en þurfa þess ekki. Í sumum tilfellum kemur langvinni sjúkdómurinn á undan hrumleikanum og í öðrum er hrumleikinn til staðar þegar einstaklingur veikist. Það er því ljóst að hrumleiki er flókið fyrirbæri og mikilvægt er að hafa í huga að ástandið er viðsnúanlegt ef brugðist er við á réttum tíma, t.d. með næringarhlutun.



Mikilvægt er að hafa í huga að það dugar ekki að maturinn sé næringarríkur til að hann komi að gagni heldur þarf að borða hann því matur sem fer í ruslið gagnast engum. Það er því ekki síður mikilvægt að maturinn sé góður á bragðið, lystugur og fallega fram borinn í rólegu og notalegu umhverfi. Það er von Embættis landlæknis og Rannsóknarstofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum (RHLÖ) að þessar ráðleggingar komi í góðar þarfir við það mikilvæga starf að bjóða hrumu eða veiku eldra fólki hollan og ljúffengan mat við þeirra hæfi hvort heldur sem er heima, í dagvist eða á hjúkrunarheimilum. Aðrar ráðleggingar gilda fyrir **frískt eldra fólk** sem gefnar voru út árið 2017.

Nauðsynlegt að fylgjast með næringarástandi

Erfiðleikar við að borða og vannæring eru stærstu næringartengdu áskoranirnar við umönnun eldra fólks. Þó að orkuþörfin minnki með aldrinum er algengt að þeir sem eldri eru fá of litla orku, oft vegna minni matarlystar. Breytingar í bragðupplifun, ýmsir sjúkdómar, aukaverkanir af lyfjum, verri munnheilsa, þreyta og depurð eru nokkrar af mörgum ástæðum fyrir minnkaðri matarlyst. Við sýkingar og suma sjúkdóma eykst orkuþörfin sem eykur enn frekar á hættuna á vannæringu hjá þeim sem borða lítið. Í mörgum tilfellum þarf einstaklingsmiðaða ráðgjöf út frá orku- og næringarþörf til að hægt sé að veita sem mestan stuðning miðað við þarfir og óskir einstaklingsins.

Allt að annar hver veikur eða hrumur eldri einstaklingur er vannærður samkvæmt rannsóknum hér á landi. Vannæring eldra fólks er fjölþætt vandamál þar sem þarf samvinnu allra þeirra sem koma að umönnun þeirra. Afleiðingar vannæringar eru m.a. fleiri legudagar og endurkomur, auknar líkur á sýkingum ásamt tapi á andlegri og líkamlegri færni og skerðing á lífsgæðum.

Ástæður vannæringar eða aukinnar áhættu á vannæringu eru margþættar:

- Langvarandi lítil fæðuneysla, orka, prótein eða önnur næringarefni eru ekki næg
- Langvarandi áhrif sjúkdóms, sjúkdóma eða læknisfræðilegrar meðferðar á matarlyst, breytt næringarþörf eða upptaka næringarefna
- Skyndileg breytt næringarþörf vegna sjúkdóms eða slyss



Allt eldra fólk (>67 ára) á að vera skimað fyrir áhættu á vannæringu innan heilbrigðiskerfisins, (sjá blað í viðauka „Mat á næringarástandi“). Því ætti að nota skimun til að meta næringarástand hjá öllu eldra fólk sem fær þjónustu heilsugæslu eða heimaþjónustu, er í dagvist eða er á hjúkrunarheimilum. Auk skimunar þurfa að vera til verklagsreglur hvernig bregðast á við ef einstaklingur skimast sem vannærður eða í áhættu á vannæringu. **Ef skimun sýnir að einstaklingur sé líklegur til að vera vannærður eða vannæring er staðfest þarf að framkvæma næringarfræðilega greiningu og næringaríhlutun.** Nauðsynlegt er að setja upp virka eftirfylgni, framkvæma reglulegt endurmat og gera viðeigandi breytingar á næringarmeðferð til að koma í veg fyrir eða til að leiðrétta vannæringu.



Rétt er að mæla líkamsþyngd reglulega (a.m.k. mánaðarlega) hvort heldur sem er heima, á heilsugæslu, í dagvist eða á hjúkrunarheimilum. Ef einstaklingur léttist eða er lystarlaus þarf að vigta vikulega. Eldra fólk sem er í eða yfir kjörþyngd getur einnig verið í lélegu næringarástandi. Ekki á að stefna að þyngdartapi hjá fólk yfir kjörþyngd þar sem það getur valdið ófyrirsjáanlegu vöðvatapi. Matarlyst minnkar oft með aldrinum af ýmsum ástæðum, t.d. geta mörg lyf eða sjúkdómar haft áhrif á matarlyst. Starfsfólk og aðrir sem annast eldra fólk þurfa því að vera vel vakandi fyrir hugsanlegum breytingum á líkamsþyngd og grípa inn í ef einstaklingur er með ósjálfrátt þyngdartap. Heilbriggt næringarástand er mikilvægur þáttur til að forðast tap á andlegri og líkamlegri færni. Til að draga úr líkum á vannæringu eða til að leiðrétta slæmt næringarástand hjá veikum eða hrumum eldri einstaklingum eru eftirfarandi ráðleggingar settar fram.



Viðmið fyrir orku og næringarefni fyrir hrúmt og veikt eldra fólk

Hjá hrúmu eða veiku eldra fólk er lögð meiri áhersla á að máltíðir stuðli að góðum lífsgæðum og viðhaldi færni en að fyrirbyggja sjúkdóma. Matarlyst minnkar oft með hækkandi aldri, þörf fyrir vítamín og steinefni er nánast óbreytt en próteinþörfin aukin. Því þurfa öll næringarefni að vera til staðar í minni fæðuskömmtum. Það gilda því aðrar ráðleggingar um mataræði fyrir hrúmt eða veikt eldra fólk heldur en þá sem frískari eru. Til að tryggja að næringarþörf þessa hóps sé fullnægt þarf að bjóða uppá fjórar til sex næringarríkar máltíðir daglega, þar af tvær heitar máltíðir. Allt hrúmt eða veikt eldra fólk ætti að fá orku- og próteinþétt fæði og eru gefin dæmi í þessum ráðleggingum um hvernig hægt er að útbúa slíkar máltíðir.

Orka- og prótein

Til að tryggja næringarþörf er mælt með að gefa öllum orku- og próteinþétt fæði. Áætluð lágmarksorkuþörf eldra fólks er 27-30 kcal/kg líkamsþyngdar. Áætluð próteinþörf eldra fólks er a.m.k. 1,2-1,5 g/kg líkamsþyngdar en ef orkuinntaka er mjög lítil þá er próteinþörf aukin, jafnvel allt upp í 2 g/kg líkamsþyngdar.

Vökvi

Tilfinning fyrir þorsta minnkar með aldrinum. Því þarf að gæta þess sérstaklega að eldra fólk fái nægan vökva. Vökvaþörf einstaklinga er mjög breytileg en miða ætti við a.m.k.

1,6 L/dag fyrir konur og 2,0 L/dag fyrir karla. Allir drykkir og spónamaturl (t.d. súpur og sýrðar mjólkurvörur) teljast með eins te, kaffi, djús, ávaxtasafi, jógúrt, næringardrykkir ásamt vatni.

Trefjar

Trefjar eru mikilvægar fyrir heilbrigða meltingarstarfsemi en hreyfingarleysi ásamt skorti á trefjaefnum og vökva getur valdið meltingarvanda t.d. hægðatregðu. Ýmsir sjúkdómar, lyf og of lítil vökvaneysla geta aukið enn frekar á þennan vanda. Áfram er mælt með að eldra fólk fái um 25-30 grömm trefja/dag eða 12,5 g/1000 kcal/d. Hins vegar þarf að hafa í huga að trefjar eru orkusnauðar og geta dregið úr matarlyst. Trefjar eru því oft það fyrsta sem takmarkað er í orku- og próteinþéttu fæði. Þetta þarf því að meta á einstaklingsgrunni.



Vítamín & steinefni

Almennt þarf að tryggja næga inntöku vítamína og steinefna þar sem þörf er nánast óbreytt og jafnvel aukin. Sérstaklega þarf þó að huga að D-vítamíni, B12 vítamíni, kalki og járni vegna aldurstengdra lífeðlisfræðilegra breytinga sem fylgja auknum aldri og/eða lyfjanotkun. Þeir sem borða lítið ættu að fá fjölvítamín daglega.

Í töflunni hér á eftir eru birtir ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir vítamín og steinefni. Í skjalinu **Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna** eru nánari upplýsingar um RDS. RDS er það magn nauðsynlegra vítamína og steinefna sem talið er fullnægja þörfum alls megin þorra fólks. Þörf fólks fyrir næringarefni er mjög breytileg og því geta RDS-gildin ekki sagt til um einstaklingsbundnar þarfir. RDS kemur þannig fyrst og fremst að notum við að skipuleggja matseðla fyrir hópa eða sem viðmiðunargildi fyrir hollt fæði. Gildin eru því nokkru hærrí en sem nemur þörf flestra heilbrigðra einstaklinga. Næringarefni úr mismunandi fæðutegundum nýtast líkamanum misvel en við ákvörðun RDS er gert ráð fyrir að næringarefnin komi úr blönduðu fæði með mismunandi nýtingu.

Tafla 1. Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítamínum og steinefnum fyrir eldra fólk (>70 ára).

	A RJ ^b	D µg	E α-TJ ^c	B ₁ mg	B ₂ mg	Níásín NJ ^d	B ₆ Mg	Fólat µg	B ₁₂ µg	C mg
Konur	700	20	8	1,0	1,2	13	1,2	300	2,0	75
Karlar	900	20	10	1,2	1,3	15	1,6	300	2,0	75

	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magnesíum mg	Járn mg ^e	Sink Mg ^f	Kopar Mg	Joð µg	Selen µg
Konur	800	600	3,1	280	9	7	0.9	150	50
Karlar	800	600	3,5	350	9	9	0.9	150	60

RDS er gefið upp sem meðaltal fyrir daglega neyslu yfir lengri tíma, til notkunar við að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks a. Þörf flestra einstaklinga er lægri

a) Ráðleggingarnar miðast við það magn sem neytt er en gera þarf ráð fyrir tapi við matreiðslu, suðu o.s.frv.

b) A-vítamín er gefið upp í retinoljafngildum. 1 retinoljafngildi (RJ) = 1 µg retinol = 12 µg β-karótín.

c) E-vítamín er reiknað sem α-tókóferoljafngildi. 1 α-tókóferoljafngildi (α-TJ) = 1 mg RRR-α-tókóferol.

d) Níásín er reiknað sem níásínjafngildi. 1 níásínjafngildi (NJ) = 1 mg níásín = 60 mg tryptófan.

e) Samsetning máltíðarinnar hefur áhrif á nýtingu járns úr fæðunni. Nýtingin eykst ef mataræðið er ríkt af C-vítamíni og kjöti eða fiski en minnkar ef samtímis er neytt pólýfenóla og fýtínsýru.

f) Fýtínsýra hefur neikvæð áhrif á upptöku á sinki en dýraprótein hefur jákvæð áhrif. Ráðleggingarnar miðast við blandað fæði (dýra/jurta). Þeim sem neyta jurtafæðu er ráðlagt að neyta 25-30% meira af sinki.



Salt

Óhófleg neysla á matarsalti getur stuðlað að vökvasöfnun, hækkun blóðþrýstings og jafnvel dregið úr virkni sumra blóðþrýstingslyfja. Því er rétt að bjóða sjaldan upp á saltan eða reyktan mat eins og saltkjöt, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og fleira og hafa val um annan saltminni rétt þegar saltríkur matur er á borðum. Ef boðið er upp á saltfisk er mælt með að útvatna hann vel. Ekki er þó mælt með að draga svo úr notkun salts við matreiðslu að ekki sé bragð af matnum. Þetta er vegna þess að eldra fólk hefur minna bragðskyn en þeir sem yngri eru og munnvatnsframleiðsla minnkar einnig með aldrinum, þannig að bragð af matnum nær síður í gegn. Bragðlaus matur getur ýtt undir lystarleysi en auðvelt er að útbúa bragðgóðan mat með góðu og fersku hráefni og nota ýmiskonar krydd og kryddjurtir.

Næringarviðbót

Næringarviðbót, eins og t.d. næringardrykkir, er orku- og próteinríkt millimál sem á þó ekki að koma í stað aðalmáltíða. Koma þarf í veg fyrir vannæringu og ef lystarleysi eða þyngdartap er til staðar þá er mikilvægt að nota næringarviðbót eins og næringardrykki eða annað næringarríkt millimál, sjá töflu á bls. xx.

Bjóða ætti einstaklingi sem er í áhættu á vannæringu eða sem er orðinn vannærður samkvæmt næringarfræðilegu mati næringarviðbót sem gefur a.m.k. 400 kcal/dag og 30 g prótein aukalega á dag, sem viðbót við aðalmáltíðir. Ef ákveðnum skilyrðum er fullnægt greiða Sjúkratryggingar Íslands hlut í þeim drykkjum samkvæmt beiðni frá lækni.

Ráðleggingar um fæðuval fyrir hrunt eða veikt eldra fólk

Heilsusamlegt mataræði fyrir hrunt og veikt eldra fólk samanstendur af feitum og mögrum fiski, mjólkurvörum og kjöti, olíum, grænmeti, ávöxtum og heilkornavörum. Aðaláherslan ætti að vera á að matur og drykkur veiti næga orku og prótein. Prótein er mikilvægt næringarefni til að viðhalda vöðvamassa, fyrir ónæmiskerfið, til að sár grói og fyrir endurhæfingu. Allar máltíðir, þar með taldur millibitar ættu því að innihalda góða próteingjafa. Ekki er mælt með matarkúrum eða að útiloka ákveðnar fæðutegundir því það getur aukið líkur á vannæringu hjá þessum hópi.



Minni skammtar með nægri orku og próteini

Hægt er að nýta DISKINN til að setja saman rétt samsetta máltíð sem veitir næga orku og næringarefni. Hinn hefðbundna DISK þarf þó að aðlaga að hrumu eða veiku eldra fólki sem þarf orku- og próteinþétt fæði. Minni máltíðir sem eru prótein og orkuríkar eru útbúnar þannig að magn próteinríkra matvæla, þ.e. kjöts, fisks og eggja, er haldið óbreyttu, þ.e. eins og á hefðbundna DISKNUM. Hlutar grænmetis, ávaxta og kolvetnaríkra matvæla, þ.e. kartafna, hrísgrjóna, byggs, pasta og brauðs, er minnkað. Þar fyrir utan þarf að bæta við auka fitu, t.d. sem hluti af matargerðinni eða sem sósa. Sjá nánar í töflu 2



Val á matvælum

Það er mikilvægt að eldra fólk nærast vel, njóti matarins og að maturinn sem er í boði sé samkvæmt venjum og óskum einstaklingsins eins og mögulegt er. Almenn gildir að velja orku- og próteinþétt fæði en þannig er auðveldara að setja saman hæfilegar skammtastærðir sem innihalda næga orku og prótein fyrir hruma eða veika eldri einstaklinga.



Grænmeti

Grænmeti inniheldur mikilvæg vítamín og steinefni auk trefja, sem eru góðar fyrir meltinguna, en litla orku þar sem vatnsinnihald er hátt. Grænmeti ætti að vera með í bæði hádegisverði og kvöldverði en í minna magni en ráðlagt er í almennum ráðleggingum um mataræði. Matreitt grænmeti er auðveldara að tyggja en hrátt og auðvelt að orkubæta með fitu (smjóri, smjörva eða olíu) og að mauka það. Hrátt grænmeti og salat er hægt að skera í smærri bita eða fína strimla og orkubæta með olíu eða salatsósu.

Ávextir og ber

Ávextir og ber innihalda mikilvæg vítamín og steinefni. Flestir ávextir og ber innihalda einnig hlaupmyndandi trefjar eins og pektín sem eru góð fyrir meltinguna. Ferskir ávextir innihalda litla orku og henta því með feitari matvælum eins og t.d. sem eftirrættur með rjóma og ís. Það getur verið auðveldara að borða matreidda ávexti.

Kartöflur, hrísgrjón, bygg og pasta

Þjóða ætti uppá kartöflur, hrísgrjón, bygg eða pasta sem meðlæti með aðalréttum en í minna magni en ráðlagt er í almennum ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði. Kartöflumús er auðvelt að borða og einnig auðvelt að orkubæta með fitu (smjóri, smjörva, olíu) eða rjóma og er því góður kostur. Margt eldra fólk leggur mikið uppúr góðum kartöflum og því er æskilegt að reyna að verða við þeim óskum og jafnvel bjóða uppá kartöflur sem valkost þegar annað meðlæti er í boði.

Kornvörur

Brauð er kolvetnaríkur matur og þarf að bæta viðbiti ásamt áleggi við til að auka orku- og próteininnihald. Hvers konar brauð verður fyrir valinu, ætti að ráðast af þörfum og óskum einstaklinganna.

Grautar úr ýmsum tegundum af korni eru góður kostur, t.d. úr höfrum og byggi, og er hægt að orku- og próteinbæta þá með því að sjóða þá úr mjólk, bæta fitu og jafnvel mjólkurpróteinum úti þá.

Fiskur

Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og jöð. Feitur fiskur er einnig auðugur af D-vítamíni og löngum ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi. Fiskurinn er auðtyggjanlegur og ætti að vera á borðum tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Æskilegt er að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur, t.d. lax, bleikja, lúða eða makrill. Með soðnum fiski ætti að bjóða uppá orkuríka sósu t.d. úr majónesi, sýrðum rjóma, rjóma eða smjóri/smjörva til að ná upp orkuinnihaldi máltíðarinnar. Einnig ætti að bjóða uppá fisk eða skelfisk sem álegg á brauð eða í salöt t.d. síld, lax og túnfisk- eða rækjusalöt.



Mjólk og mjólkurvörur

Mjólk og mjólkurvörur innihalda mikilvæg næringarefni á borð við prótein, kalk, jöð og önnur stein- og snefilefni. Auðvelt er að nota fituríkar mjólkurvörur til að orkubæta matinn. Nýmjólk er orkuríkari en léttmjólk og hentar vel sem útalát á grauta en einnig getur verið gott að nota rjóma bland/rjóma út á grauta eða súpur. Hvaða mjólk verður fyrir valinu sem drykkjarmjólk ætti að ráðast af þörfum þess eldri og smekk. Fullfeitar sýrðar mjólkurvörur eins og t.d. súrmjólk, AB-mjólk og jógúrt henta vel í morgunmat. Rjóma og sýrðan rjóma er hægt að nota í kaldar og heitar sósar, pottrétti, súpur og aðra rétti til að orkubæta þá. Fullfeitur ostur er gott álegg á brauð og er hægt að velja ýmsar tegundir af osti.

Kjöt, kjötvörur og egg

Kjöt og kjötvörur eru mikilvægir prótein- og járngjafar fyrir flesta. Það getur verið erfitt að tryggja eða kyngja kjöti úr heilum sneiðum/stykkjum því er mikilvægt að kjötið sé meyrð og rétt skorið. Þá getur verið auðveldara að borða hakkað kjöt en eldunaraðferðin hefur einnig áhrif á áferðina. Takmarka ætti unnar kjötvörur en slátur er næringarrík og auðtyggjanleg fæða sem gott er að hafa á borðum af og til. Kjöt, þar með talin kæfa, ætti einnig að hafa sem álegg á brauð. Egg eru einnig ákjósanlegt brauðálegg eða sem hluti af morgunmatnum, sem og eggjakökur.

Fita og sósar

Fitan í fæðunni er mikilvæg en auk þess að veita lífsnauðsynlegar fitusýrur og vítamín gerir hún fæðuna orkuríkari og er gjarnan notuð til að orkubæta matinn þannig að hann verði orkupéttari. Olíur henta vel til að orkubæta matinn en einnig til matreiðslu. Ráðlagt er að nota fullfeitt viðbit á brauð t.d. smjörva eða smjör.

Sósar og smjör eru mikilvægt meðlæti með flestum réttum. Sósar auka bragðið af matnum og geta verið mikilvæg orkuviðbót, sérstaklega ef þær eru orkubættar með fitu eða rjóma. Sósar gera það líka að verkum að auðveldara er að kyngja matnum ásamt því að binda hann saman, því ætti að bjóða upp á sósu með sem flestum réttum. Notkun á salatsósu eða olíu á salatið eykur einnig orkugildi máltíðarinnar auk þess sem það er oft auðveldara að tryggja og kyngja salatinu.

Drykkjarvörur

Vökvapörf einstaklinga er mjög breytileg en miða ætti við a.m.k. 1,6 L/dag fyrir konur og 2,0 L/dag fyrir karla sem drukkið er jafnt og þétt yfir daginn. Mikilvægt er að tryggja hæfilega vökvainntekt og teljast allir drykkir til vökva eins og te, kaffi, djús, ávaxtasafi ásamt vatni. Drykkir eins og mjólk, mjólkurdrykkir, kakó, ávaxtasafi og hristingur (e.smoothies) henta betur en vatn til að orkubæta fæðið.



Máltíðir

Margt hrumt eða veikt eldra fólk á erfitt með að borða stórar máltíðir og því er best að dreifa þeim eins og kostur er yfir daginn, þannig að hæfilegur tími, hvorki of langur né of stuttur, líði á milli mála. Þá erum við t.d. að tala um morgunverð, hádegisverð, síðdegishressingu, kvöldverð og kvöldhressingu. Því minna sem einstaklingurinn borðar því meiri þörf er fyrir fleiri litlar orku- og próteinþéttar máltíðir. Að auki ætti að bjóða næringarþétta drykki við hæfi á milli mála, sem viðbót við aðalmáltíðir. Til að hægt sé að uppfylla þörf hrumra eða veikra fyrir prótein og orku þarf að bjóða uppá tvær heitar máltíðir á dag. Næringarútreikningar á matseðlum hafa sýnt að súpur og brauðmáltíðir duga ekki sem aðalmáltíð til að uppfylla prótein- og orkuþörf yfir daginn.



Tafla 2. Einfaldar leiðir til að auka prótein og orku í máltíðum fyrir hrumt og veikt eldra fólk.

Einfaldar leiðir til að auka prótein í matnum

Magni próteinríkra matvæla er haldið óbreyttu meðan hlutar grænmetis, ávaxta og kolvetnaríkra matvæla er minnkað. Að auki er bætt við fitu.

Bjóða uppá próteinríka fæðutegund í hverri máltíð, t.d. kjöt, fisk, mjólkurvörur eða egg.

Bjóða uppá próteinríka millibita, t.d. osta, lifrarkæfu, egg, kjöt-/fiskálegg, hnetusmjör, eggjarétti og mjólkurvörur t.d. skyr með rjóma og búðing með þeyttum rjóma.

Hafa brauðsneiðar þynnri og tvöfaldan skammt af áleggi á þeim.

Bjóða upp á ostbita sem snakk/ millimáltíð eða rífa ost yfir matinn.

Bjóða upp á próteinríka eftirrétti eins og ostaköku, búðing eða hafa próteinríkt meðlæti með þeim eins og jógúrt eða sýrðan rjóma.

Útbúa grauta, t.d. hafragraut, úr mjólk í staðinn fyrir vatn. Einnig hægt að setja rjóma út á grauta eða jafnvel próteinduft í grautinn.

Bæta auka mjólkurdufti í bakstur og hristinga (e.smoothies)

Einfaldar leiðir til að auka orku í matnum

Bæta auka olíu, smjöri eða rjóma á grænmeti, kartöflur, hrísgrjón, tilbúna rétti og grauta. Ein auka teskeið af olíu veitir um 35 kcal.

Bjóða upp á fullfeitar kaldar eða heitar sósur sem meðlæti. Nota feitt álegg á brauðsneiðar.

Nota fullfeitar mjólkurvörur eins og nýmjólk, rjóma, sýrðan rjóma og fullfeitt viðbit á brauð (smjör eða smjörva).

Vera óspar á viðbit og álegg á brauð, gjarnan feitt álegg eins og lifrarkæfu, osta og salöt úr majonesi.

Útbúa gratínrétti með osti og rjóma ásamt grænmeti og kartöflum í stað þess að sjóða. Bæta rjóma, olíu eða smjöri í kartöflumús.

Vera óspar á sósur með flestum réttum. Auðvelt að orkubæta með olíu, smjöri eða rjóma.

Blanda saman ferskum ávöxtum og berjum við sætari og feitari vörur, líkt og rjóma, rjómaís, súkkulaði og vanillusósu í eftirrétti. Nýta einnig ávaxtagrauta með rjóma sem eftirrétti og bjóða upp á hnetur, möndlur og þurrkaða ávexti sem millimáltíð. Þó er rétt að nefna að ef kynging er léleg þá geta þurrkaðir ávextir, hnetur og fræ verið varasöm.

Nota einnig aðra drykki en vatn, t.d. mjólk, mjólkurdrykki, kakó, ávaxtasafa og hristinga. Einnig er auðvelt að orku- og próteinbæta drykki með olíu eða próteindufti og kremaðar súpur og mjólkursúpur/-grauta með rjóma eða nýmjólk og prótein- eða undanrennufti.



Fæði fyrir sykursjúka

Nýlega hafa verið gefnar út **leiðbeiningar og fræðilegur bakgrunnur fyrir heilbrigðisstarfsmenn um næringarmeðferð einstaklinga með sykursýki af tegund 2**. Samkvæmt þessum leiðbeiningum er meginmarkmið næringarmeðferðar að bæta eða viðhalda heilsu og vellíðan einstaklingsins til bæði skemmri og lengri tíma. Þannig beinist meðferðin að því að draga úr fylgikvillum sjúkdómsins, viðhalda lífsgæðum og bæta horfur.

Almennt séð er hrumu eða veiku eldra fólki með sykursýki gefið sama fæði og öðrum en gott er að huga að skammtastærðum. Erfiðast er að stjórna blóðsykrinum eftir neyslu kolvetnaríkra drykkja og ætti því að halda þeim í lágmarki. Hafa ber í huga að blóðsykurmarkmið eldra fólks eru yfirleitt hærrí en þeirra sem yngri eru. Einnig borðar hrumt eða veikt eldra fólk almennt minna en yngra fólk og því er mikilvægt að skerða ekki fæði þeirra ef það á að uppfylla þörf fyrir orku, prótein og önnur næringarefni. Ef blóðsykur mælist yfir einstaklingsbundnum markmiðum hjá eldra fólki sem hefur sykursýki gæti verið betra að bæta inn hreyfingu og eða breyta lyfjameðferð frekar en að skerða mataræðið ef það er hóflegt. Til að minnka blóðsykursveiflu, og koma í veg fyrir blóðsykurfalli, er mikilvægt að borða reglulega nokkrar máltíðir yfir daginn. Það er sérstaklega mikilvægt að þeir sem eru á insúlíni eða öðrum lyfjum sem geta valdið blóðsykurfalli sleppi ekki úr máltíðum og að þeir fái kolvetni úr hverri máltíð. Ef matarlyst eða máltíðarmynstur breytist hjá þeim sem eru á insúlíni gæti þurft að aðlaga insúlínskammta.

Fyrir nánari upplýsingar um næringarmeðferð er vísað í fyrrnefndar leiðbeiningar.

Fæðuofnæmi eða fæðuóþol

Nauðsynlegt er að koma til móts við þarfir eldra fólks með fæðuofnæmi og fæðuóþol og gefa þeim kost á mat við hæfi.

Stóreldhús þurfa að setja sér skýrar verklagsreglur er varða fæðuofnæmi og fæðuóþol og skal það kynnt öllu starfsfólki. Í flestum tilvikum er hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla.

- Ávallt þarf að lesa innihaldslýsingu á þeirri matvöru sem notuð er, innihaldslýsing vörunnar gæti hafa breyst frá því hún var síðast keypt.
- Ofnæmisvaldurinn má alls ekki komast í snertingu við matvæli sem eru í máltíð þess sem er með ofnæmi. Þvo þarf hendur vel og vandlega áður en sérfæði er matreitt.
- Nota þarf vel hreinsuð matarílát og áhöld bæði í matreiðslu og framreiðslu.
- Í tilfellum bráðaofnæmis fyrir fiski og fiskigufum þarf hvert eldhús að setja sér sérstakar verklagsreglur.



Á vef Embættis landlæknis er að finna hlekki í nokkrar áhugaverðar síður um fæðuofnæmi og fæðuóþol: <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item32880/faeduofnaemi-og-faeduothol>

Fæði með breyttri áferð

Kynging er flókið ferli sem er að hluta undir sjálfráðri og að hluta undir ósjálfráðri stjórn. Þegar fólk á í erfiðleikum með að tyggja eða kyngja (með kyngingartregðu) aukast til mikilla muna líkur á vannæringu eða vökvaskorti. Ýmislegt getur valdið þessum erfiðleikum, t.d. aldurstengdar breytingar á kyngingargetu, hrumleiki, taugasjúkdómar, lélegar tennur, tanngervi sem passa illa og sjúkdómar í munni eða hálsi. Kyngingartregða eða vandamál við að tyggja leiða nánast undantekningarlaust til þess að einstaklingar neyta minni fæðu og vökva og fæðuval vill verða einhæft. Til að koma í veg fyrir þetta er mikilvægt að bjóða upp á morgunmat, tvær heitar máltíðir og tvær til þrjár minni næringarþéttar millimáltíðir yfir daginn. Hafa ber í huga að næringargildi fæðisins á að vera sambærilegt við ráðlagt fæði fyrir hrumt og veikt eldra fólk.



Breytt áferð á mat getur gert þeim sem eiga við kyngingartregðu að stríða auðveldara að innbyrða heila máltíð. Algengast er að hakka eða mauka matinn til að breyta áferð hans. Annað fæði þarf að útbúa fyrir hvern og einn, t.d. fljótandi fæði og þykkfljótandi fæði. Mikilvægt er að fæðið sé jafn næringarríkt eða næringarríkara en venjulegt fæði þrátt fyrir breytta áferð. Fæðið þarf einnig að vera bragðgott og huga ætti vel að litasamsetningu réttanna og hvernig maturinn er framreiddur. Aldrei ætti að mauka allar fæðutegundirnar saman í eina kássu heldur að hakka eða mauka hverja fæðutegund fyrir sig svo hægt sé að njóta mismunandi bragðtegunda eins og áður. Þessi atriði eru sérstaklega mikilvæg ef fæðið er gefið á þennan hátt til langframa.

Áferðarbreyting þarf að vera í samræmi við getu einstaklingsins til að tyggja og kyngja. Sumir eiga erfitt með ristað brauð en öðrum finnst vökvi erfiður. Fyrir kemur að fólk eigi erfitt með að kyngja þunnum vökva en ráði við allan annan mat. Í slíkum tilfellum getur verið ráðlagt að þykkja þunna vökva og drykki með þykkingarefnum. Hægt er að fá sérstakt þykkingarefni í apótekum til að nota í bæði kaldan og heitan vökva, einnig getur kolsýrt vatn dugað í stað þykkingar. Hægt er að setja kolsýrt vatn í aðra drykki, t.d. ávaxtasafa. Nýta má mat með miklu vökvamagni til drykkjar, eins og jógúrt, skyrdrykki, ávaxtamauk o.þ.h., til þess að fá nægilegt vökvamagn. Flestir sem eru með kyngingartregðu þola illa svokallaða tvöfalda áferð, t.d. graut með mjólk, þunna súpu með kjöti/hrísgrjónum og appelsínur. Eins getur fólk átt erfitt með kornótt fæði (t.d. ristað brauð, hrökkbrauð og hrísgrjón) og mat sem mikið þarf að vinna í munni (t.d. seigt kjöt). Gott getur verið að gera áferð einsleitari með því að hræra grautinn saman við mjólkina og binda kornóttan mat með því að nota vel af viðbiti eða sósu með heitum mat. Þegar fólk er með kyngingartregðu skiptir máli að finna þá áferð á matnum sem hentar hverjum og einum best, t.d. að skera skorpuna af brauði, að þykkja vökva, hakka matinn eða mauka hann. Í öllum tilvikum þarf að gæta þess að bjóða aðeins mat sem fólk ræður við án þess að því svelgist á eða að maturinn standi í því. Breytingar á áferð fæðu þarf alltaf að vera í samræmi við vilja þess sem á að borða matinn og getu viðkomandi til að kyngja á öruggan hátt.

Kyngingartregða

- Mikilvægt er að allir sem eru greindir með kyngingartregðu fái viðeigandi ráðgjöf. Flestum henta litlir en orku- og próteinþéttir matarskammtar.
- Öllum sem eiga við kyngingartregðu að stríða er ráðlagt að taka fjölvítamín daglega.
- Hugsa þarf vel að því að eldra fólk með kyngingartregðu fái nægan vökva.
- Hægt er að fá þykkingarefni til að draga úr hættu á að fólk svelgist á.



- Hægt er að nota gervimunnvatn til að auðvelda kyngingu ef munnþurrkur er til staðar en einnig geta sósur, smjör og olía í mat auðveldað kyngingu.
- Matur sem auðvelt er að stappa með gaffli er almennt auðveldur fyrir einstaklinga með tyggingarvandamál.
- Ekki er æskilegt að hakka eða mauka allar fæðutegundir saman heldur frekar hverja fyrir sig.
- Sósur þurfa að vera næringarþéttar og nóg af þeim.
- Einnig er hægt að kaupa tilbúið maukfæði sem kallast „Timbalar“ og er þá um að ræða eldað grænmeti, fisk, kjöt og egg sem hefur verið maukað og mótað í smærri einingar. Slíkt fæði gefur tiltekna fjölbreytni við annað maukfæði.

Hakkað fæði

Hakkað fæði hentar vel þeim sem þurfa mjúkt fæði. Allur matur á að vera það mjúkur að auðvelt sé að stappa hann á disk. Brauð og álegg þarf að vera mjúkt svo auðvelt sé að tyggja það. Hægt er að búa til sérstakt brauð og álegg með mjúkri áferð sem er próteinbætt til að auka fjölbreytni í máltíðum og tryggja um leið orkuinntöku. Oft þarf að skera skorpuna af brauðinu. Hér hentar ekki hrátt grænmeti.

Val á matvörum:

- Hakkað kjöt, hakkréttir, hakkbollur með sósu.
- Fiskur í stykkjum, fiskbollur eða fiskbúðingur og fiskréttir með sósu eða feiti.
- Aukaskammtur af sósu með kjöt- og fiskmáltíðum.
- Hrærð og soðin egg.
- Soðnar, bakaðar, gratíneraðar eða hrærðar kartöflur.
- Soðin hrísgrjón eða pasta.
- Grænmeti, soðið eða maukað, án hýðis, steina eða grófra trefja og stilka.
- Ferskir, mjúkir ávextir, niðursoðnir og maukaðir ávextir með þeyttum rjóma.
- Mjúkt brauð og brauðmeti án kjarna, hneta eða rúsína, pönnukökur eða aðrar mjúkar kökur
- Korngrautar.
- Mjúkt álegg.
- Mjólk, sýrðar mjólkurvörur, búðingar, grautar, örðulausar súpur og ís.
- Mjúkir ostar.
- Næringardrykkir og aðrir orkuríkir drykkir og súpur á milli aðalmáltíða fyrir þá sem þurfa.



Maukað fæði

Maukað fæði hentar þeim sem geta lítið sem ekkert tuggið eða eiga erfitt með að kyngja og þarf allur matur að vera maukaður. Brauð eða hrátt grænmeti hentar ekki í maukfæði.

Val á matvörum:

- Kjöt og fiskur, maukað með soði eða sósu.
- Aukaskammtur af sósu með kjöt- og fiskmáltíðum og/eða smjör með fiski.
- Hrærð egg.
- Hrærðar kartöflur.
- Grænmetismauk.
- Ávaxtamauk, síaðir eða maukaðir ávaxtagrautar og súpur. Þykkja þarf súpur þannig að þær nái jógúrt áferð.
- Korngrautar.
- Mjólk, sýrðar mjólkurvörur, mjólkursúpur, -grautar, -búðingar og þeyttur rjómi.
- Næringardrykki og aðra orkuríka drykki og súpur ætti að nota á milli aðalmáltíða handa þeim sem þurfa.



Umhverfi máltíða og áhrif þess á mataræði

Máltíðir veita meira en aðeins líkamlega næringu því góður matur sem er fallega fram borinn í vistlegu umhverfi veitir ánægju og vellíðan og er maturinn oft tilbreyting og tilhlökkunarefni hjá eldra fólki. Ávallt ætti að setja þarfir og óskir einstaklinganna í forgrunn og reyna eftir bestu getu að uppfylla þær. Huga þarf að gæðum máltíða, upplifun og aðgengi hvort sem er á hjúkrunarheimilum eða heima.

Gæði máltíða

Maturinn sem er fram borinn þarf að uppfylla næringarþarfir samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis fyrir hrúmt eða veikt eldra fólk, þ.e.a.s. orku- og próteinþétt fæði. Maturinn þarf einnig að vera í samræmi við menningarleg gildi, samkvæmt óskum einstaklingsins og svo þarf maturinn að líta vel út og vera girnilegur. Tryggja þarf að maturinn sé öruggur til neyslu og framreiddur við rétt hitastig. Einnig þarf að gæta þess að umbúðir utan um heimsendan mat séu hentugar, haldi matnum við rétt hitastig og séu einfaldar að opna.

Upplifun máltíða

Umhverfi þar sem fólk borðar, hvort heldur sem er borðstofan sjálf eða hið félagslega umhverfi, getur haft mikil áhrif á hversu mikið er borðað. Það ætti almennt að leitast við að gera borðstofur eins heimilislegar og hægt er og helst ekki hafa þær of stórar en með minni borðstofum fá íbúar meiri möguleika á að eiga í samskiptum sín á milli. Það ásamt því að virða þarfir einstaklingsins virðist geta bætt mataræði eldra fólks. Almennt má segja að þegar fólk líður vel þá sé það líklegra til að borða betur. Mikilvægt er að borðstofur, húsgögn og hjálpartæki, svo sem hjólastólar og áhöld, séu hugguleg og hrein og hafi rétt notagildi fyrir íbúa. Einnig þarf að gæta að loftgæðum.

Hljóðvist skiptir einnig máli en það ætti að forðast truflandi hljóð frá t.d. uppþvottavél. Einnig er mikilvægt að huga að lýsingu í borðstofu, almennt þarf eldra fólk meira ljós og því mikilvægt að huga að þessum þætti og þá út frá þörfum þeirra sem þar búa. Rannsóknir hafa sýnt að borðbúnaður getur einnig haft áhrif á það hversu mikið er borðað, þ.e. hvort notaðir eru dúkar, blóm og annað skraut. Fyrir fólk með heilabilun er betra að litur á diskum og dúkum séu ólíkir og renni ekki saman við matinn.

Mikilvægt er að fólk hafi eitthvað um það að segja með hverjum það borðar og er æskilegt að aðstandendur geti snætt með íbúum hjúkrunarheimila þegar þess er óskað. Æskilegra er að maturinn sé borinn fram inni í borðstofum svo íbúar geti séð hann og fundið lykt af honum því það getur verið lystaukandi.



Með þeim hætti getur fólk einnig betur tjáð starfsfólki hversu stóra skammta það vill eða þá skammtað sér sjálf á diskinn og þannig haft meira val um magn og samsetningu og viðhaldið sjálfsbjargargetu sinni. Leitast ætti við að gefa fólki val um hvenær það borðar en einnig hversu langan tíma það hefur til að borða.



Hér koma einnig inn í þættir sem snúa að þjálfun starfsfólks. Það þyrfti til dæmis að benda starfsfólki á það í verklagsreglum að vera ekki með ónæði við matborðið, svo sem að svara í síma, tala um sín einkamál eða vera að gera eitthvað annað en að borða og spjalla við íbúa þannig að fólk upplifi að allir séu til staðar við borðið. Mikilvægt er að skapa notalega samveru og gefa fólki nægan tíma til að borða í rólegheitunum svo fólk hafi eirð í sér til að nærast vel. Hér skipta einnig máli atriði eins og að byrja ekki að ganga frá fyrr en allir eru búnir að borða því það getur skapað ónæði og þrýsting að ljúka máltíð sem getur dregið úr fæðuinntöku.

Aðgengi að máltíðinni

Aðgengi skiptir miklu máli en ætíð skyldi leitast við að hjálpa fólki að borða sem lengst upp á eigin spýtur.

- Þegar talað er um aðgengi er einkum átt við eftirfarandi þætti sem eiga við hvort sem er á hjúkrunarheimilum, öðrum heilbrigðisstofnunum eða heima:
- Geta til að finna bragð og lykt af matnum.
- Að brugðist sé við mögulegri kyngingartregðu, t.d. ef fólk talar um að eiga erfitt með að kyngja, er óvenju lengi að borða, hóstar við máltíðir eða það hrekkur oft ofan í það. Ef eitthvað af ofangreindu er til staðar þá þarf að kanna hvort breyta þurfi áferð matarins og gefa viðeigandi ráðgjöf.
- Að huga að því hvort fólk geti borðað sjálf, ef einstaklingur þarf hjálp



við að borða þarf margt að gæta og ætti grundvallarreglan að vera sú að það sé gert með umhyggju og fullri athygli þannig að ekki sé verið að gera neitt annað á meðan. Hafa þarf einstakling í setstöðu og gefa matinn rólega þannig að viðkomandi nái að kyngja hverri munnfylli áður en næsta er sett í munn. Almennt þarf að fylgjast vel með viðbrögðum þess sem verið er að mata. Að auki er æskilegt að meta hvort verkjameðferð, styrktarþjálfun eða önnur þjálfun getur aukið færni einstaklingsins til að borða.

- Einnig þarf að huga að því hvort fólk eigi í erfiðleikum með að opna umbúðir matvæla sem og að ná mat upp af matardisknum. Ef svo er þá eru til ýmis hjálpartæki sem geta aðstoðað við slíkt.
- Það getur þurft að aðlaga hæð og stöðu setbúnaðar, hvort sem er borða, stóla eða hjólastóla, þar sem setstaða getur haft mikil áhrif á möguleika einstaklingsins til að borða og njóta matarins.

Dæmi um hjálpartæki sem aðstoða fólk við að borða sem lengst sjálf:

- Sérhönnuð mataráhöld með sveru gripi, fyrir einstaklinga með gigt eða kraftleysi í höndum.
- Mataráhöld með þungu gripi fyrir einstaklinga með handskjálfta.
- Mataráhöld sem hægt er að laga að hreyfigetu einstaklingsins.
- Drykkjarílát með sérstöku gripi, loki eða stút.
- Borðbúnaður sem auðveldar fólk að borða með annarri hendi.
- Stuðningur undir handleggi, setpúðar og púðar eða hjólastólabök sem veita bolstuðning.



Samskipti eldhúss og deilda á hjúkrunarheimilum

Þar sem matur er útbúinn í stórum eldhúsum, t.d. á hjúkrunarheimilum, þurfa boðleiðir milli eldhúss og deilda að vera greiðar og auðveldar. Mikilvægt er að koma óskum og sérþörfum varðandi matinn á framfæri við rétta aðila. Án skipulagðra boðleiða getur það orðið þrautin þyngri því margt starfsfólk kemur þarna við sögu.

Matseðlagerð er á ábyrgð yfirmanna eldhúsa og er lykilatriði við rekstur eldhúsa. Matseðlar eldhúsa þurfa að vera vel sýnilegir, læsilegir, gagnsæir og veita góðar upplýsingar um hvað er í matinn. Eldhús þurfa að bjóða mismunandi fæði vegna mismunandi þarfa eldra fólks.

Fjöldi fólks þarf að vinna saman til að skilaboðin komist á réttan stað og maturinn verði í samræmi við óskir og þarfir. Við flutning einstaklinga á hjúkrunarheimili fylgir oft fæðissaga á rafrænu formi. Mikilvægt er að allar upplýsingar séu staðfestar frá einstaklingnum sjálfum eða aðstandendum þeirra og endurmetnar eftir nokkrar vikur þegar einstaklingurinn er búinn að koma sér fyrir. Mikilvægt er að eldra fólk og aðstandendur fái einstaklingsmiðaðar skriflegar leiðbeiningar, t.d. við útskrift af heilbrigðisstofnun, um hvað viðkomandi eigi að borða.

Æskilegt er að næringarteymi eða næringarráð sé starfandi á hverri stofnun. Þar ræða fulltrúar eldhúss og deilda sín á milli og marka stefnu í næringarmálum stofnunarinnar. Í næringarráði geta átt sæti yfirmaður eldhúss, næringarráðgjafi/næringarfræðingur, næringarrekstrarfræðingur, starfsmenn deilda, hjúkrunarfræðingur, læknir, talmeinafræðingur og ef til vill framkvæmdastjóri. Eins skiptir máli að fagaðilar, s.s. læknar, næringarráðgjafar/ næringarfræðingar, hjúkrunarfólk og talmeinafræðingar, séu álitsgjafar þegar grunnur er lagður að matseðlagerð svo að fæðið sé í samræmi við þarfir. Yfirleitt fá læknar og hjúkrunarfólk upplýsingar um sérþarfir einstaklinga en eru sjaldnast viðstaddir þegar maturinn er borinn á borð og fá því ekki að vita um viðbrögð þeirra við honum, hvernig hann smakkast eða reynist.

Samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu þá hefur Embætti landlæknis eftirlit með þjónustu hjúkrunarheimila og tryggir gæði. Raunverulegur aðbúnaður íbúa (RAI) er metinn ársfjórðungslega af hjúkrunarfræðingum og öðrum umönnunaraðilum. Þar eru skoðuð m.a. næringarvandamál s.s. munnvandamál, breytingar á þyngd, fæðu og vökvainntöku ásamt notkun á ýmsu sérþæði.





Matseðlar og skipulag

Góðir matseðlar, þar sem næringarinnihald hefur verið reiknað út, ættu að vera grundvallaratriði hjá stórelldhúsum. Góð þekking og hugbúnaður til að halda utan um matseðla, innkaup og næringarútreikninga er undirstaða þess að hafa gott skipulag og yfirsýn yfir eldhúsreksturinn. Miklu máli skiptir að skipuleggja matseðla nokkrar vikur fram í tímann. Með slíku skipulagi verða matarinnkaup bæði auðveldari og hagkvæmari auk þess sem fjölbreytni fæðunnar og góð samsetning máltíða er betur tryggð. Best er að raða ekki kjöt- og fiskmáltíðum ævinlega á sömu vikudagana viku eftir viku. Þetta skiptir sérstaklega þá máli sem fá heimsendan mat tvo til þrjá daga í viku. Við val á uppskriftum og samsetningu matseðla þarf að sjálfsögðu að taka tillit til fjölmargra atriða, svo sem næringarþarfa fólks og getu þess til að borða, til bragðs og útlits matarins, kostnaðar, hagkvæmni og öryggis. Mikilvægt er að hlusta á óskir og ábendingar frá íbúum. Huga þarf að matarsóun sé í lágmarki. Sérstaklega þarf að tryggja matvælaöryggi því þetta er mjög viðkvæmur neytendahópur.

Stofnanir þurfa að velja birgja sem eru með heilbrigðisvottun og fylgja reglum um hreinlæti og rétta meðhöndlun matvæla til að tryggja hollustuhætti matvælananna.



Fjögur atriði sem gott er að hafa í huga við samsetningu matseðla

Jafnvægi

Matseðillinn þarf að vera þannig samsettur að bragð, áferð og næringarinnihald máltíðanna sé við hæfi og á það bæði við um matseðilinn í heild og hverja máltíð fyrir sig. Ef til dæmis er borið fram pasta með kjötsósu þarf kjötsósan að vera bragðmeiri en pastað.

Fjölbreytni

Engin ein fæðutegund er svo holl að hún veiti öll næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. Fjölbreytni gerir máltíðina líka meira aðlaðandi og meiri líkur eru á að allir borði eitthvað. Ekki þarf síður að gæta að fjölbreytni í vali hráefna en rétta.

Andstæður og litir

Það eykur lystina ef fram koma andstæður í bragði, litum, áferð og matreiðsluaðferð innan máltíða. Ágætt er að miða við að í hverri máltíð séu að minnsta kosti tveir litir.

Útlit

Matur er auðvitað fyrst metinn með augunum og því er mikilvægt að hann líti girnilega út.



Innkaup

Þótt mikilvægt sé að halda innkaupakostnaði innan ákveðinna marka má það ekki hafa áhrif á gæði og öryggi matvælanna eða innihald þeirra. Með vel samsettum matseðlum og með því að nýta sér tilboð á næringarríkum matvörum og gera hagstæð innkaup má halda kostnaði hóflegum.

Mikilvægt er að veita því fólki sem býr heima aðstoð við matarinnkaup. Það þarf að sjá til þess að fjölbreyttur matur sé til á heimilinu og að hann sé á því formi að auðvelt sé að njóta hans. Matvörur þurfa að vera í þannig umbúðum að auðvelt sé að opna þær, t.d mjólk, safi eða annað. Einnig má nefna að hægt er að panta heimsendan mat frá ýmsum stöðum, skoðið hvað er í boði og hvernig þjónusta er varðandi heimsendingar, sérfæði eða annað sem þarf.

Skipulögð matarinnkaup spara tíma og fyrirhöfn

Gott skipulag er nauðsynlegt til að geta rekið stóreldhús eins og lög og reglur kveða á um. Ef skipulag er slæmt er til dæmis ekki hægt að rekja vöru til baka til uppruna síns sem getur verið afar mikilvægt komi eitthvað upp t.d. matarsýking eða aðskotahlutur í matnum. Við skipulag á innkaupum er einnig ráðlagt að skoða magnkaup og hversu oft er keypt inn vegna umhverfissjónarmiða.

Hagstæð innkaup

- Hollur matur er ekki dýrari en annar matur. Í stóreldhúsum má halda kostnaði niðri með því til dæmis að:
- Gera innkaup í samræmi við tilboð og árstíma (breyta þá uppskriftum og matseðli eftir því).
- Kaupa einnig frosið grænmeti og ávexti.
- Leita hagstæðustu verða hjá birgjum.
- Festast ekki af vana við að kaupa inn á einum stað þó það geti vissulega verið hagkvæmt að versla sem mest við sama aðilann.
- Læra af reynslunni að kaupa rétt magn og skammta hæfilega.
- Nýta sér hugbúnaðarlausnir til að halda utan um matseðla, innkaup og næringarútreikninga.



Umhverfisvæn innkaup

Umhverfisstefna í innkaupum miðast við að draga dulinn kostnað fram í dagsljósið, s.s. með því að taka tillit til endingar, orkunotkunar, fjölda sendinga og endurnýtingarmöguleika. Umhverfisvænar vörur eru þær sem eru síður skaðlegar heilsu manna og umhverfinu en sambærilegar vörur ætlaðar til sömu nota. Ekki þarf að vera flókið að koma upp umhverfisvænni stefnu í mötuneytum. Það má draga úr úrgangi með því að kaupa vörur í stærri pakkningum og t.d. bjóða upp á drykki í lítrafernum og hella í glös eða með því að hræra skyr og skammta á diska í stað þess að kaupa litlar dósir.

Þess þarf þó að gæta að ekki sé keypt inn slíkt magn að það auki matarsóun þegar ekki klárast úr pakkningunum. Hægt er að lesa meira um umhverfisvæn innkaup og umhverfisvæna stefnu í ríkisrekstri á vefsíðunni Vistvæn innkaup á www.vinn.is.

Matarsóun

Neysla matvæla hefur áhrif á umhverfið, bæði jákvæð og neikvæð. Með því að draga úr matarsóun geta stóreldhús hjálpað til við að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið. Góð ráð er hægt að finna hér: www.matarsoun.is

Örugg matvæli – allra hagar

Áður en rekstur mötuneyta hefst skulu rekstraraðilar setja sig í samband við heilbrigðis-eftirlit viðkomandi sveitarfélags og sækja um leyfi til rekstrarins. Þar sem hrumt eða veikt eldra fólk er oft með lélegra ónæmiskerfi og lægra sýrustig í maga þá er það viðkvæmara fyrir matarsýkingum. Því er mikilvægt að huga vel að hreinlæti og réttu hitastigi við matreiðslu ásamt kælingu. Þetta eru lykilatriði í meðferð matvæla til að hindra vöxt örvera svo þær rýri ekki gæði og geymslupól matvæla. Enn alvarlegra er hins vegar að örverur geta valdið matareitrun og matarsýkingu. Matareitrun veldur veikindum og stundum varanlegu heilsutjóni, jafnvel dauða. Flestar örverur, sem valda matarsýkingu, drepast við gerilsneyðingu eða suðu. Sumar geta þó myndað eitur sem þolir vel suðu í langan tíma og eitrið sjálft veldur þá matareitrun. Einnig eru til gerlar sem geta myndað dvalargró sem lifa af suðu og þola hitun upp í 120°C í nokkurn tíma. Þessi dvalargró geta lifnað við og fjölgað sér við rétt skilyrði og geta þá myndað eitur. **Matvæli, sem farin eru að skemmast, ætti því aldrei að reyna að nýta heldur farga þeim.**



Til að tryggja öryggi neytenda hafa verið sett fram eftirfarandi viðmiðunarmörk:

- Kælivöru á að geyma við 0-4°C.
- Matvæli, sem á að framreiða köld, verður að kæla fljótt og vel og geyma við sama hitastig.
- Matvæli sem eru elduð en á að kæla og hita upp síðar, skal kæla frá 60°C á innan við fjórum klukkustundum niður í 4°C eða á tveimur klukkustundum niður í 20°C.
- Við upphitun þurfa matvæli að gegnhitna í 75°C og heitum mat þarf að halda heitum fyrir ofan 60°C.
- Við flutning og afhendingu/móttöku verður hitastig einnig að haldast rétt allan tímann. Hitastigskeðjan má hvergi rofna.
- Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn.



Áhugavert efni

Nokkrir áhugaverðir bæklingar, greinar, veggspjöld, einblöðungar og annað efni sem vert er að benda á eða stuðst var við við gerð þessara ráðlegginga.

Erlent efni tengt næringu eldra fólks:

Frá European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN)

- Volkert D, et al., ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics, *Clinical Nutrition* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>

Frá American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (ASPEN)

- White JV, et al., Consensus Statement of the Academy of Nutrition and Dietetics/American Society for Parenteral and Enteral Nutrition: Characteristics Recommended for the Identification and Documentation of Adult Malnutrition (Undernutrition) (2012), <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267212003280>

Frá Svíþjóð:

- Bra máltíðir í öldreomsorgen - Råd för ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden





Frá Danmörku:

- Undervisningsmateriale om underernæring
- Bedre måltider
- Måltidshåndbog.dk
- Anbefalinger for den danske institutionskost
- Måltider og ernæring til ældre i hjemmeplejen og plejeboligen
- Den lille kloge – Appetit på livet kan komme af et godt måltid
- <http://synkevenligt.kk.dk/>
- <https://www.kost.dk/temadag-om-dysfagi-paa-herlev-hospital>

Frá Noregi:

- National Quality indicators in nutrition in the home care service and in nursing homes
- “Tool-kits” in nutrition in patient safety program
- Forebyggende hjemmebesøk

Frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO):

- Nutrition for older persons
- Meeting the nutritional needs of older persons

Frá Hollandi:

- Food & Nutrition for elderly

Frá Bretlandi:

- Nutrition through life - Older adults
- Special Nutrient Needs of Older Adults

Ýmsar aðrar greinar:

- Is being malnourished according to the ESPEN definition for malnutrition associated with clinically relevant outcome measures in geriatric outpatients?
- Making the Most of Mealtimes (M3): grounding mealtime interventions with a conceptual model.
- Making the Most of Mealtimes (M3): protocol of a multi-centre cross-sectional study of food intake and its determinants in older adults living in long term care homes



Frá Embætti landlæknis:

- Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna
- Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri
- Næring eldra fólks sem er við góða heilsu
- Einkenni vannæringar hjá eldra fólki og hvað er til ráða
- Veggspjald með fæðuhringnum, í stærðum A2 og A4
- Bæklingur um Skráargatið
- Efni tengt Skráargatinu www.skraargat.is
- Efni tengt næringu www.landlaeknir.is/naering
- Umfjöllun um fæðuofnæmi og fæðuóþol

Frá Landspítala:

- Næringarmeðferð einstaklinga með sykursýki af tegund 2. Fræðilegur bakgrunnur leiðbeininga fyrir heilbrigðisstarfsmenn.
- Klínískar leiðbeiningar um næringu sjúklinga

Frá Matvælastofnun:

- Með allt á hreinu – hollustuhættir við meðferð matvæla
- (einnig fánlegt á ensku og pólsku)
- Heilræði við meðhöndlun matvæla – einblöðungur Matvælastofnunar (A5)
- Innra eftirlit matvælafyrirtækja
- Leiðbeiningar um góða starfshætti fyrir matvælafyrirtæki
- Stóreldhúsaveggspjald – áhættuþættir við matreiðslu
- Bæklingur um merkingar matvæla
- Bæklingur um umbúðir matvæla
- Bæklingur: Varnir gegn matarsýkingum og matareitrunum – gerðu þér mat úr þeim!

Ýmsar nýtanlegar upplýsingar á heimsíðu MAST:

- Meðhöndlun matvæla og hreinlæti
- Innra eftirlit


Frá Umhverfisstofnun:

- Um umhverfisvæn innkaup og umhverfisvæna stefnu í ríkisrekstri á vefsíðunni „Vistvæn innkaup“ á www.vinn.is
- Um minnkun á matarsóun á vefsíðunni www.matarsoun.is

Ítarefni

Kembileitarblað / skimun fyrir vannæringu. Þetta blað er að finna í Sögukerfinu. Birt með góðfúslegu leyfi Landspítala.

Mat á næringarástandi

	Persónuatriði sjúklings
Mat á næringarástandi	
Eyðublaðið skal nota til þess að greina líkur á vannæringu á fullorðinsdeildum. Merkið við eftirfarandi atriði og gefið stig eftir því sem við á.	

Spurning	Svar	Mat	Stig
1. Hæð: _____ m Þyngd: _____ kg	Líkamsþyngdarstuðull skv. töflu á bakhlíð: _____	>20 0 stig 18-20 2 stig < 18 4 stig	<input type="checkbox"/>
2. Ósjálfrátt þyngdartap undanfarið? Ef já, hve mikið _____ kg, á hve löngum tíma _____ mán => Þyngdartap er _____ %	Já <input type="checkbox"/> Veit ekki <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/>	> 5% sl. mánuð eða > 10 % sl. mánuði 4 stig 5-10% sl. mánuði 2 stig Veit ekki 2 stig Veit ekki 2 stig Nei 0 stig	<input type="checkbox"/>
3. Eldri en 65 ára?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
4. Vandamál sl. vikur eða mánuði?			<input type="checkbox"/>
A. Dagleg uppköst í meira en þrjá daga ?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
B. Daglegur niðurgangur (þunnar hægðir þrisvar á dag eða oftar)?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
C. Viðvarandi léleg matarlyst eða ógleði?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
D. Erfiðleikar við að kyngja eða tyggja?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
5. Hefur legið á sjúkrahúsi í 5 daga eða lengur sl. 2 mánuði?	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
6. Hefur gengið undir aðgerð sem telst veruleg sl. mánuð? Ef já hvað var gert? _____	<input type="checkbox"/> Já <input type="checkbox"/> Nei		<input type="checkbox"/>
7. Sjúkdómar	<input type="checkbox"/> Bruni > 15% <input type="checkbox"/> Innlögn v/vannæringar <input type="checkbox"/> Fjöláverkar (multiple trauma)	5 stig 5 stig 5 stig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Stig samtals:

Útfyllt af _____ Dags. _____
Undirskrift

5 stig eða fleiri => Sterkar líkur eru á vannæringu.
Fyrir lungna - og krabbameinssjúklinga skal miða við 4 stig eða fleiri



