

# KOSTPOLICY FÖR DE ÄLDRE I LEMLANDS KOMMUN



*”Målet med kostpolicyn är att genom måltiderna stärka hälsan och öka det sociala, fysiska och psykiska välbefinnandet”*



## Vision

Alla matgäster ska känna en trygghet i att det serveras god, vällagad och näringsriktig sammansatt kost inom kommunens äldreomsorg. Maten som serveras ska även vara säker avseende specialkost och livsmedelshygien. Kommunens måltidsverksamheter ska arbeta för en hållbar utveckling och präglas av ett hälsofrämjande synsätt. Målet är att kostpolicyn ska vara ett styrande och vägledande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten och att de måltider som erbjuds är något som matgästerna kan se fram emot under dagen.



# Mat, kostbehandling och fysisk aktivitet

God kosthållning kan förhindra sjukdomar eller medverka till att sjukdomar bryter ut senare, påverka sjukdomsförloppet positivt och upprätthålla funktionsförmågan. En tillräcklig buffert av näringsämnen innebär en snabbare återhämtning vid sjukdom. En god fysisk och psykisk hälsa och funktionsförmåga å sin sida ökar möjligheterna att bevara en god näringsstatus.

## Kvalitetsindikatorer från Ålands landskapsregering

(hämtat ur Kvalitetsrekommendationer –tjänster för äldre)

1. De näringsmässiga behoven varierar i olika skeden av åldrandet.

Näringsstatusen, kosten och näringsintaget hör nära samman med den äldres hälsotillstånd och funktionsförmåga. Specialsituationer, som sjukdomar och rehabilitering, beaktas i matservicen och vid genomförande av kostbehandling.

2. De äldres kostintag utvärderas regelbundet.

Näringsstatusen utvärderas genom att följa med vikten och framförallt viktförändringar och genom metoder som utvecklats för det här ändamålet. Vid behov uppskattas den intagna mängden mat med metoder för detta.

3. Med hjälp av kostbehandling garanterar man ett tillräckligt intag av energi, protein, näringsämnen, fibrer och vätska.

Kostbehandlingen är en del av god vård och omsorg. Intensifierad kostbehandling genomförs när näringstillståndet är försvagat, man ser en viktmedgång eller när mängden mat som intas är liten.

4. D-vitamintillskott hos över 60-åringar säkerställs.

För att trygga D-vitaminintaget hos personer över 60 år rekommenderas ett D-vitamintillskott om 20 mikrogram (800 IU) i dygnet året runt.

5. De äldres möjlighet till utevistelser, till att upprätthålla sin muskelstyrka och till motion tryggas.

Motion bidrar till att upprätthålla en god livskvalitet, psykisk hälsa och välbefinnande. Energiförbrukningen ökar och möjligheten till en tillräcklig mängd näringsämnen säkras.

## Rätt kost

Den fettfria vävnadens andel i kroppen och speciellt muskelmassans andel minskar när man åldras, framförallt som en följd av att man rör mindre på sig. I samband med sjukdomar blir muskelförlusten ofta snabbare men mängden protein minskar också som en följd av dålig aptit. När energiintaget är lågt, är det bra att den äldre får minst 1 gram protein per kilo kroppsvikt och dygn från sin kost. Det finns också bevis på nyttan av ett större proteinintag när det gäller äldre.

Äldre och sköra människor får ofta också i sig mindre energi, C- och D-vitaminer, folsyra, kalcium, zink och fibrer än behovet. Det här kan bero på litet eller ensidigt kostintag. När man äter lite, kan också mängden vätska man får i sig vara liten. Kroniska sjukdomar och medicinering kan orsaka ett ökat behov av näringsämnen, påverka ämnesomsättningen, hur näringsämnen tas upp eller deras omsättning i kroppen. Hänsyn bör tas till den äldres vanor och preferenser men det är samtidigt viktigt att saltintaget skulle vara måttligt och att man använder mjuka fetter.

Om man vid sjukdom inte kan tillfredsställa behovet av energi, protein och näringsämnen bör intensifierad kostbehandling sättas in.



### Vilka kosttyper finns?



SNR-kost



A-kost



E-kost

När man blir äldre kan det bli en utmaning att hålla vikten uppe. Med hjälp av energität kost med högre andel fetter kan energitätheten behållas även i en mindre mängd mat.

## Måltidsordning och nattfasta

Förutom att maten bör vara av god kvalitet bör den fördelas rätt över dagen. För äldre är det viktigt att äta många gånger per dag eftersom de flesta inte orkar äta så mycket i gången. När man planerar måltidsordningen bör målen vara att respektera den äldres egen rytm och att trygga att energiintaget motsvarar förbrukningen. Nattfastan får inte överstiga 11 timmar.

Vid Sveagården serveras flera måltider om dagen:

Frukost 08.00 - 10.00

Lunch 11.30 - 13.00

Eftermiddagskaffe 14.00 - 15.00

Middag 16.30 - 17.30

Kvällsmål 19.00 - 21.00

---

*Mellanmålen har minst lika stor betydelse som huvudmålen. Det kan även erbjudas små måltider, mellanmål och drycker vid fler tillfällen än de ordinarie måltiderna.*

---

## Sinnesupplevelser

Luktsinnet är viktigt för upplevelse av hur någonting smakar. Dofter man känner igen och förknippar med något gott har betydelse för hur vi upplever att maten smakar. Många äldre har nedsatt syn. Det är därför viktigt att belysningen vid matplatsen är rätt. Skarpa kontraster gör det också lättare att uppfatta föremålen på bordet och den mat som serveras. Känslsinnet uppfattar matens konsistens och temperatur. Att använda en kupa för att hålla maten varm är ett bra hjälpmedel t.ex. i samband med matning.

Sjukdomar, men också vitaminbrister, kan vara en orsak till att smak- och luktupplevelsorna förvrängs eller försvagas. Förutom att läkemedel

kan förändra smakupplevelsen är en vanlig biverkan muntorrhet. Muntorrhet sätter kraftigt ner förmågan att känna smak.



---

*”Genom aktiv vardag, motion och i mån av möjlighet delaktighet i måltidernas tillverkning och planering förhöjs aptiteten och smakupplevelsen vid måltiden.”*

---

## Tugg- och sväljsvårigheter

Munhälsan hos äldre bör uppmärksammas oberoende av om de äldre bor hemma eller på ett boende. Förutom sjukdomar är lösa tänder eller tänder som gör ont, tandproteser som sitter illa och sår eller sveda i munnen vanligt förekommande orsaker till tugg- och sväljsvårigheter. Med åldrandet sker också fysiologiska förändringar såsom minskad och



förändrad saliv och en sänkt slemproduktion i matstrupen. Det är viktigt att måltiden får ta den tid som behövs och att man tar hänsyn till de olika behov som finns beträffande matens konsistens och sammansättning.



## Måltidsmiljön och hjälpmedel

Måltiderna har för många en stor psykosocial betydelse. De är ett tillfälle att umgås och känna gemenskap med andra. För andra kan det vara viktigt att få äta vid eget bord eller i sitt eget rum. Ju mera behov av hjälp den äldre har, t.ex. matning, desto viktigare blir de olika faktorer som påverkar måltidssituationen. En lugn miljö med personal som sitter med vid bordet eller äter tillsammans med de äldre och att tillräckligt med tid reserverats är grundförutsättningar för en bra måltidsmiljö. Eftersom äldre ofta behöver lång tid att äta är det viktigt att kunna hålla maten varm t.ex. genom att inte servera all mat på en gång, genom att använda värmetallriker och vid behov kupor. Specialhjälpmedel bör användas vid behov.

---

*”Vilka måltider vi föredrar är individuellt, biologiskt, kulturellt, social betingat och kan variera över tid. I dialog med de äldre framkommer deras önskemål. ”*

---

## Fysisk aktivitet

Mångsidig fysisk träning som upprätthåller muskelstyrkan motverkar en försvagning av funktionsförmågan och förlänger därmed möjligheten till självständigt boende hemma. Äldre bör ha möjligheter till daglig motion som stöder muskelstyrka och balans, de bör få handledning i rätt träning efter behov och i den fysiska planeringen av områden och lokaler bör man beakta äldres möjligheter till träning.



## Livsmedelsverket informerar

Många drar ner på maten för att gå ner i vikt, men när man blir äldre kan det snarare handla om att hålla vikten uppe. Nu kommer råd till de äldre som fått sämre aptit och därför inte får i sig tillräckligt med näring.



Förutom att varierad och näringsrik mat kan ha en positiv effekt på exempelvis minne, humör, ork och immunförsvar, kan den också minska risken för fallolyckor. För lite mat och dryck kan leda till svagare muskler och sämre balans, vilket ökar risken att ramla. Tillräckligt med mat och vätska bidrar till att vikten hålls stabil, att musklerna fungerar som de ska och till bra benhälsa. Lite extra muskler och en stark benstomme hjälper även till att minimera skadorna vid en fallolycka.

Som en del av regeringens arbete med att förebygga fallolyckor har Livsmedelsverket haft ett uppdrag att ta fram och sprida information och kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention.

Du som är äldre kan hitta råden här:

[Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten? Råd om bra mat för äldre](#)



## Måltidsservice för pensionärer i Lemlands kommun

I Lemlands kommun serveras näringsriktigt tillagade måltider på Sveagården dagligen. Alla pensionärer har möjlighet att äta lunch på Sveagården kl. 12-13 genom att anmäla sitt besök dagen innan eller tidigare. Pensionärer som fyllt 80 år har även möjlighet att få sin lunch levererad hem till ett förmånligt pris. Lunchen är tillagad på Sveagården och kan beställas genom ett telefonsamtal till Sveagårdens kök tel. 34218 kl. 9-15 minst en dag på förhand.

---

*Du som är pensionär kan kontakt Sveagårdens kök tel. 34218 för beställning, avbokning och förändringar i måltidsplaneringen minst en vardag på förhand eller före kl. 12 vardagen innan helg.*

---

Lunch kan även levereras till personer yngre än 80 år genom behovsprövning. För behovsprövning ringer man hemserviceledaren tel. 34228 eller Sveagårdens personal tel. 34531.

Genom måltiderna på Sveagården uppfylls både näringsmässiga och psykosociala behov. Kommunens pensionärer är välkomna att äta sin lunch på Sveagården även om de beviljats måltidsservice i hemmet.

Matsedeln publiceras i kommuninfobladet Lemlandsnytt samt på kommunens hemsida [www.lemland.ax](http://www.lemland.ax)

För pensionärer i Järsö-Nätö området ordnas matleveranser från Sveagården/ Saltkråkans daghem och lunchservering på Sveagården. Måltider kan även avhämtas från Saltkråkans daghem mot beställning minst en dag på förhand. Matsedel till Saltkråkans matportioner fås från Saltkråkan.

Matservicen i kommunen erbjuds enligt matsedel men allergier beaktas vid tillagningen av måltiden. De som bor vid ESB Sveagården erhåller fem måltider per dag och hänsyn tas till individuella behov med beaktande av likvärdig service för alla. För de som inte kan tillgodogöra

sig fullvärdiga måltider av hälsoskäl kan beviljas en specialkost till reducerat månadsbelopp. Priserna för måltiderna framkommer i Servicetaxan för måltidsservice i Lemlands kommun och beloppen justeras årligen av kommunfullmäktige.

Material till denna kostpolicy bygger på:

Kvalitetsrekommendationer i tjänster för äldre hämtat från [www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax) samt nordiska näringsrekommendationer hämtade från [www.livsmedelseverket.se](http://www.livsmedelseverket.se)



---

*Till Sveagården kan du ta med egna bakverk och vi bjuder på kaffet!*

---