



Staffanstorps
kommun

Nutritionspolicy Staffanstorps Kommun

2021-11-24



Författare: Carina Brandin Olsson & Anna Petersson

Kontrollerad och godkänd av: Daniella Nilsson, Medicinsk ansvarig sjuksköterska



STRUKTUR

Styrdokumentet är uppdelat i två delar:

Policy

Policyn ska tillämpas av alla verksamheter inom kommunal vård och omsorg och dem som utför verksamhet på uppdrag av Staffanstorps kommun.

Riktlinjer

Policyn kompletteras med riktlinjer som reglerar arbetet med nutrition inom vård och omsorg. Riktlinjerna antas av berörda nämnder och innehåller mer specifika och verksamhetsnära beskrivningar.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	2
MÅL	2
MÅLTIDSORDNING OCH ENERGIFÖRDELNING	3
Frukost - dagens viktigaste måltid	4
Lunch/Middag	4
Mellanmål och kvällsmål	4
Nattfasta	5
Muntorrhet	5
Vätska	5
UNDERNÄRING	6
Verktyg för nutitionsbedömningar	6
MÅLTIDSMILJÖ	6
LÄKEMEDEL	6
SÅRLÄKNING	6
PALLIATIV VÅRD	7
REFERENSER	8





BAKGRUND

Kosten har stor betydelse för hälsa och välbefinnande i den åldrande kroppen. Med åldern ökar risken för skörhet och sjukdom vilket ökar risken för undernäring med vikt förlust, undervikt och ätsvårigheter. Äter man färre än fyra gånger per dag och har en nattfasta som är längre än 11 timmar ökar risken för undernäring.

Smak och luktsinne försämras med åldern vilket kan leda till ändrad balans i aptit samt mättnadsreglering och kan leda till ett otillräckligt matintag. Det kan i sin tur leda till avmagring och undernäring, särskilt om åldrandet förenas med sjukdom. Näringsproblem leder till sjukdomsrelaterad undernäring som är vanligt hos multisjuka personer. Vid undernäring drabbas man lättare av infektioner och riskerar att få dålig tandstatus samt torra munslemhinnor som leder till tuggproblem.

Muskelnedbrytning är naturlig del av åldrandet men kan bromsas med ökat proteinintag samt fysisk aktivitet. Dessa åtgärder bidrar även till att minska risken för fall. För oss människor har måltiderna inte enbart en fysiologisk betydelse för att få energi och näring, utan måltiderna har även ett socialt, psykologiskt och andligt perspektiv. Nutritionspolicyn beskriver hur arbetet med nutritionen inom vård och omsorg bör utföras. Den fungerar också som ett stöd i det dagliga arbetet med kost och nutrition. Den ger hänvisningar, tips och råd för att hitta rätt information.

Tidiga tecken på undernäring kan vara att patienten inte äter upp sin mat, det finns gammal mat kvar i kylen, köper mindre mängd mat, försämrade aptit samt att kläderna har blivit för stora och smyckena sitter löst. Det är viktigt med individanpassad kost som tar hänsyn till personens situation. Faktorer som visats kunna stimulera aptiten och ätandet hos äldre med nedsatt aptit är sällskap, trivsamt måltidsmiljö, mellanmål och aptitretare (syrliga och salta smaker).

Kost och nutrition är minst lika viktigt som läkemedel vid olika sjukdomstillstånd och skall ses som en del i den medicinska behandlingen.

MÅL

Staffanstorps kommun ska erbjuda vårdtagare i den kommunala äldreomsorgen möjlighet att kunna upprätthålla god näringsstatus.





MÅLTIDSORDNING OCH ENERGIFÖRDELNING

Alla har rätt till tre huvudmål och tre mellanmål per dygn som är jämnt fördelade över dygnet. Nattfastan är den tid som går från kvällens sista måltid till nästa dags första mål. Nattfastan ska inte överstiga 10–11 timmar. Nattmål kan behövas för de som lägger sig tidigt och vaknar under natten.

Rekommendationer för en lämplig måltids- och energifördelning över dagen anges i % här nedan:

<i>Nattmål/ morgonmål</i>	<i>Önsketid</i>	
<i>Frukost</i>	kl. 07.30-09.00	15–20%
<i>Mellanmål</i>	kl. 09.30-10.30	10–15%
<i>Middag</i>	kl. 12.00-13.00	20–25%
<i>Mellanmål</i>	kl. 14.00-15.00	10–15%
<i>Kvällsmat</i>	kl. 17.00-18.00	20–25%
<i>Kvällsmål</i>	kl. 20.00-21.00	10–20%

Vid risk för undernäring är det viktigare att äta mer protein samt fett och mindre andel kolhydrater.





Alla över 75 år rekommenderas dagligt tillskott av 20 mikrogram vitamin D då äldre har svårt att tillgodose sig behovet.

Frukost - dagens viktigaste måltid

En väl sammansatt frukost bör innehålla proteiner, spannmålsprodukter, mejeriprodukter och någon frukt eller grönsak. Exempel nedan:

- Mjölk, fil eller yoghurt
- Smörgås, på hårt eller mjukt bröd med smör och varierande pålägg
- Gröt, müsli, flingor eller välling
- Ägg vid minst tre tillfällen per vecka.
- Sill
- Frukt eller juice
- Kaffe/te

Lunch/Middag

En väl sammansatt lunch/middag bör innehålla, protein, kolhydrater och grönsaker/rotfrukter. Exempel nedan:

- Potatis, ris, pasta mm
- Rotfrukter, grönsaker
- Kött, fågel, fisk eller vegetarisk alternativ
- Bröd med smör
- Efterrätt eller frukt
- Valfri dryck

Mellanmål och kvällsmål

Ett mellanmål kan vara:

- Chokladdryck med vispgrädde
- Chokladpudding, kräm med vispgrädde
- Smörgås med pålägg som ost, leverpastej, ägg, majonnäs, strömming, sill, köttbullar, nötsmör eller hummus, skorpa, glass, hemmagjord smoothie på bär
- Nyponsoppa med skivad banan
- Risgrynsgröt, Risifrutti
- Piroger, kokt ägg, pannkaka, plättar.
- Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche och kvarg eller växtbaserade motsvarigheter.
- Gröt kokad med mjölk och extra fett, samt frukt, bär eller sylt.
- Använd gärna bär, frukt, nötter och grönsaker som tillbehör.





Nattfasta

För att minska risken för att nattfastan skall bli för lång är det viktigt att man fördelar måltiderna jämnt över dygnet. Med en sängfösare eller sent nattmål kan nattfastan förkortas. Dålig nattsömn kan bero på hunger.

När man är äldre är det viktigare att man äter, inte vad man äter!

Ju mindre portioner den äldre orkar äta desto viktigare är det med flera små energi- och näringsrika måltider.

Muntorrhet

Saliv behövs för att skydda tänderna och för att kunna tugga och svälja. För lite saliv i munnen orsakar muntorrhet. Muntorrhet kan också bero på att salivens sammansättning har förändrats eller på grund av läkemedel, sjukdom och stress.

Symtom på muntorrhet kan till exempel vara att patienten har svårt att äta och svälja, svårt att känna smaker och sämre tandhälsa. Det finns salivstimulerande medel i form av sugtabletter, munsprej, tuggummi och gel.

Vätska

Med åldern minskar törstsignalen och risken för uttorkning ökar vid depression, användning av vätskedrivande läkemedel och kroniska sjukdomar. Om man har liten aptit är det bättre att dricka mellan måltiderna. Annars riskerar vätskan hämma aptiten vilket kan leda till att man inte orkar äta upp sin måltid. Om det är svårt att få i sig vätska mellan måltiderna är det bättre att ha dryck som mellanmål, till exempel nyponsoppa med grädde. Måltidsdryck bör inte vara vatten utan kan bytas ut till energirik dryck som exempel: lättöl, mjölk, läsk, saft.

Det är en gammal myt att mjölk är slembildande men det stämmer inte, däremot är mjölkens konsistens sådan att den kan ge en hinna i munnen och detta kan av vissa uppfattas som slem.

Vätskebehovet

Ca 30ml per kroppskilo och dygn

T.ex. vikt 50 kg= 1,5 liter per dygn.





UNDERNÄRING

Konsekvenser av undernäring är:

- Ökad risk för fall pga. förlust av muskler och muskelfunktion samt balansproblem. Fall kan i sin tur kan leda till frakturer.
- Ökad risk för trycksår pga. inaktivering och minskad rörlighet.
- Ökad risk för ohälsa i munhålan pga. bristande kosthållning. Det kan leda till nedsatt salivproduktion som bidrar till ökad risk för karies, vilket leder till försämrad förmåga att äta.
- Undernärda personer löper fyra gånger ökad risk att dö i förtid.

Verktyg för nutritionsbedömningar

Vikt, Body Mass Index (BMI), kost och vätskeregistrering.

MÅLTIDSMILJÖ

Det är viktigt med sociala interaktioner och socialt engagemang under måltiderna för att öka välbefinnandet och aptiten. Det bidrar till ett högre BMI, mindre viktförlust och ökad aptit.

”Flera studier lyfter fram att personalens och de äldres syn på en ”god” måltidssituation kan skilja sig åt och att personalens arbetssätt och attityd både kan främja och hindra upplevelsen av en god måltid. Måltidsmiljön kan både främja och hindra ett ökat välbefinnande, ökat energiintag och viktförändring.” (Livsmedelsverket, 2011).

En inbjudande lugn och vacker miljö har stor betydelse för måltiden. Andra saker som kan påverka upplevelsen av måltiden och öka aptiten är bland annat färg, ljud, ljus, temperatur, dukning och uppläggnings av maten.

LÄKEMEDEL

Många läkemedel har biverkningar med negativa konsekvenser för munstatus och aptit som kan leda till nutritionsproblem. I förlängningen kan det leda till undernäring som i sin tur kan leda till allvarliga komplikationer. Med tanke på att många läkemedel kan ge upphov till illamående och ökad mättnadskänsla, skall helst läkemedel inte tas till eller precis innan maten. Var observant på att läkaren ibland har ordinerat att ett visst läkemedel skall tas i samband med måltiden.

SÅRLÄKNING

Vid minskad vikt avtar också mängden stötdämpande underhudsfett det gör att benutskott framträder och risken för trycksår ökar. Undernäring ger en ökad risk för infektion och sämre sårhäkning. Brist på protein, c-vitamin och zink är faktorer som hämmar sårhäkningen.





Staffanstorps
kommun

PALLIATIV VÅRD

I tidigt palliativt skede är det viktigt att få i sig energität kost för att klara av eventuella behandlingar och andra aktiviteter.

I livets slutskede är det särskilt viktigt att ta hänsyn till personens individuella önskningar om mat och dryck. Man bör även ha förståelse för vilken betydelse som mat och näring har för varje enskild person. I detta skede kan energität kost ge upphov till illamående och försämrad livskvalitet.

”Vi dör inte för att vi slutar äta – vi slutar äta för att vi dör”

<https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/geriatrik/palliativ-var-d-nutrition/>





REFERENSER

Livsmedelsverket. (2011). *Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen*.
[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/2011 livsm edelsverket 3 vetenskapligt underlag till rad aldreomsorgen.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/2011_livsm edelsverket_3_vetenskapligt_underlag_till_rad_aldreomsorgen.pdf)

Livsmedelsverket. (2017). *Mat och måltider i äldreomsorgen*.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2017/mat-och-maltider-i-aldreomsorgen -vetenskapliga-underlag livsmedelsverket-rapport-37-2017.pdf>

Livsmedelsverket. (2018). *Bra måltider i äldreomsorgen – hanteringsrapport*.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/bra-maltider-i-aldreomsorgen-livsmedelsverkets-rapportserie-nr-12-2018.pdf>

Livsmedelsverket. (2021). *Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen. Ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden* (ISBN 978-91-7714-262-1).
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyler-foldrar/riktlinjer_for_maltider_aldreomsorgen.pdf

Socialstyrelsen. (2020). *Att förebygga och behandla undernäring* (Artikelnummer 2020-4-6716).
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2020-4-6716.pdf>

Vårdguiden. (2021-11-15). *Muntorrhet*. 1177 Vårdguiden.
<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/mun-och-tander/mun-lappar-och-tunga/muntorrhet/>

