

Mat- och måltidshandbok för äldreomsorgen i Stockholms stad





Inledning

Äldreomsorgen i Stockholms stad ska bidra till friskare medborgare och ett hållbart Stockholm. Till vår hjälp har vi mat- och måltidspolicyn och den här måltidshandboken.

Mat- och måltidspolicyn tydliggör hur stadens verksamheter inom äldreomsorgen ska arbeta med mat och måltider. Ett tydligt kvalitets- och servicetänkande ger en förutsättning för hög och jämn kvalitet på mat och måltider.

Mat- och måltidspolicyn är ett styrande dokument och mat- och måltidshandboken förtydligar policyns innehåll.

Mat- och måltidshandboken vänder sig till all personal som arbetar inom vård- och omsorgsboende, servicehus, dagverksamheter samt hemtjänst inom äldreomsorgen som utför biståndsbedömda insatser när det gäller mat och måltider.

Mål för mat och måltider i Stockholms stad

- Målet är att den mat som serveras i stadens verksamheter ska vara god, näringsriktig och hållbar.
- För att förebygga ensamhet ska måltiderna serveras i en trivsamt miljö. Gärna i sällskap av andra boende och/eller personal när det är möjligt.
- Maten ska vara livsmedelshygieniskt säker, samt anpassad efter vad individen behöver.
- Förutom den sociala aspekten ska måltiderna också förebygga undernäring och bidra till en god hälsa.

Innehåll

Maten 7

Näringsriktiga måltider	7
Kolhydrater	8
Fett	8
Protein	9
Vitaminer och mineraler	9
Dryck	10
Munhälsa	11
Tallriksmodellen	11
Seniorkost och seniorkost vid nedsatt aptit	12
Måltidsplanering	13
Kultur, religion och etik	13
Viktigt att tänka på	13

Måltidsfördelning 15

Nattfasta	16
God munhygien	17
Viktigt att tänka på	17

Förebygg undernäring 19

BMI	20
Energibehov	20
Tecken på viktnedgång	21
Minskad aptit	21
Förstoppning	22
Konsistenser	23
Tips för att öka proteinmängden i maten	24
Tips på extra energi i maten	24
Berikning av mat	25
Kosttillägg	25
Enteral och parenteral nutrition	25
Utredning av ett otillräckligt energi och näringsintag	25
Mat och måltider vid livets slutskede	26
Viktigt att tänka på	26



Måltidsmiljö 29

Rummet	30
Ljud	30
Belysning	30
Dukning	30
Kontrastdukning	31
Mötet	31
Produkten	31
Sittställning och hjälpmedel	31
Tips!	32
Äthjälpmedel	32
Matning	32
Självbestämmande och delaktighet	33
Måltidsråd	33
Mat- och måltidsombud	33
Måltider och social aktivitet för de som bor hemma	34
Viktigt att tänka på	34

Hållbara och klimatsmarta måltider 37

Hur påverkar olika livsmedel klimatet	38
Matsvinn	39
Organisation och planering	39
Inköp	39
Viktigt att tänka på	39

Livsmedelshygien – säker mat 41

Utbildning	41
Egenkontroll	41
Faroanalysen och HACCP	42
Livsmedelsprocessen	42
Personlig hygien	43
Hantering av livsmedel	44
Temperatur	44
Listeria	45
Influensa, vinterkräksjuka och pandemi	46
Allergener	46
Lokal och rengöring	46
Skadedjur	46
Avfall	46
Viktigt att tänka på	47

Ansvarsfördelning 49

Ansvarsbeskrivning	50
Viktigt att tänka på	51

Vad är det som styr mat och måltider? 52

Ordlista 53



Maten

Mat, dryck och måltider tillhör livets glädjeämnen. Det har stor betydelse för både hälsan och livskvaliteten. Att få uppleva matglädje genom gemenskap, dofter, utseende, variation och olika smaker kan det bidra till en god hälsa och leda till ett ökat välbefinnande. Den mat som serveras ska vara god, näringsriktig och stimulera matlusten. Mat och måltider ska vara individuellt anpassade och utgå från vad varje individ behöver. Det innebär att vi behöver ta hänsyn till medicinska, etiska, kulturella och religiösa faktorer.

Maten och våra matvanor påverkar hälsan, men fungerar också som kulturbärare, mötesplats och en källa till njutning.

Mat och måltider är en del av livet, och ett gott näringstillstånd är en förutsättning för god hälsa. Behovet av energi och näringsämnen varierar för individen beroende på ålder, kön, aktivitet, hälsa och eventuell sjukdom.

Näringsriktiga måltider

Att täcka behovet av energi och näring är nödvändigt. Det behövs för att bevara hälsa och funktionsförmåga, förebygga undernäring, fallolyckor, trycksår och depression samt för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt.

Vi behöver kolhydrater, fett, protein samt vitaminer och mineraler för kroppens funktioner. Kolhydrater, fett, protein och alkohol ger energi. Energivärdet mäts i kalorier (kcal) eller i joule (kJ), 1 kcal=4,2 kJ.

Vi behöver cirka 2 150 kcal per dag, men detta varierar beroende på kön, ålder, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. En bra måltidsordning och variation på olika livsmedel ger den näring vår kropp behöver för att må bra. Vid sjukdom och speciella behov är det mycket viktigt att få i sig tillräckligt med energi, protein och vitaminer samt mineraler.

Kolhydrater

Kolhydrater är livsnödvändigt för att ge energi till hjärnan, musklerna och kroppens organ. Kolhydrater är ett samlingsnamn för sockerarter, stärkelse och fibrer.

Fibrer ger en långsammare och jämnare blodsockerstegring. Fibrer hjälper också till att motverka förstoppning samt ger tuggmotstånd som är bra för tänderna. Tänk på att fibrer drar till sig vätska och därför är det viktigt att dricka.

Kolhydrater finns i bland annat:

- Potatis, ris, pasta
- Mjöl, gryn, bröd och grönsaker
- Rotfrukter, baljväxter, frukt och bär
- Rent socker, läsk, godis och honung

Den här bilden visar kolhydratrika livsmedel:



Fett

Fett är en viktig energikälla och hjälper kroppen att ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. En viss fettreserv behövs som skydd mot kyla och kring inre organ. Det behövs även för att bygga upp och reparera cellerna, tillverka hormoner och få i oss det livsnödvändiga fettsyror som bland annat finns i fet fisk och olja. Fett kan förstärka smakerna i maten som till exempel en klick smör på potatisen.

TIPS!

Läs gärna mer om kolhydrater, fett och protein på livsmedelsverkets hemsida.

Det finns tre olika typer av fett:

Mättat fett

Finns i bland annat smör, ost, kött, korv, bacon, grädde, chips och bakverk.

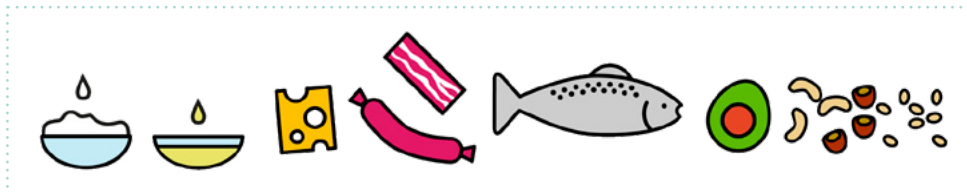
Fleromättat fett

Finns i bland annat vegetabiliska oljor, fet fisk, nötter samt frön.

Enkelomättat fett

Finns i bland annat oljor som till exempel raps- och olivolja men även i hasselnötter, mandel, jordnötter och avokado.

Den här bilden visar fettrika livsmedel:



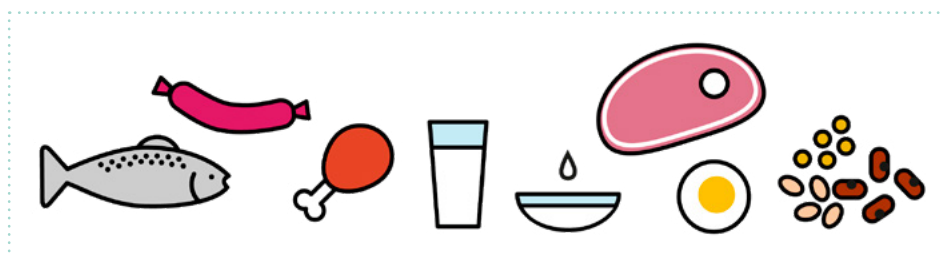
Protein

Protein är en energikälla som bygger upp och reparerar celler och delar av immunförsvaret. Protein bygger också upp muskler samt ingår bland annat i kroppens celler, hormoner och enzymer. Vid sjukdom kan behovet av protein och energi öka, detta för att bland annat sårhäkning ska bli så bra som möjligt.

Protein finns i bland annat:

- Kött, fisk, kyckling, sojaprodukter, tofu
- Ägg
- Mejeriprodukter, till exempel mjölk och fil
- Baljväxter, till exempel bönor, ärtor och linser

Den här bilden visar proteinrika livsmedel:



Så här mycket protein och energi finns det i olika livsmedel:

	Ägg	1 st	= 7 g	= 75 kcal
	Skinka	1 skiva	= 3 g	= 20 kcal
	Leverpastej	1 msk	= 2 g	= 40 kcal
	Ost	1 skiva	= 3 g	= 40 kcal
	Makrillfilé	1/2 burk	= 9 g	= 70 kcal
	Sill	1 bit	= 1 g	= 20 kcal
	Tonfisk i olja	2 msk	= 6 g	= 45 kcal

Vitaminer och mineraler

Vi känner idag till 13 vitaminer som är livsnödvändiga för människan. Av dem är A, D, E och K fettlösliga. Resten är vattenlösliga.

Den här bilden visar några vitamin- och mineralkällor:



D-vitamin

Vitamin D är nödvändigt för att stärka skelettet, muskler och för ett bra kalciumupptag. En person kan få i sig vitamin D via maten men det kan även bildas i huden under inverkan av solljus. D-vitaminbehovet kan vara svårt att täcka med vanlig mat, särskilt för de personer som har nedsatt aptit.

D-vitamin finns bland annat i:

- Fet fisk, till exempel makrill, lax, sill och strömming
- Berikade mejeriprodukter som till exempel mjölk och yoghurt
- Ägg

C-vitamin

Vitamin C behövs för sårhäkning, immunförsvar och skelett. C-vitamin hjälper upptaget av järn, kalcium och B-vitamin.

C-vitamin finns bland annat i:

- Fukt och bär
- Grönsaker
- Potatis
- Juice

Kalcium

Kalcium behövs för att stärka skelettet samt vid blodkoagulation och för nervfunktioner. Brist på kalcium leder på sikt till minskad benmassa. Det betyder att risken ökar för frakturer vid fall.

Kalcium finns bland annat i:

- Mejeriprodukter, till exempel mjölk, ost, fil, glass, gräddfil
- Baljväxter
- Mörkgröna bladgrönsaker
- Nötter
- Berikade vegetabiliska alternativ till mejeriprodukter

Dryck

Ett tillräckligt vätskeintag är viktigt, eftersom för lite vätska kan ge yrsel och leda till intorkning. Det i sin tur bidrar till minskad aptit, vilket gör det svårare att äta tillräckligt för att tillgodose näringsbehovet. Att dricka för lite kan leda till att fallrisken ökar.

Vätskebehovet varierar beroende på livsstil och hälsotillstånd. I normala fall behövs cirka 1–1,5 liter varje dag. Vätskebehovet är i genomsnitt cirka 30 ml/kg/dygn.

Många äldre kan ha svårt att dricka och förmågan att känna törst fungerar sämre med stigande ålder. Fördela gärna drycken över dagen, till exempel i samband med måltid, mellanmål eller läkemedelsintag. Tänk på att under den varmare årstiden så kan det behövas mer dryck för den äldre.

TIPS!

Fördela gärna drycken över dagen till exempel i samband med måltid och läkemedelsintag.

Munhälsa

Vid muntorrhet kan det vara svårt att äta och svälja maten. Problemet ökar ofta med stigande ålder. Medicin kan också vara en orsak. Eftersom smakämnen löses i saliven minskar förmågan att känna smak.

Tips vid muntorrhet:

- Erbjud dryck till maten, och uppmuntra till att ta den i små klunkar.
- Servera gärna äggrätter och bredbara pålägg som har en mjuk konsistens.
- Rikligt med sås till maten gör den lättare att äta.
- Doppa gärna smörgås eller skorpar i kaffe eller te.
- På apoteket finns salivstimulerande tabletter och sprayer som kan vara till hjälp.

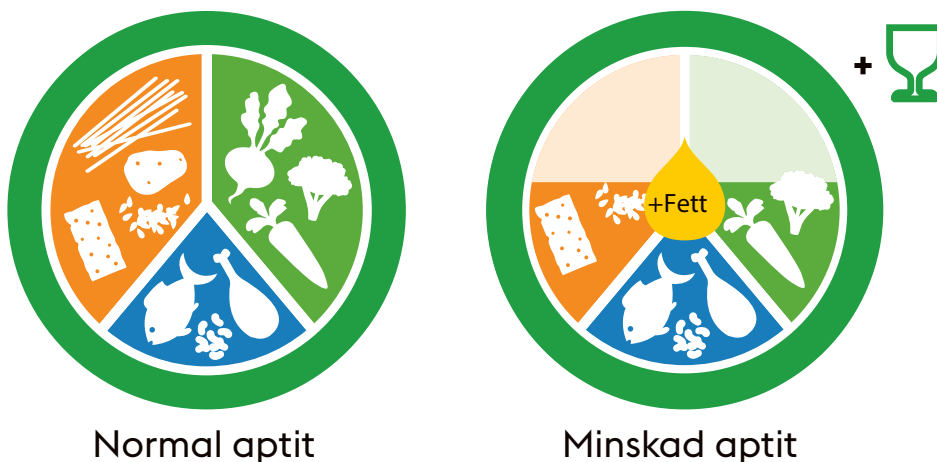
Tallriksmodellen

Komponera gärna en måltid enligt tallriksmodellen. Den kan hjälpa till att äta mer varierat och i lämpliga proportioner. Tallriksmodellen delas in i tre delar. En del ris, pasta, potatis och en del grönsaker och rotfrukter samt den minsta delen som ska vara kött, fisk, ägg eller baljväxter som till exempel bönor. Modellen visar proportionerna mellan olika livsmedelsgrupper.

Den traditionella tallriksmodellen kan behöva anpassas om den äldre har minskad aptit. Då behövs små men energi- och näringstät portioner. Det innebär att andelen potatis, ris och pasta samt andelen grönsaker och rotfrukter minskas. Däremot ska proteindelen vara densamma som tallriksmodellen för en normal portion. Matfett ska tillsättas och servera gärna dryck som kan bidra till energi och näring.

TIPS!

Lägg gärna en klick smör på potatis och grönsaker. Det bidrar till mer energi och förstärker smaken.



Bilden visar tallriksmodellen för normal aptit och en bild på tallriksmodellen för minskad aptit.

Bild från Livsmedelsverket.

Seniorkost och seniorkost vid nedsatt aptit

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige och bör användas som utgångspunkt vid planering av måltider till större grupper.

Lunch och middag ska vara 20–25 E% (energiprocent) vardera, det vill säga halva dagsintaget av den totala energin för en dag. För NNR och seniorkost över 65 år ska lunch och middag vara mellan 430–540 kcal per måltid. För seniorkost vid nedsatt aptit ska lunch och middag också innehålla 430–540 kcal men där ska det ingå en förrätt eller efterrätt till både lunch och middag. Portionsstorleken ska vara liten, se tallriksmodellen för minskad aptit.

Nedan visas en tabell med olika förslag på kosten för äldreomsorgen. Tabellen visar nordiska näringsrekommendationer, seniorkost över 65 år och seniorkost över 65 år med nedsatt aptit.

Energigivare	NNR – Nordiska näringsrekommendationerna	Seniorkost över 65 år	Seniorkost vid nedsatt aptit över 65 år	Källor i maten
Totala energin per dygn	2150 kcal (9 MJ)	2150 kcal (9 MJ)	2150 kcal (9 MJ)	Energien kommer främst från kolhydrater, fett och protein.
Energi lunch och middag (Lunch och middag ska täcka 50% av dagsintaget)	20–25 E% Lunch och middag 430–540 kcal/måltid.	20–25 E% Lunch och middag ska innehålla 430–540 kcal/måltid. Följ tallriksmodellen samt servera en förrätt och/eller efterrätt till lunch eller middag.	20–25 E% Lunch och middag ska innehålla 430–540 kcal/måltid. Följ tallriksmodellen vid nedsatt aptit samt servera en för- eller efterrätt till lunch och middag.	
Rekommenderad energiprocent E% protein	15–20 E% 1,1 g protein/kg kroppsvikt per dag.	15–20 E% 1,2 g protein/kg kroppsvikt per dag, varav 40 g totalt lunch och middag.	15–20 E% 1,2–1,5 g protein/kg kroppsvikt per dag, varav 40 g totalt lunch och middag.	Mjök, fil, yoghurt, kvar, kött, fågel, fisk, baljväxter, frön och nötter.
Rekommenderad energiprocent E% fett	25–40 E% varav 5–10 energiprocent fleromättat fett (Omega 3, Omega 6).	35–40 E%	40–50 E% Högre andel fett rekommenderas.	Oljor, matfetter, grädd, ost, feta kött- och charkprodukter, nötter och frön. Fet fisk som lax, sill, makrill.
Rekommenderad energiprocent E% kolhydrater	45–60 E%	40–50 E%	40 E% eller lägre Lägre andel kolhydrater rekommenderas.	Potatis, ris, pasta, frukt, grönsaker, rotfrukter, bröd, mjöl, gryn.
Fibrer	25–35 g per dag eller ca 500 g frukt eller grönsaker.	Eventuellt lägre än NNR.	Eventuellt lägre än NNR.	Bär, frukt, grönsaker, mjöl, gryn av fullkorn, bröd.
Socker	Högst 10 E%	Ett högre intag kan behövas för ett tillräckligt energiintag.	Ett högre intag kan behövas för ett tillräckligt energiintag.	Glass, godis, sockersötade drycker.
D-vitamin	10 µg per dag (61–74 år) 20 µg per dag (över 75 år)	Oförändrat	Oförändrat	Fisk, särskilt fet fisk, berikade fetter och oljor, berikade mjölkprodukter och ägg.

Måltidsplanering

En välplanerad matsedel ger ett varierat näringsinnehåll och stimulerar matlusten. Det underlättar även för vård- och omsorgspersonal som ska förbereda måltiden. För att variera matsedeln kan måltidernas huvudkomponent planeras in på olika veckodagar.

Förslag på hur fördelningen kan se ut över en vecka:

- **Korv** 1–2 ggr/vecka
- **Fisk** 2–3 ggr/vecka
- **Kött** 2–3 ggr/vecka
- **Fågel** 3 ggr/vecka
- **Äggrätter** 2 ggr/vecka
- **Vegetariskt** 2 ggr/vecka

I en komplett måltid bör det alltid ingå grönsaker, bröd och dryck. Efterätt och frukt ska serveras under dagen. Vid seniorekost vid nedsatt aptit ska det ingå för- eller efterrätt vid både lunch och middag.

Tips!

- **Grundmeny:** Skapa en grundmeny med uppskattade maträtter som fungerar för de flesta när det gäller energi- och näringsinnehåll och konsistenser. Det kan behövas fler alternativa rätter.
- **Vardag och helg:** Planera även matsedeln efter om det är vardag eller helg.
- **Färger:** Se gärna till att tallriken innehåller flera olika färger vilket lockar till att äta.
- **Minimera matsvinnet:** Beställ eller laga den mängd mat som äts upp.
- **God mat:** Anpassa rätter och recept efter matgästernas smak, säsong och tillgång till råvaror.
- **Tillbehör:** Tillbehören på tallriken är viktiga som kontrast i färg och konsistens till huvudkomponenten, som till exempel inlagd gurka eller rödbeta.
- **Variation:** Variera tillbehören till måltiden för att ge omväxling, byt till exempel brödsort eller dryck till maten.

Kultur, religion och etik

Kultur, religion och traditioner påverkar vår identitet och säger mycket om vår bakgrund. De speglar också valet av mat och måltider. Det ska vara en självklarhet att i den mån det är möjligt ta hänsyn till individuella önskemål om traditionella rätter särskilt vid högtider. Det är viktigt att ta reda på och förstå att matkulturen varierar stort mellan olika religioner och länder.

Maten

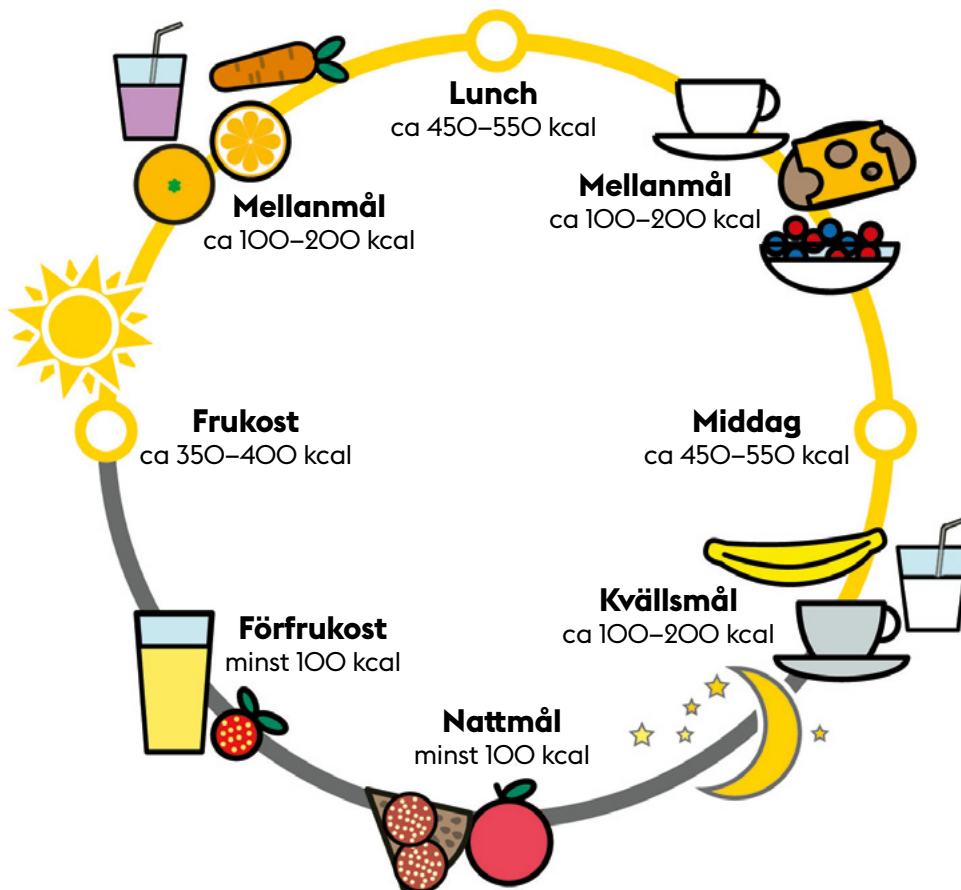
Viktigt att tänka på

- Viktiga energikällor är kolhydrater, fett och protein.
 - Tänk på att fördela drycken över dagen.
 - Tallriksmodellen kan hjälpa till att komponera en måltid.
 - Mat och måltider ska vara individuellt anpassade och utgå från den enskildes behov.
-

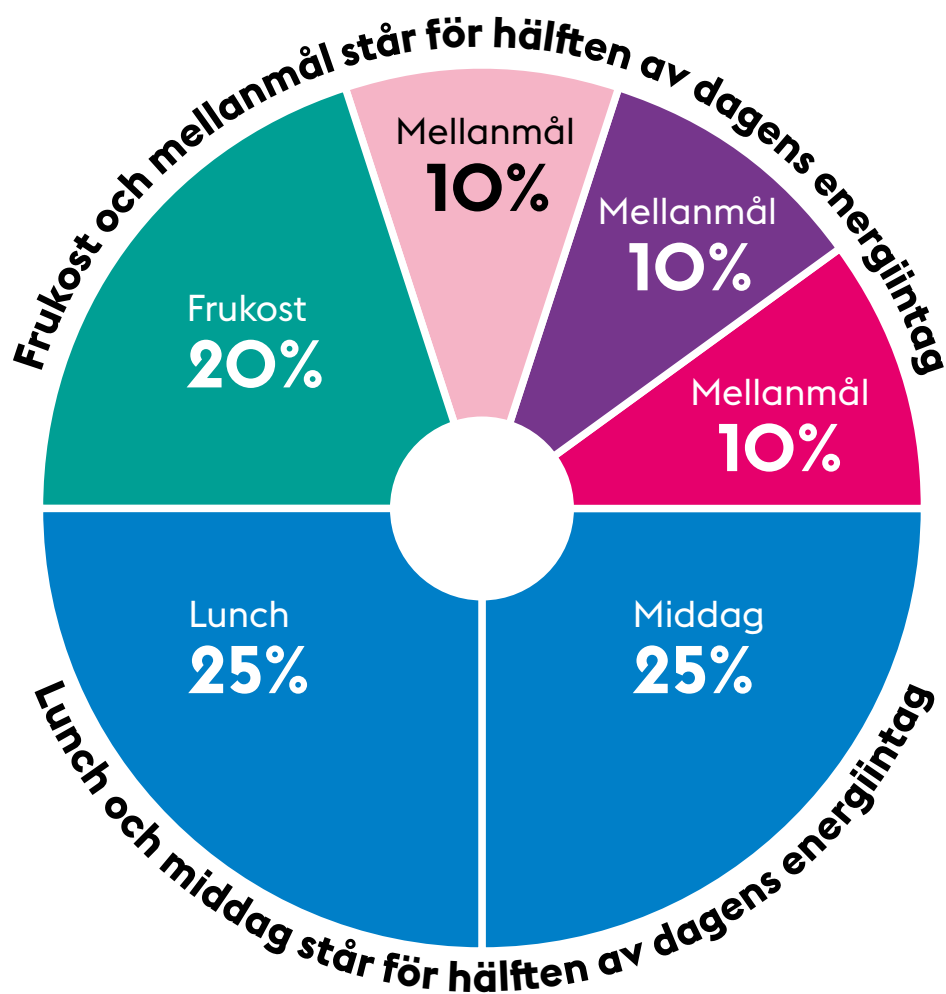


Måltidsfördelning

För många äldre är det viktigt att måltiderna är jämnt fördelade över dygnet för att de ska kunna tillgodogöra sig det dagliga energi- och näringsbehovet. Hälften av energi- och näringsintaget för en dag ska täckas av lunch och middag. Resterande del ska komma från frukost och mellanmål.



*Bilden visar måltidsfördelningen för ett dygn.
För de som är undernärda kan det även behövas ett nattmål.*



Frukost och mellanmål står för hälften av dagens energiintag. Resterande kommer från lunch och middag.

Nattfasta

Nattfastan är tiden mellan sista målet som äts på kvällen fram till det första målet som äts kommande dag. Enligt Socialstyrelsens riktlinjer bör nattfastan inte överstiga 11 timmar.

Nattfastan kan minskas genom ett litet och näringstätt mellanmål på kvällen, natten eller tidigt på morgonen. Mätning av nattfastan kvalitetssäkras i Stockholms stads checklista.

För att täcka behovet av energi och näring är det viktigt att servera näringstäta mellanmål flera gånger under dygnet. Eftersom äldre behöver extra protein för att behålla sin muskelmassa bör mellanmålen dessutom innehålla protein. Ett riktmärke kan vara att servera ett mellanmål som ger minst 100 kcal. Försök att servera mellanmålen på ett lockande sätt som ökar lusten till att äta.

Exempel på mellanmål som kan bryta nattfastan

Varje mellanmål innehåller 100 kcal.

- 2 dl yoghurt eller filmjolk
- 1 dl fruktyoghurt
- 1,5 dl välling
- 1,5 dl mjölkchoklad
- 1 dl mjölk och digestivekex med smör och ost
- Ett ägg med en klick kaviar eller majonnäs
- En skorpa med smör och marmelad
- 2 dl nyponsoppa
- 1 dl hemgjord mjölkdrink eller smoothie
- En halv banan med 2 msk vispad grädde
- Två skorpor med smör eller en vetebrödsskiva

TIPS!

Fler tips på mellanmål finns i foldern Goda mellanmål som finns på stadens hemsida.

God munhygien

Många små måltider ställer högre krav på god munhygien. Försök att uppmuntra till att dricka lite vatten eller annan osötad dryck efter intag av mellanmål.

Måltidsfördelning

Viktigt att tänka på

- Fördela måltiderna jämnt över dygnet.
- Servera gärna många energi- och näringstäta måltider.
- Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar.
- Servera aptitliga kvällsmål, nattmål eller förrukost som ökar lusten till att äta.
- Försök att uppmuntra till att dricka lite vatten eller annan osötad dryck efter intag av mellanmål.





Förebygg undernäring

Att förebygga undernäring är viktigt för att behålla en god hälsa, livskvalitet och upptäcka tidiga tecken på viktnedgång. Som det står i mat och måltidspolicyn så ska tugg- och sväljsvårigheter även uppmärksammas. Vid tugg- och sväljsvårigheter kan maten behöva konsistensanpassas för att den enskilde ska kunna svälja på ett säkert sätt och för att förebygga undernäring.

God hälsa och livskvalitet förutsätter ett gott näringstillstånd och fysisk aktivitet. Vid sjukdom ökar risken för undernäring och därför är det viktigt med regelbunden kontroll av vikten, så att undernäring upptäcks i tid. Om inte undernäring upptäcks i tid kan det leda till ett försämrat immunförsvar, depression och ökad risk för fall och därmed försämrad livskvalitet.

Äldre personer drabbas ofta av ofrivillig viktnedgång som kan bero på att den äldre inte kan, vill eller orkar äta. Detta kan ibland vara svårt för omsorgspersonal och närstående att hantera. Det är viktigt att respektera att den äldre är en självständig person som har rätt att bestämma själv. Samtidigt kan många äldre behöva uppmuntran, hjälp och stöd vid måltider.

Det finns tecken som tyder på att den äldre inte får i sig tillräckligt med energi och näring:

Ofrivillig viktförlust: kan upptäckas genom att regelbundet väga den äldre.

Ätsvårigheter: till exempel tugg- och sväljsvårigheter.

Lågt BMI: personer över 70 år är underviktiga vid BMI under 22.

BMI

För att räkna ut om en person har undervikt, normalvikt eller övervikt kan BMI användas (Body Mass Index). BMI är ett internationellt mått som anger förhållandet mellan längd och vikt och räknas ut genom att dividera vikten i kilo med kroppslängden i meter i kvadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd (m)} \times \text{längd (m)}}$$

Bilden visar uträkning av BMI (Body Mass Index).

Personer över 70 år rekommenderas att ha ett högre BMI än yngre. Den person som är äldre än 70 år och som har ett BMI under 22 (undervikt) kan vara undernärd.

BMI för äldre över 70 år

- Underviktig: lägre än 22
- Normalviktig: 22–29
- Överviktig: 30

BMI för äldre under 70 år

- Underviktig: lägre än 18,5
- Normalviktig: 18,5–24,9
- Överviktig: 25–29,9
- Fetma: över 30

TIPS!

Läs gärna mer
om äldres energi-
behov på
socialstyrelsen.se

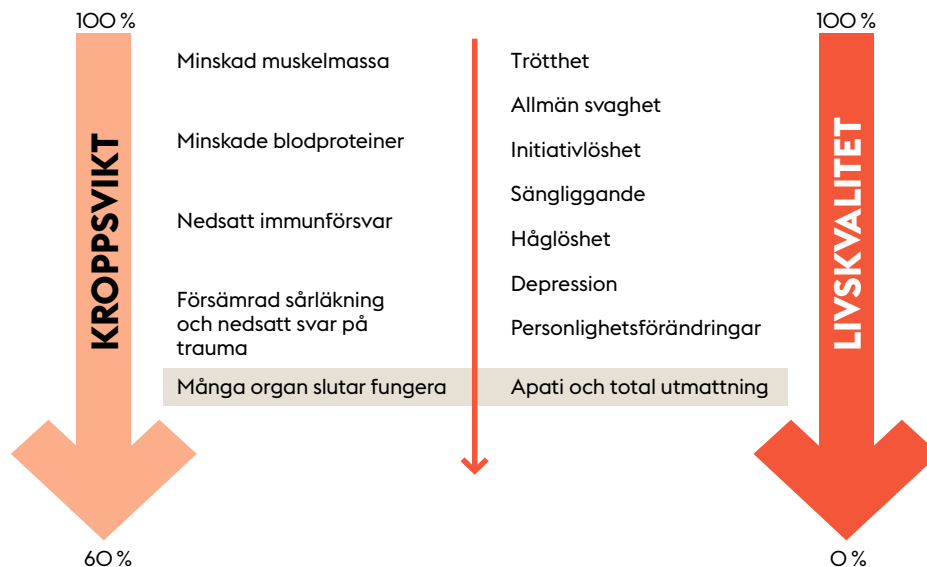
Energibehov

Energibehovet varierar med ålder, kön, kroppsvikt, aktivitet och sjukdomstillstånd.

Kroppen behöver en viss mängd energi varje dag för att fungera. Den energi som kroppen behöver för att i vila hålla igång kroppens basala livsfunktioner som till exempel hjärtverksamhet, andning, njurfunktion med mera, kallas basal energiomsättning, BMR. Energi behovet är olika beroende på sjukdomstillstånd.

Vid vissa sjukdomar och skador kan energiomsättningen öka. Det kan vara vid till exempel KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), Parkinsons sjukdom med darrningar och stela muskler, personer med demens som är fysiskt aktiva och rör sig mycket, brännskador och stora operationer.

Bilden nedan visar vad som händer med kroppen och livskvaliteten för personer som går ner i vikt. Den vänstra pilen visar vad som händer med kroppen vid viktnedgång. Då minskar bland annat muskelmassan och till slut kan flera organ sluta fungera. Den högra pilen visar vad som händer med livskvaliteten. Det kan börja med trötthet som sedan kan leda till depression och tillslut till apati och total utmattning.

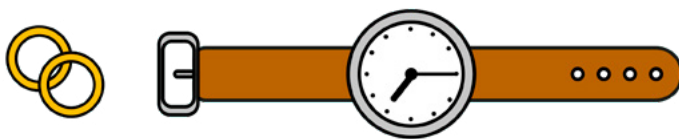


Tecken på viktminskning

När det gäller äldre är det bra att uppmärksamma tecken på viktminskning för att förebygga undernäring.

Tecken på viktminskning kan vara att:

- maten är svår att äta, svälja eller tugga.
- ringar, klocka, kläder sitter lösare.
- personen är trött eller orkeslös.
- aptiten har försämrats.
- egna önskemål om mat har minskat.
- personen har problem med balansen.



Minskad aptit

Minskad aptit kan bero på många olika saker. Det kan till exempel vara biverkningar av läkemedel, smärta, trötthet, illamående, förstoppning eller muntorrhet.

Tips för att öka aptiten

- Servera aptitretare innan måltid, gärna något salt som till exempel salt kex med ost.
- Servera mindre portioner.
- Duka gärna vackert.
- Rött är en färg som kan locka till intresse för maten.
- Undvik starka lukter – vädra gärna innan måltiden.

Förstoppning

Förstoppning påverkar ofta aptiten negativt. Förstoppning kan förebyggas genom fiberrik mat som hjälper till att hålla tarmarna i gång. Tänk på att en alltför fiberrik mat kan vara mättande och därmed olämplig vid undernäring.

Tips för att hålla tarmarna igång:

- Grovt bröd, fullkornsvälling, fullkornsgröt, havregrynsgröt
- Linfrön, psylliumfrön. Ät inte krossade linfrön och max 1–2 matskedar hela linfrön per dag
- Fukt och fruktpuréer, till exempel katrinplommon, päron, fikon, aprikoser, kiwi
- Filmjolk, yoghurt
- Grönsaker och rotfrukter
- Messmör och mesost
- Lite extra fett i maten
- Rikligt med vätska
- Rörelse och motion

Är en person ovan vid fiberrik mat är det bra att börja försiktigt och sedan öka mängden successivt. Tänk på att öka mängden dryck eftersom fibrer drar till sig vätska och annars kan orsaka förstoppning. För personer med gasbesvär kan det vara bra att välja frukt och grönsaker som är tillagade.

Fiberrik Pajalagröt

- 1 msk linfrö
- 1 msk russin
- 1–2 katrinplommon
- 1–2 aprikoser
- 1 krm salt
- 2 dl vatten
- ½ dl fiberhavregryn
- 1 msk havrekli

- 1 Kvällen innan: Blötlägg alla ingredienser utom havregryn och kli.
- 2 På morgonen: tillsätt havregryn och kli.
- 3 Koka 3–5 minuter under omrörning. Späd eventuellt med mer vatten om gröten blir för tjock.
- 4 Servera gärna med mjölk och en klick lingonsylt.



Konsistenser

Med åldern eller vid sjukdom kan tugg- och sväljsvårigheter förekomma, och maten kan bli svår att tugga och svälja. Behovet av anpassad mat kan vara permanent eller övergående efter till exempel en stroke. Ättsvårigheter kan leda till undernäring.

Vid tugg- och sväljsvårigheter bör maten konsistensanpassas för att personen ska kunna tillgodogöra sig energi och näring. Det är sjuksköterska, logoped eller dietist som ordinerar konsistensen i samråd med en läkare.

Följande symptom kan kräva ändrad konsistens:

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

Konsistenser som kan vara aktuella:

- Hel och delad – mat delas på tallriken.
- Grov paté – luftig mjuk konsistens, till exempel köttfärslimpa.
- Timbal – mjuk, slät och sammanhållen konsistens, till exempel en omelett.
- Gelé – mjuk och hal.
- Tjockflytande – slät och trögflytande, till exempel gräddfil.
- Tunnsflytande – slät och rinnande, till exempel olika soppor.

Tänk på att även mellanmål och frukost ska konsistensanpassas.

Förtjockningsmedel

Vid sväljproblem är tjockflytande konsistens oftast lättare att svälja än tunnsflytande. För att få en lagom konsistens, tillsätt förtjockningsmedel under omrörning direkt i drycken eller vätskan. Läs gärna på förpackningen hur det ska blandas till för önskad konsistens.



Bilderna visar olika typer av konsistenser på mat.

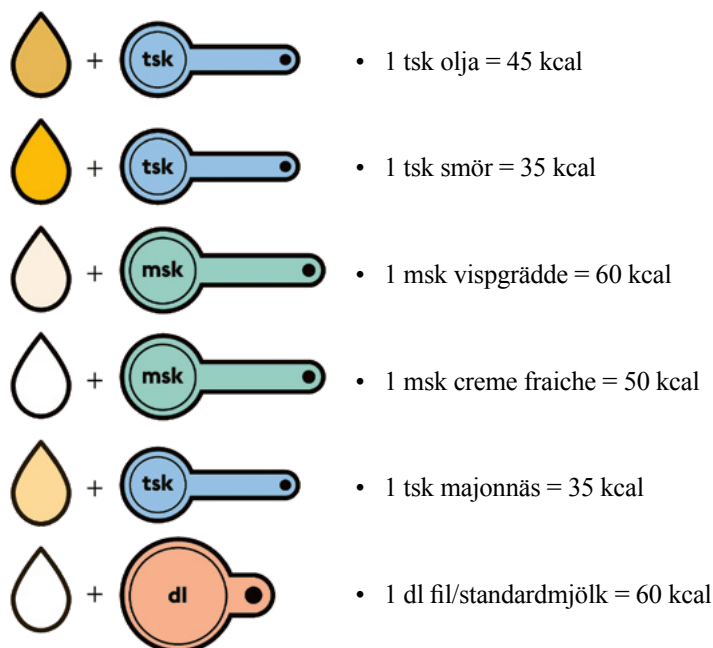
Tips för att öka proteinmängden i maten

- Servera något proteinrikt till varje måltid, som fisk, fågel, kött, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärtor, linser, tofu eller sojaprodukter.
- Servera gärna proteinrika efterrätter, som till exempel ostkaka, pannkaka eller chokladpudding.
- Erbjud gärna proteinrika mellanmål.
- Tillsätt ägg i exempelvis potatismos.
- Berika yoghurt, fil, smoothies och efterrätter med kvarg.

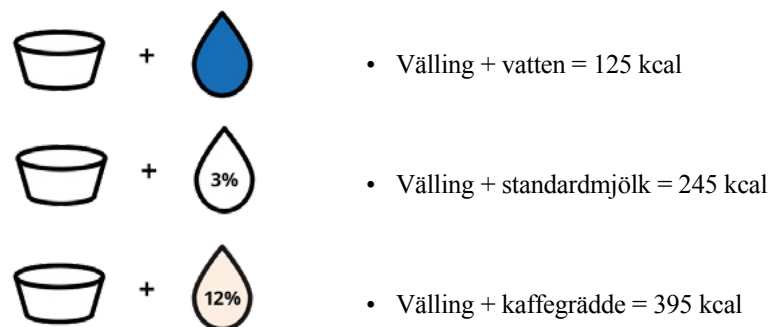
Tips på extra energi i maten

- Tillsätt extra olja, smör eller grädde i maten, till exempel på grönsaker eller gröt.
- Undvik lättprodukter – välj fetare produkter.
- Tillsätt grädde eller smör i potatismoset.
- Servera rikligt med sås.

Så här mycket energi ger olika livsmedel:



Berika 1 dl välling med vatten, standardmjölk eller kaffegrädde



Berikning av mat

Vid risk för undernäring kan maten behöva berikas med extra energi. Det finns olika berikningsmedel som tillsätts direkt i till exempel såsen eller potatismoset. Tänk på att följa ordinationen på paketet eftersom för mycket berikning kan ge en dålig smak. Kosttillägg ska ges individuellt efter medicinsk bedömning och ordination. Det är omvårdnadsansvarig sjuksköterska eller dietist som ordinerar kosttillägg.

Kosttillägg

Kosttillägg är lämpligt för den som har liten aptit på grund av sjukdom eller har funktionsnedsättning och har svårt att tillgodogöra sig den vanliga maten. Kosttillägg ska ges individuellt efter medicinsk bedömning och ordination. Vid användning av kosttillägg är det viktigt att följa upp energi och näringsintaget.

Enteral och parenteral nutrition

Enteral och parenteral nutrition kan vara ett komplement till eller full ersättning för vanlig mat. I vissa fall kan en kombination av kosttillägg, enteral och parenteral nutrition vara nödvändig. Behovet av nutritionsstöd kan förändras över tid och ska därför utvärderas regelbundet.

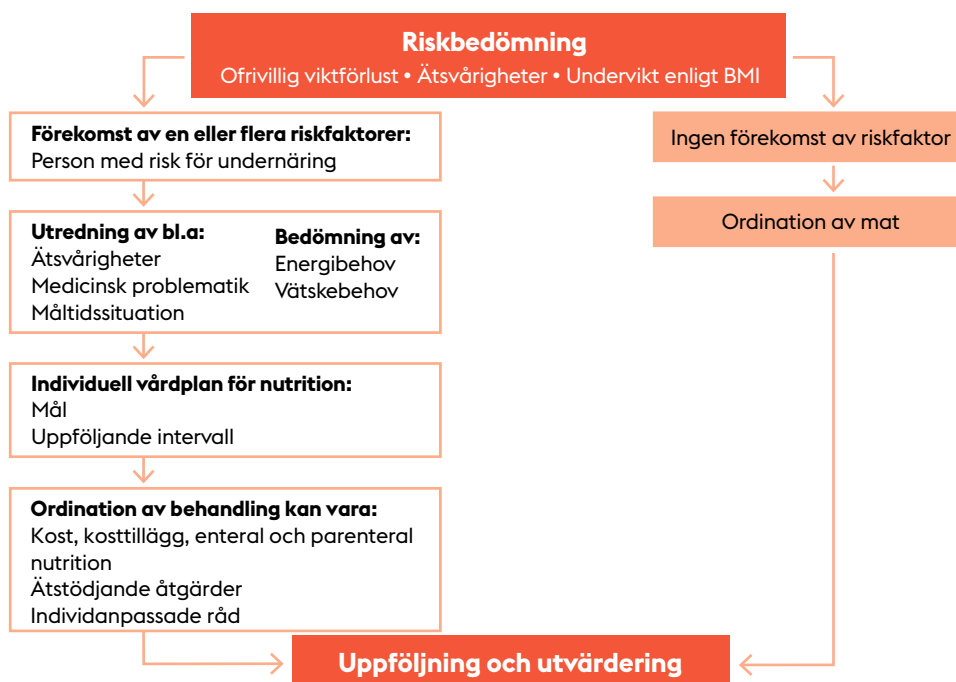
I många fall behöver energi- och näringsbehovet utredas på individnivå för att verksamheten ska kunna ge bästa stöd utifrån den äldre.

TIPS!

- Servera kosttilläggen på ett trevligt och aptitligt sätt och håll gärna upp i vackert glas eller kopp.
- Om det ska serveras kallt, håll upp i ett mindre glas och fyll på när det är uppdrucket.

Utredning av ett otillräckligt energi och näringsintag

Undernäring kan i många fall förebyggas. Enligt Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande och behandling av undernäring, ska verksamheten upprätta rutiner för att upptäcka, utreda, behandla, åtgärda och följa upp vid undernäring.



Bilden visar processen för att upptäcka och behandla undernäring.

Mat och måltider vid livets slutskede

I livets slut minskar vanligtvis matintaget och lusten till att äta. Det finns en gräns där man endast ska erbjuda det den enskilde själv önskar. Livsförlängande behandling i form av enteral eller parenteral nutrition är kanske inte längre aktuellt när livet närmar sig sitt slut. Det är däremot viktigt att förebygga personens känsla av törst på olika sätt, och att hålla en god munvård.

Det är vanligt att ha svårt att äta och dricka både tidigt och sent i den palliativa fasen. Vilka åtgärder kring mat och måltider som är aktuella beror på i vilken fas personen befinner sig.

Tidigt palliativt skede:

Personen förväntas leva med sin sjukdom i flera månader eller år.

Målsättningen med mat och dryck är att täcka energi- och näringsbehov och förebygga undernäring. Detta för att ge ork och skapa bästa möjliga livskvalitet.

Sent palliativt skede:

Personen förväntas leva endast några veckor eller dagar.

Måltiden kan ha en viktig känslomässig och social betydelse. Därför innebär det inte att all servering av mat ska upphöra, om det inte är personens önskan.

Tips på vad vi kan göra i sent palliativt skede

- Erbjud och servera mat utan att försöka övertala eller pressa personen att äta, en del vill äta och dricka lite och andra inte alls.
- Stötta/hjälpa personen att äta och dricka när hon eller han vill och kan.
- Erbjud mat och dryck utifrån personens önskningar och servera på ett trevligt och tilltalande sätt i små portioner eller munsbitar.

Förebygg undernäring

Viktigt att tänka på

- Väg personen regelbundet för att förebygga undernäring.
 - Tecken på viktnedgång kan vara ätsvårigheter, lågt BMI, trötthet och orkeslöshet.
 - Anpassa konsistensen på maten vid behov.
-





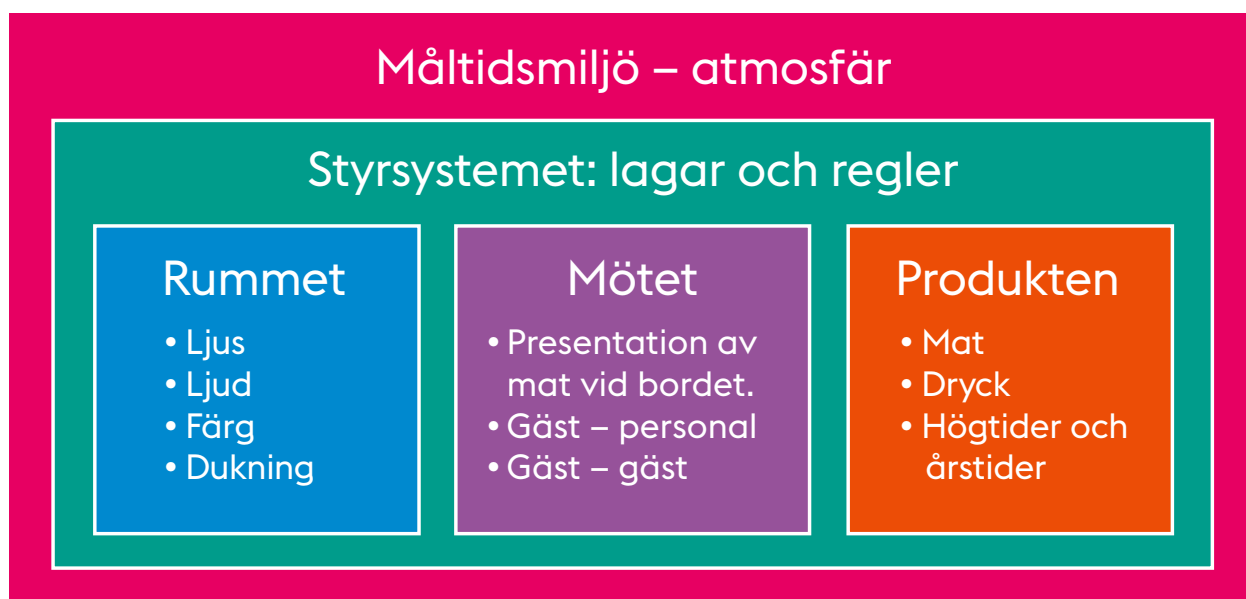
Måltidsmiljö

Måltiden kan ha stor betydelse för den enskilde, och är ofta en höjdpunkt under dagen. Måltiden ger möjlighet till en social gemenskap och samtal med andra. Den mat som serveras bör stimulera och tilltala alla våra sinnen, samt serveras i en trivsamt måltidsmiljö. Den enskilde ska ges möjlighet att vara aktivt delaktig vid måltiden. Personalen ska i den mån det är möjligt och utifrån vad ramtiden tillåter delta i måltiderna och vid behov ge individanpassat stöd. Måltidsmiljön ska kvalitetssäkras i Stockholms stads checklista.

Första intrycket av maten på tallriken är viktig. Maten ska serveras på ett inbjudande sätt för att öka aptiten. Genom ett trevligt bemötande kan maten och måltiden upplevas på ett positivt sätt.

Både maten och måltidsmiljön påverkar aptiten. Därför bör den mat som serveras stimulera och tilltala alla våra sinnen så som doften, utseendet, smaken och miljön. Detta sammanfattas i FAMM (Five Aspects Meal Model), de fem aspekterna:

- Måltidsmiljö – atmosfär
- Styrsystemet
- Rummet
- Mötet
- Produkten



Den här bilden visar de fem aspekterna att ta hänsyn till för att måltidsmiljön ska bli så bra som möjligt för den enskilde.

Rummet

Både möblering och rummets utformning påverkar upplevelsen av måltiden. Försök skapa en miljö som är så hemtrevlig som möjligt.

Ljud

Ljudmiljön kan påverka måltidsupplevelsen. Därför är det bra att störande ljud från till exempel diskmaskin undviks och att radio och TV är avstängda under måltiden. Det kan vara trevligt med musik i bakgrunden, gärna instrumental musik.

Belysning

Belysning är viktig för att skapa en trivsamt miljö och för att kunna se maten ordentligt. Generellt behöver äldre personer mycket ljus och väl belysta rum.

Dukning

Ett vackert dukat bord ökar aptiten och matlusten. Salt- och pepparkar, kryddor, dressing, servettställ, bordstabletter, bordsdekorationer och tillbehör bör finnas synligt och inom räckhåll. För personer med demenssjukdom kan ett dukat bord skapa förvirring, så tänk på att anpassa dukningen efter den äldre.

Skilj gärna mellan vardag och helg som till exempel duka med finare glas och servetter på helgen.

För att öka delaktigheten, servera gärna maten i karotter där det är möjligt. Låt dessa karotter stå på bordet för att uppmuntra den enskilde till att ta mat själv. Om personen inte kan ta mat själv är det viktigt att fråga hur mycket hon eller han vill ha. Bröd, smör och grönsaker ska alltid finnas på bordet.

*Bilden visar
kontraster
mellan ljust
och mörkt.*



Foto: Annica Håkansson

Kontrastdukning

Utöver en bra belysning kan kontraster mellan ljusa och mörka färger användas för att göra maten tydlig för personer med nedsatt syn eller med demens. Ibland behövs kontrastdukning vilket innebär att till exempel vatten kan serveras i färgade glas för att synas bättre. Det går även att skapa kontraster med färgade tallrikar, servetter, bordstabletter med mera.

Vid demenssjukdom kan den äldre lida av både förlusten av förmågan att känna igen föremål (synagnosi) och att inte längre komma ihåg hur man gör (apraxi) samt koncentrationssvårigheter. Genom att stödja och hjälpa personer med demenssjukdom att äta själva stärks deras självkänsla.

- Minska valmöjligheter och duka med det som ska användas vid måltiden.
- Duka med kontrastfärger som gör det lättare att se vart tallriken slutar.
- Använd omöstrade underlägg och porslin.
- Lätt färgade glas för vatten, och vanliga glas för mjölk, öl med mera.

Vid för många valmöjligheter kan den äldre känna sig osäker på vad som förväntas. Då finns risken att hon eller han helt enkelt tackar nej till mat.

Mötet

Välkomna den äldre till matplatsen och presentera mat och dryck på ett trevligt sätt. Det är avgörande för att de ska känna sig välkomna och uppskatta måltiden.

Presentera menyn på ett lämpligt sätt, till exempel på en griffeltavla eller som matsedlar på bordet. Placera menyn så att den är lätt att se.

Låt gärna den äldre få vara så delaktig som möjligt i måltiden, till exempel genom att ta mat själv. Det är viktigt både för aptiten, självkänslan och bevarande av de fysiska funktionerna.

Uppmuntra och stimulera till goda samtal vid bordet.

Produkten

Det är viktigt att presentera maten på ett bra sätt. Lägg upp maten på tallriken på ett inbjudande sätt för att öka aptiten. De äldre ska själva få välja vilken mat de önskar i de fall det finns alternativ. De ska också få välja vilken dryck de vill ha till maten. Vissa personer behöver konsistensanpassad mat och detta behov ska uppmärksammas och tillgodoses.

Låt helgerna och högtiderna vara festliga och duka då med finare glas och gärna andra underlägg eller dukar än på vardagen. Uppmärksamma speciella dagar i kalendern. Servera till exempel Nobelmiddag på Nobeldagen och kanelbullar till kaffet på Kanelbullens dag.

Sittställning och hjälpmedel

En bra sittställning påverkar hur den äldre klarar av att äta, tugga, svälja och dricka på bästa sätt. Med hjälp av en arbetsterapeut utreds hur den äldre kan förbättra sittandet och om det behövs hjälpmedel eller andra anpassningar för att uppnå detta. Andra insatser kan vara att den äldre vill vara mer självständig i sin måltidssituation. Då kan det exempelvis behövas anpassade bestick för att kunna greppa dessa, eller en anpassad mugg för att kunna dricka själv.

Tips!

- Om det går, sitt på en vanlig stol. Sitt med kroppen så upprätt som möjligt: Fäll upp ryggstödet på rullstolen. Försök sitta lätt framåtlutad för att underlätta sväljandet.
- Sitt ”rätt” i rullstolen, rumpan längst bak mot ryggstöd, rakt positionerad i bäckenet.
- Fötterna ska vara på golvet eller på fotstödet på en rullstol.
- Sitt nära bordet och ha rätt höjd.
- Att ha armarna på bordet ger lite stöd.

Äthjälpmedel

När det är svårt att ta lagom mängd mat och dryck eller placera det rätt i munnen kan vissa äthjälpmedel underlätta ätandet.

Tips på äthjälpmedel:

- För att tallrik och glas skall stå stadigt kan en bit ”antihalk” underlätta.
- Om ett vanligt glas är för tungt att lyfta kan ett glas i plast vara bra. Ett glas med greppvänlig fot är också lättare att lyfta.
- Om den äldre har svårt att få upp maten från tallriken kan en pet-emot-kant underlätta. Det finns även tallrikar med upphöjd kant. Ett annat tips är att använda en djup tallrik.
- Vid svårigheter att greppa besticken kan kniv, gaffel och sked med förstorade grepp förenkla rörelsen från tallrik till mun.
- Om det är svårt att äta med båda händerna kan en sked, kniv och gaffel i ett, underlätta.
- Sugrör gör att det kommer lagom mycket vätska.
- Vanliga teskedar säkerställer små tuggor eller klunkar.

TIPS!

Kontakta gärna en arbetsterapeut om du vill veta mer om äthjälpmedel.

Matning

Att hjälpa någon att äta kan vara en svår uppgift och det behövs respekt och lyhördhet för att det ska upplevas värdigt. Försök att skapa en så normaliserad matsituation som möjligt och se till att avsätta tillräckligt med tid.



Självbestämmande och delaktighet

Bemötande har en avgörande betydelse för omsorgens kvalitet. Det är viktigt att vara lyhörd inför de äldres behov och visa respekt för varje individs önskemål.

De allra flesta vill klara sig själva. När det inte längre går är det viktigt att få behålla sin integritet, värdighet och identitet. Vanor och rutiner kring mat och måltider är en del av vår identitet. Måltiderna bör anpassas utifrån egna preferenser, vanor och behov.

Måltidsråd

Att starta måltidsråd kan göra att den äldre får möjlighet att påverka maträtter, mellanmål, dryck, traditioner och måltidsmiljö. Måltidsrådet kan också skapa en samverkan mellan personal och den äldre. Måltidsrådet kan vara sammansatt av ett antal äldre som tillsammans med representanter som till exempel mat- och måltidsombud och representanter från kök träffas för att diskutera matsedel, måltidsmiljö, mattider med mera.

Mat- och måltidsombud

De flesta verksamheter inom äldreomsorgen har vård – och omsorgspersonal som utses till så kallade mat- och måltidsombud eller kostombud. Deras uppdrag är oftast att bevaka den äldres intressen och utgöra en länk mellan köket, den enskilde, sjuksköterskan och dietisten, i samarbete med verksamhetschefen. Ombuden bör ha fördjupade kunskaper inom mat och nutrition med inriktning mot mat för äldre.



Foto: Gettyimages

Måltider och social aktivitet för de som bor hemma

Allt fler äldre bor kvar hemma allt längre och därför är det viktigt att arbeta förebyggande och stödja hälsosamma matvanor. Hjälp med mat kan innebära hemleverans av matlåda eller att den äldre får stöd att komma till butik eller handla digitalt.

Ensamhet är en riskfaktor för undernäring. Att få äta tillsammans med andra kan ha en stor betydelse för att bryta social isolering. Stockholms stad har många olika mötesplatser och träffpunkter där det kan serveras lunch vilket ofta kan ske i samband med social aktivitet. Om du vill veta mer om mötesplatser kan du läsa mer om det på Stockholms stads hemsida eller i e-tjänsten Hållbar hälsa.

Måltidsmiljö

Viktigt att tänka på

- Måltiden är möjlighet till gemenskap.
 - Måltiden är en upplevelse för alla sinnen.
 - Måltiden är en källa till energi och näring.
 - Var lyhörd och respektfull vid matning av den äldre.
 - Det ska finnas en aktuell genomförandeplan för dygnets alla måltider.
 - Försök att få den äldre att delta i planering, matlagning och servering av maten.
 - Ha en tydlig arbetsfördelning när det gäller måltiden.
-





Hållbara och klimatsmarta måltider

Mat och måltider står för en del av vår klimatpåverkan. Ett sätt att minska klimatpåverkan är att öka andelen inköp av ekologiska livsmedel och miljömärkt fisk. Minskat matavfall är också en viktig åtgärd för en hållbar utveckling, något som alla verksamheter ska ha rutiner för. De måltider som staden serverar ska bidra till att minska växthusgaser och matsvinn.

Varje dag serveras många måltider i offentlig sektor. Vad som köps in och serveras har därför stor betydelse för både matgästerna, miljön och djuren. För de äldre är det viktigt att visa respekt och servera den mat de tycker om och är vana vid.

Staden har ställt kvalitetskrav vid upphandling av livsmedel. Kvalitetskraven kan gälla för till exempel djurskydd, restriktiv antibiotikaanvändning eller ekologiska varor. De kommunala verksamheterna ska följa livsmedelsupphandlingen och se till att de får rätt livsmedel vid beställning.

I matstrategin för Stockholms stad kan du läsa om hur det går att minska miljö- och klimatpåverkan genom de livsmedel som köps in, produceras och serveras i stadens verksamheter. Genom att köpa in livsmedel som ger minskad miljöbelastning bidrar Stockholms stad till att uppnå FN:S hållbarhetsmål i Agenda 2030.

Läs gärna mer i matstrategin och Agenda 2030 som finns på Stockholms stads hemsida.

Hur påverkar olika livsmedel klimatet

Ekologiska livsmedel

Stockholms stad har mål för hur stor andel av inköpta livsmedel och måltider som ska vara ekologiska. Genom att köpa ekologiska livsmedel och måltider minskas klimatpåverkan. Det vanligaste märkningarna för ekologiska livsmedel är:



- EU-ekologiskt. Märkningen visar att livsmedlen är producerade utan konstgödsel, kemiska bekämpningsmedel och med omsorg om djur och natur.



- KRAV. Kravmärkningen följer alla regler som EU-ekologiskt har men har fler regler för till exempel djuromsorg, klimat och social hänsyn.

Kött

Välj gärna ekologiskt och försök minska mängden kött. Dryga gärna ut till exempel köttfärssåsen eller köttgrytan med krossad tomat, linser eller rotfrukter.

Fisk

Välj fisk och skaldjur som kommer från stabila bestånd, se Livsmedelverkets fisklista. Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt. De vanligast förekommande miljömärkningarna är:

- MSC (Marine Stewardship Council) – för vildfångad fisk.
- ASC (Aquaculture Stewardship Council) – för odlad fisk.
- KRAV omfattar både odlad och vildfångad fisk.

Frukt, bär, grönsaker och baljväxter

Välj säsonganpassade grönsaker och frukt, gärna ekologiskt. Välj mer grova grönsaker som rotfrukter, vitkål och lök. De påverkar miljön mindre än tomat, sallad och gurka, de kan lagras längre och finns tillgängliga året om. Välj mer bönor, linser och ärter vilket är ett bra val oavsett om de är torkade eller konserverade. De kan även användas för att dryga ut köttet och därmed för att minska köttkonsumtionen. Frukt och grönsaker är känsliga livsmedel. Förvara dem rätt och köp inte mer än vad som behövs, så minskar matsvinnet.

Spannmålsprodukter, potatis och ris

De här livsmedlen har en låg klimatpåverkan jämfört med fisk och kött samt god effekt på hälsan. Prova att variera riset med mathavre, matvete eller liknade. Välj gärna potatis och spannmål som har lägre miljöpåverkan än ris. Välj gärna ekologiskt.

Matfett

Välj gärna ekologisk olja, margarin eller smör. Använd gärna D-vitaminberikade oljor och matfetter.

Matsvinn

Att minska matsvinnet är en viktig åtgärd i arbetet med att minska klimatpåverkan. Det innebär att den mat vi tillagar eller beställer ska användas i mesta möjliga mån. Därför är det viktigt att ha rutiner för att minska matsvinnet. Det kan gälla rutiner för till exempel beställningar av mat och måltider samt regelbundna mätningar av matsvinn.

Matsvinn är det matavfall som hade kunnat ätas upp. Matavfall som är oundvikligt, till exempel äggskal och ben, räknas inte som svinn. Med trivsamma och goda måltider är förutsättningar bättre för att maten äts upp istället för att kastas. På Livsmedelsverkets hemsida finns olika tips på hur matsvinnet kan minskas.

Organisation och planering

Det är viktigt att personal har god kompetens för att planera och beställa mat till verksamheten, mat- och måltidsombud kan hjälpa till med detta.

Inköp

Anpassa beställning efter antal portioner för att minska matsvinnet. Följ livsmedelsavtal för att få avtalsvaror som följer de miljömål som staden har beslutat.

Förvaring

- Förpacka och förvara livsmedel på ett bra sätt för att förlänga hållbarheten.
- Håll en låg kyltemperatur. Kylförvaring vid +4 grader förlänger hållbarheten på livsmedlen. Följ egenkontrollen för livsmedelshygien.

Servering

- Tänk på att servera en lagom mängd mat, för att måltiden ska upplevas aptitlig samt minska matsvinnet.
- Erbjud små energi- och näringstäta portionsstorlekar till de som har liten aptit.

Hållbara och klimatsmarta måltider

Viktigt att tänka på

- Ett sätt att minska klimatpåverkan är att öka andelen inköp av ekologiska livsmedel och miljömärkt fisk.
 - Rutiner för att minska matsvinnet ska finnas för verksamheten.
 - Planera inköpen för att minska matsvinnet.
-



Livsmedelshygien – säker mat

Det är viktigt att maten hanteras på ett säkert sätt, så att de äldre inte blir sjuka av maten. Vid ökad ålder försämras immunförsvaret och den äldre kan bli extra känslig för matförgiftningar. Därför måste all personal som hanterar mat inom äldreomsorgen ha kunskap för att hantera mat på säkert sätt.

I stort sett är all lagstiftning gällande livsmedel gemensam inom EU. Lagar och föreskrifter är indelade i olika huvudgrupper:

- EU-förordningar
- Livsmedelslagen och livsmedelsförordningen
- Livsmedelsverkets föreskrifter

Livsmedelsverket arbetar fram regler inom livsmedelsområdet. Miljöförvaltningen i Stockholms stad ska se till att lagar och föreskrifter följs. De utför också tillsyn av alla registrerade kök. De kök som omfattas är allt från det lilla köket på en avdelning till stora tillagningskök. För att ha kontroll på livsmedelshygien behöver varje verksamhet ha ett system för egenkontroll.

Utbildning

All personal ska ha tillräckliga kunskaper i livsmedelshygien vilket kan ske genom utbildning eller instruktioner. Det gäller även för hemtjänst, offentlig eller privat, som ska säkerställa att personalen har tillräckliga kunskaper i livsmedelshygien, för att hantera livsmedel på ett säkert sätt.

Egenkontroll

Egenkontrollen består av rutiner och ska dokumenteras löpande för att förbygga sjukdom och faror. Uppkomna avvikelser dokumenteras och rapporteras. Dessa ska åtgärdas och utredas så att avvikelsen inte uppstår igen. Vid misstänkta matförgiftningar rapporteras alltid till närmaste chef. Det ska även finnas särskilda rutiner för de som har allergi eller överkänslighet så att de inte blir sjuka av maten.

Egenkontrollprogrammet ska regelbundet ses över så att det fungerar optimalt och är anpassat till verksamheten.

LÄS MER!

Läs gärna mer om offentlig säker mat på Sveriges kommuner och Regioner (SKR).
offentligsakermat.se

Faroanalysen och HACCP

Faroanalys och HACCP (HA – Hazard Analysis, CCP – Critical Control Point) är en del av egenkontrollen. Vid hantering och tillverkning kan maten påverkas på olika sätt. HACCP innebär att man identifierar de faror i verksamheten som är kritiska ur en livsmedelssynpunkt, så kallad kritiska styrpunkter eller CCP. Exempel på kritiska styrpunkter är tillagningstemperatur, nedkylning, varmhållning, kylförvaring och tider.

Med faror i verksamhet menas:

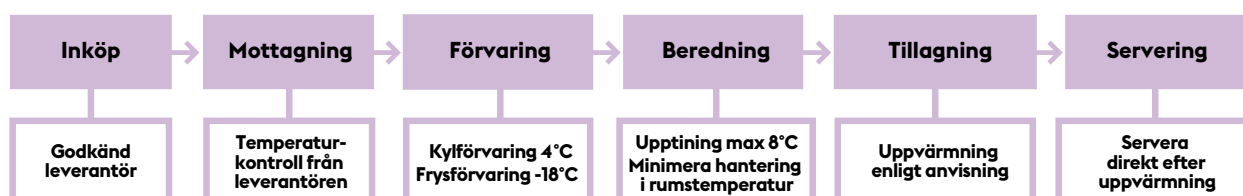
- Fysiska faror – till exempel stenar, metallbitar, plast, hårstrån
- Kemiska ämnen från till exempel rengöringsmedel
- Mikrobiologiska faror – till exempel bakterier, virus
- Allergener – till exempel nötter

Ett viktigt moment i faroanalysen är att upprätta ett flödesschema som beskriver hur verksamheten går tillväga om det till exempel upptäcks hårstrån i maten eller att en allergiker har fått felaktig mat. Verksamheten måste ha kontroll på att de kritiska gränsvärdena inte överskrids, som till exempel att mäta temperaturen på maten eller i kylskåpet. Det ska finnas skriftliga rutiner och ett system för dokumentation.

Livsmedelsprocessen

Alla typer av livsmedel ska kunna följas genom hela livsmedelskedjan, från inköp till servering. Genom märkning och dokumentation i egenkontrollprogrammet ska man snabbt kunna spåra och identifiera en leverantör eller ett livsmedel som kan utgöra en hälsorisk. En viktig del i processen är att kunna spåra ett steg bakåt eller framåt.

Nedan visas vilka steg som ska genomföras innan livsmedlet kan serveras till den äldre.



Inköp

Stockholms stad har avtal med livsmedelsleverantörer som levererar varor till verksamheten. Det ställs krav på avtalsvarorna som följer de mål Stockholms stad har beslutat. Det är också viktigt att följa avtalen för att få upphandlade livsmedel.

Mottagning

De varor som levereras ska kontrolleras så att de uppfyller kraven. Förpackningar ska vara hela och rena samt datummärkning ska kontrolleras. Kylkedjan får inte brytas och temperaturen på inkommande råvaror ska mätas. Leverantörerna ansvarar för att deras produkter håller rätt temperatur även under transport.

Förvaring

Förvara livsmedlen i den temperatur som rekommenderas av producenten eller leverantören. Läs gärna mer om det här under rubriken *Temperatur*.

Beredning

Frysvaror ska tinas i kylskåpstemperatur. Försök att ha livsmedel så kort tid som möjligt i rumstemperatur, annars ökar bakterietillväxten. Läs gärna mer om det här under rubriken *Temperatur*.

Tillagning

På de maträtter som värms upp måste temperaturen mätas, så att maten är säker att äta. Tänk på att även kontrollera temperaturen på varmhållen mat.

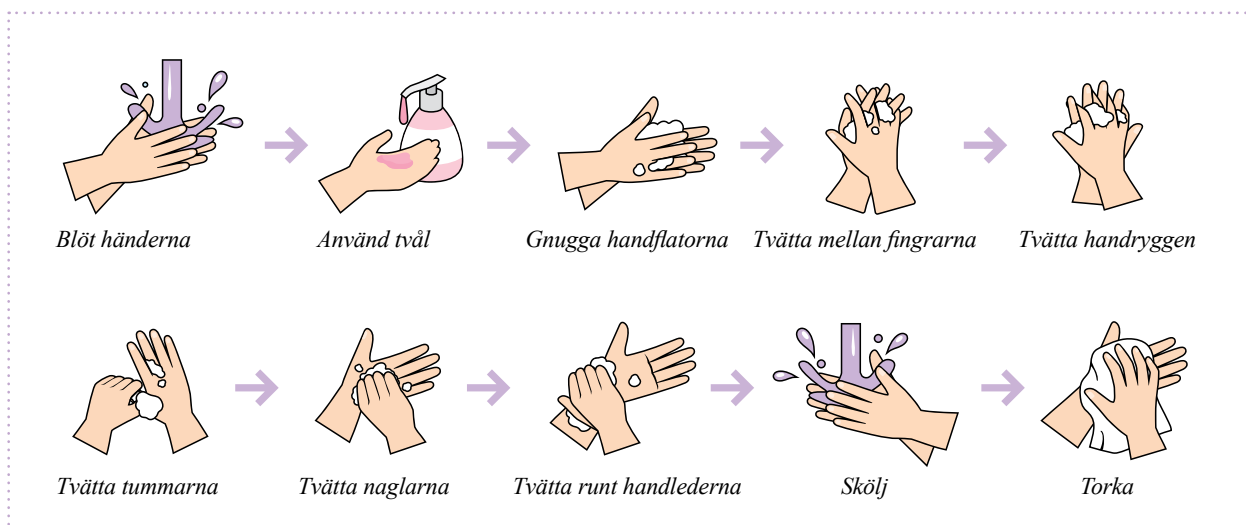
Servering

Förbered genom att duka borden och ställ fram dryck och tillbehör till maten. Servera maten direkt efter att rätt temperatur har uppmätts. Läs gärna mer om det här under rubriken *Måltidsmiljö*.

Personlig hygien

Alla som arbetar med livsmedel ska ha en god personlig hygien och bära lämpliga och ändamålsenliga kläder. Tänk på att även följa de basala hygienrutinerna.

- Använd förkläde vid beredning av mat.
- Samla håret i en tofs eller använd hårskydd för undvika hår i maten.
- Tvätta händerna noga innan matlagning och servering. Tänk på att tvätta mellan fingrarna, båda tummarna och nagelbanden.
- Naglarna ska vara kortklippta, och lösnaglar och nagellack får inte användas.
- Bär inte klockor, armband, ringar eller andra smycken på finger eller arm.
- Engångshandskar ska användas om det finns plåster eller sår på händerna.
- Hantera inte mat vid till exempel halsinfektion eller magtarmsymptom.



Bilden visar hur händerna ska tvättas innan matlagning och servering.

Hantering av livsmedel

Personer med nedsatt immunförsvar, som till exempel äldre, är ofta extra känsliga för matförgiftningar. Därför är det viktigt att vara noga när man hanterar mat till denna grupp.

Grönsaker

Skölj alla grönsaker ordentligt, även tvättade rotfrukter och potatis. Jord innehåller bakterier som om de får chansen att föröka sig i livsmedel, kan orsaka sjukdom.

Frukt och bär

Skölj alltid frukt och bär innan de ska ätas. Tänk extra på att importerade frysta hallon kan vara förorenade med norovirus och ska alltid kokas någon minut innan servering.

Kött och fisk

Hantering av kött och fisk ser olika ut beroende på typ av kök och vilket godkännande som finns från miljöförvaltningen. Vid osäkerhet hur hanteringen ska vara, så läs lokal rutin, som ska finnas i egenkontrollen för livsmedelshygien, eller tala med närmaste chef.

Mejeriprodukter och ägg

Mejeriprodukter och ägg förvaras i kylskåp.

Köksredskap

Diska köksredskap och skärbräda noga vid byte av olika livsmedel. Rengör skärbräda noga efter varje moment i matlagningen och olika varuslag. Ha olika redskap och arbetsytor för rå och tillagad mat. Ha gärna olika färg på skärbräda, exempel grön till grönsaker, vit till bröd och röd till kött.

Märkning och delning av förpackningar

Förvara maten i godkända förpackningar för livsmedel. Vid behov kan en större förpackning av livsmedel behöva delas upp till mindre. Tänk då på att förpacka i godkända förpackningar och att märka med datum. Spara innehållsdeklarationen för information till allergiker.

Temperatur

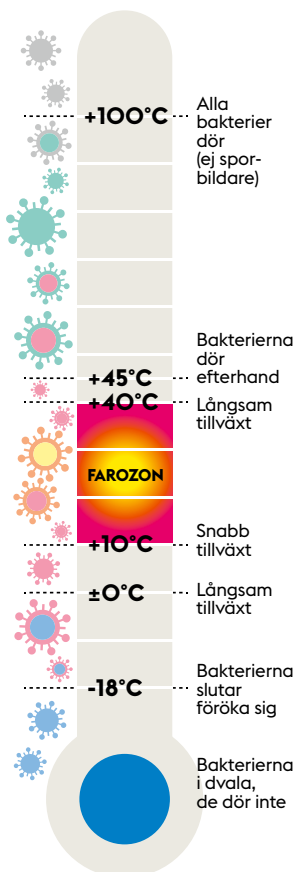
Temperatur och förvaringstid har stor betydelse för livsmedlets hållbarhet och säkerhet. Bakterietillväxten sker vid +8–60°C, men är störst vid +20°C–45°C. De flesta mikroorganismer (parasiter, virus och bakterier) dör vid temperaturer över 70°C. Det finns bakterier som exempel Clostridium perfringens och Bacillus cereus som kan bilda ett gift i livsmedlet eller i tarmen hos den som äter maten. De kan ge svåra matförgiftningar för infektionskänsliga personer. Det är därför viktigt att ha en bra egenkontroll för livsmedelshygien.

Kyl

Livsmedelslagen säger att kylvaror får förvaras högst vid +8°C, men generellt bör förvaringstemperaturen för kylvaror vara +4–8°C. Ju lägre temperatur i kylen, desto längre hållbarhet på livsmedlet.

Frys

Frysvaror ska förvaras från -18°C.



Mottagningstemperatur kyld mat från leverantör

Rekommenderad temperatur är +2–8 °C. Kontrollera först temperaturen mellan förpackningarna.

Tillagning

Vid tillagning och uppvärmning är det av största vikt att temperaturen når till minst 70°C i centrum av råvarorna. Undantaget gäller fisk, som ska nå 65°C. Tänk även på att temperatur inte får bli för hög eftersom maten kan bli för torr. Mat som är varmhållen ska vara minst +60 °C. Mat som exempel falukorv kan ätas kall och behöver därför inte värmas upp eller tillagas.

Servering

Använd gärna kylbricka vid servering då livsmedel står ute en stund, som till exempel vid frukostservering, då förhindras bakterietillväxten. Kylvaror som till exempel köttpålägg, mjölk, ost och smör kan med fördel ställas på en kylbricka.

Listeria

Det finns bakterier som kan vara särskilt farliga för personer med nedsatt immunförsvar, som till exempel sköra äldre. En bakterie som bör nämnas är listeria som finns i många olika sorters livsmedel. Bakterien kan föröka sig i kylskåpstemperatur och vacuumförpackningar. I produkter med lång hållbarhet kan listeria därför hinna föröka sig till skadliga nivåer innan hållbarhetstiden har gått ut. Listeriabakterien dör vid upphettning till minst 70 grader men överlever vid frysning.

Hantering

- Kontrollera förpackningar av skivat köttpålägg, gravad eller rökt fisk som varit förpackade längre än en vecka.
- Tinade frysta grönsaker och skuren melon måste förvaras i kylskåp och ätas inom några få dagar.

Detta går bra att äta:

- Alla hyvelbara hårdostar som till exempel herrgård, grevé.
- Smältost i ask eller tub.
- Haloumi, mozzarella och feta som är pastöriserad.
- Bredbara färskostar i ask som crème cheese, ricotta och mascarpone.
- Lufttorkad skinka och äkta salami.

Den äldre ska själv få bestämma om han eller hon vill äta livsmedel som kan ha risk för listeria. Då är det viktigt att personalen informerar den äldre om riskerna.

Livsmedel som har risk för listeria ska informeras till den äldre:

- Opastöriserad mjölk, färskostar gjorda på opastöriserad mjölk.
- Mögel och kittostar (även om de är gjorda på pastöriserad mjölk) som till exempel gorgonzola, brie, chevré, vacherol och taleggio.
- Kalla förpackade blandade sallader, röror och smörgåsar som innehåller rökt/gravad fisk, mögel- och kittost eller chark.

Influensa, vinterkräksjuka och pandemi

Tänk på att vara extra noga med livsmedelshygien vid en influensa, vinterkräksjuka och pandemi. Det är viktigt att verksamheten har lokala rutiner kring hantering av hygien och livsmedel.

LÄS MER!

Läs gärna mer om allergener på Livsmedelverks hemsida:
livsmedelsverket.se

Allergener

Ämnen som kan framkalla allergiska reaktioner kallas för allergener. För att de som är allergiker inte ska bli sjuka måste allergenerna uteslutas ur maten. Det finns fjorton livsmedelsgrupper/ingredienser som orsakar flest allvarliga allergiska reaktioner och överkänslighetsreaktioner. Dessa allergener ska alltid anges i ingrediensförteckningen:

- Spannmål som innehåller gluten
- Kräftdjur och blötdjur
- Ägg
- Fisk
- Jordnötter
- Lupin
- Sojabönor och ärtor
- Mjolk och laktos
- Nötter
- Selleri
- Senap
- Sesamfrön
- Svaveldioxid och sulfit

Lokal och rengöring

Lokalerna och dess inredning och utrustning ska hållas i gott skick så att det inte finns någon risk för att livsmedlen förorenas eller blir hälsofarliga. Kontrollera underhållsbehovet regelbundet. Utformningen av livsmedelslokalerna ska göra det möjligt att hålla en god livsmedelshygien. All utrustning ska kunna rengöras effektivt. Förvara städredskap och rengöringsmedel i separat utrymme.

Skadedjur

Det ska finnas rutiner för att förhindra att skadedjur tar sig in i lokalerna och även riktlinjer för vad man ska göra om skadedjur trots allt förekommer.

Avfall

Förvara inte livsmedelsavfall där livsmedel hanteras eller förvaras. Avfallsförråden ska hållas rena.

Livsmedelshygien

Viktigt att tänka på

- All personal ska veta hur livsmedel ska hanteras och vad egenkontrollen innebär på arbetsplatsen.
 - Vid uppvärmning av mat ska temperaturen vara minst +70 °C och vid varmhållen mat ska temperaturen vara +60 °C.
 - Tänk på att vara extra försiktig under sommarmånaderna, då bakterietillväxten kan öka på grund av värmen.
 - Om den äldre önskar äta livsmedel med risk för listeria, så ska personalen informera om risken.
-

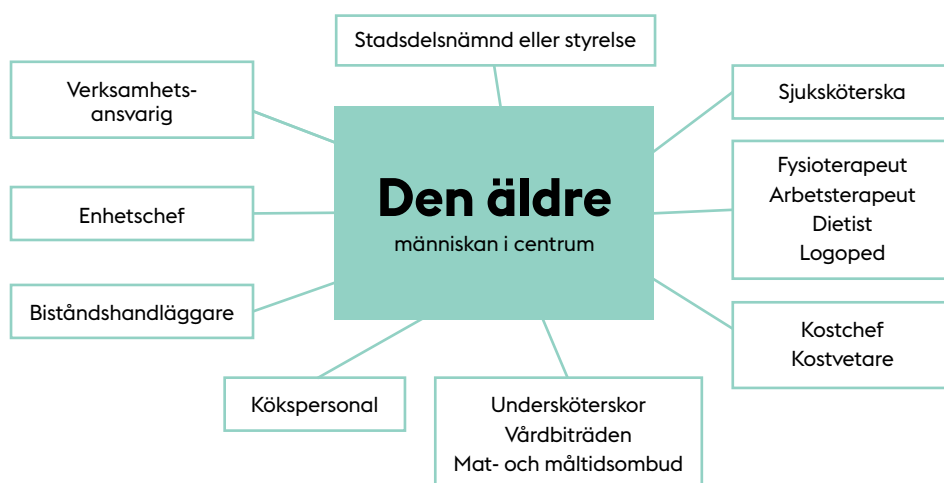




Ansvars- fördelning

I kommunala verksamheter är det stadsdelsnämnden som har det yttersta ansvaret för måltidsverksamheten. I privata bolag är det styrelsen. Stadsdelsnämnden eller styrelsen ska sedan utse en verksamhetsansvarig som ansvarar för planering, utveckling och uppföljning. De övriga yrkesgrupperna kring den äldre har olika ansvarsområden för mat och måltider beroende på uppdrag.

Det är många olika yrkesgrupper som är involverade kring den äldres mat och måltids-situation. Alla har ett gemensamt ansvar för att ge bästa möjliga omhändertagande. Verksamheten ska ha rutiner för hur samarbetet ska gå till mellan de olika yrkesgrupperna så att ansvarsförhållandena blir tydliga. Genom att samarbeta kan den äldre få god, individanpassad mat och en trivsam måltidsmiljö. Det betyder mycket för hälsan och välbefinnandet.



Bilden visar de vanligaste yrkesgrupperna kring den äldre. Det kan även finnas fler personer som är viktiga för att den äldre ska må bra.

- Sjuksköterska
- Fysioterapeut
- Arbetssterapeut
- Dietist
- Logoped
- Kostchef
- Kostvetare
- Undersköterskor
- Vårdbiträden
- Mat- och måltidsombud
- Kökspersonal
- Biståndshandläggare
- Enhetschef
- Verksamhetsansvarig
- Stadsdelsnämnd eller styrelse

Ansvarsbeskrivning

Verksamhetsansvarig

Verksamhetschefen har det övergripande ansvaret för hela äldreomsorgen. Det innebär att säkerställa den äldres behov av trygghet, kontinuitet, samordning och säkerhet i vården. Verksamhetschefen ansvarar för att personalen har den kompetens som krävs för verksamheten.

Verksamhetschefen ansvarar för:

- att gällande lagar, förordningar, föreskrifter och riktlinjer följs
- att MAS riktlinjer och regler är kända och följs av berörd personal.

Enhetschef

Enhetschefen är ansvarig för att MAS riktlinjer och regler är kända på enheten och att lokala rutiner upprättas som säkerställer mat och måltider.

Medicinskt ansvarig sjuksköterska

Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) ansvarar för att den äldre får en säker och ändamålsenlig hälso- och sjukvård av god kvalitet och god hygienisk standard.

Legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal

Patientansvarig läkare

Patientansvarig läkare har det medicinska huvudansvaret för utredning och ordination av behandling. Den patientansvariga läkaren ansvarar också för att behandlingen samordnas med övriga behandlingar, och att dessa följs upp och utvärderas regelbundet. Läkaren remitterar vid behov till dietist eller logoped.

Sjuksköterska

Sjuksköterskan har omvårdnadsansvar. Det innebär bland annat att identifiera och bedöma risk för undernäring eller andra svårigheter att inta måltider, samt för dokumentation och uppföljning av nutritionstillstånd i omvårdnadsjournalen. Vid behov kontaktar sjuksköterskan en dietist.

Arbets terapeut och fysioterapeut

Arbets terapeut och fysioterapeut ansvarar för bland annat:

- att bedöma och förskriva hjälpmedel
- att den enskilde har optimal sittställning i samband med måltid.

Dietist

Vid behov kopplar sjuksköterskan in en dietist för utredning av nutritionsproblem samt ordination, uppföljning och utvärdering.

Logoped

Logopeden är en viktig resurs i vården av boende med tugg- och sväljsvårigheter.

Tandläkare

Tandläkare och tandhygienist är en viktig resurs i vården av boende i behov av munvårdsåtgärder.

Omvårdnadspersonal

Omvårdnadspersonalen ansvarar för bland annat:

- att följa och utföra sjuksköterskans, fysioterapeutens, arbetsterapeutens och dietistens ordinationer.
- att rapportera förändringar i matsituationen till ansvarig sjuksköterska.
- uppmärksamma och kontakta omvårdnadssjuksköterska vid förändrade hälsotillstånd hos den äldre till exempel vid tecken av viktninskning.

Kostchefen

Kostchefen ansvarar för bland annat:

- matsedel
- kostproduktion
- att kosten följer upphandlat avtal gällande kvalitet och näringsmässiga krav
- att avdelningarna får det de har beställt.

Kostekonom /kostvetare

Kostvetaren ansvarar för bland annat:

- matsedelsplanering
- näringsberäkning av matsedel.

Biståndshandläggare

Biståndshandläggare ansvarar för bland annat:

- att bedöma hjälpbehovet och bevilja insatser för den äldre.

Insatserna kan till exempel gälla inköp, hjälp vid måltidsintag samt utifrån individuellt behov.

Hemtjänst

För de boende som har hemtjänst kontaktas dietist, arbetsterapeut, fysioterapeut vid behov via primärvården.

Kompetensutveckling

Verksamheten är ansvarig för att all personal har en adekvat utbildning inom mat och måltider. För att hålla en hög och jämn kvalitet på mat och måltider behövs att ledning och personal kontinuerligt utbildas med hänsyn till ansvar, befogenheter, arbetsuppgifter, gällande lagstiftning, avtal, styrdokument, policy och riktlinjer. Verksamheten ska ha tillgång till personal med utbildning på högskolenivå i kost- och nutritionsfrågor.

Ansvarsfördelning

Viktigt att tänka på

- Genom att olika yrkesgrupper samarbetar kan den äldre få god, individanpassad mat och en trivsamt måltidsmiljö.
 - Verksamheten är ansvarig för att all personal har en adekvat utbildning inom måltider.
-

Vad är det som styr mat och måltider?

Flera föreskrifter och vägledningar styr hur vi hanterar mat, måltider och nutrition. Här är några exempel:

- Socialtjänstlagen, SoL, (2001:453)
- Hälso- sjukvårdslagen, HSL, (2017:30)
- Livsmedelsverkets råd för ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboende (Bra måltider inom äldreomsorgen)
- Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOFs 2014:10) förebyggande av och behandling av undernäring
- Nordiska näringsrekommendationer
- Livsmedelslagen
- Mat- och måltidspolicy för äldreomsorgen i Stockholms stad
- God, hälsosam och klimatsmart mat. Matstrategi för Stockholms stad.

Ordlista

BMR (Basal energiomsättning)

Den energiomsättning som sker i kroppen i vila för att hålla igång en persons basala livsfunktioner, till exempel hjärtverksamhet, andning, njurfunktion.

Checklistor för måltidsobservation och nattfasta

I mat- och måltidspolicyn står att måltidsobservationer och mätning av nattfasta ska ske två gånger per år. Syftet är att kvalitetssäkra måltidsmiljön och att nattfastan inte blir längre än 11 timmar.

Egenkontroll

För att följa lagstiftningen för livsmedel ska verksamheten upprätta en egenkontroll, vilket är en del av verksamhetens kvalitetssäkring. Det kan till exempel vara livsmedelshygien.

Energiprocent E%

Den procentuella andelen av det totala energiinnehållet i maten som kommer från olika energigivande ämnen.

Enteral nutrition

Näringsstillförsel direkt via mag- och tarmkanalen.

Genomförandeplan

En beskrivning av vilken hjälp och omsorg som har beviljats för den äldre, samt hur och när den ges.

HACCP

Hazard Analysis Critical Control Points. Ett system som identifierar, bedömer och kontrollerar risker som är av betydelse för livsmedelssäkerheten.

Hållbar hälsa

En e-tjänst och en app som visar information om bland annat fysisk aktivitet, goda matvanor, mötesplatser och träffpunkter. Den vänder sig till personer över 65 år, anhöriga/närstående, men även till vård- och omsorgspersonal som kan använda den i sitt arbete.

Kosttillägg

Kompletterar ordinarie mat genom att tillfredsställa behovet av energi och/eller näringsämnen.

NNR

Nordiska näringsrekommendationer (2012) är rekommendationer om näring och fysisk aktivitet.

Palliativ fas

När en obotligt sjuk människa befinner sig i livets slut. Delas in i två faser, tidig och sen palliativ fas.

Parenteral nutrition

Intravenös näringstillförsel.

Specialkost

Vid specifika sjukdomstillstånd, som till exempel allergier och intoleranser.

Undernäring

Ett tillstånd när en person har brist på energi, protein eller andra näringsämnen.

Länkar och information

Livsmedelshygien

Information om hantering och servering av mat i små och stora kök. Branschriktlinjer för offentlig säker mat, SKR (Sveriges kommuner och regioner).

offentligsakermat.se

Livsmedelsverket

Information om livsmedel, livsmedelshygien, näringslära och information om mat och äldre.

livsmedelsverket.se

Säsongsanpassad frukt och grönt

Naturskyddsföreningens information om säsongsanpassad frukt och grönt. Välj bland säsongens godsaker.

naturskyddsforeningen.se

Hållbar hälsa

etjanst.stockholm.se/hallbarhalsa

Socialstyrelsen

socialstyrelsen.se

Nollvision undernäring

etjanst.stockholm.se/nollvisionundernaring

Kontakta Äldreförvaltningen om du har några frågor
E-post: aldreforvaltningen@stockholm.se

