SERVICESTYRELSEN

Småt er godt, og rundt er sundt

Ernæringsbehov hos småtspisende ældre borgere

SERVICESTYRELSEN SOCIAL VIDEN TIL GAVN

Guide
Småt er godt, og rundt er sundt
– Ernæringsbehov hos småtspisende ældre borgere.

Denne publikation er et af de redskaber, der er udviklet i Servicestyrelsens projekt God mad – godt liv, der har til formål at kvalitetsudvikle madområdet til ældre.

GOD MAD – GODT LIV

www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv

Servicestyrelsen
Ældreenheden
Edisonvej 18, 1. sal
5000 Odense C

Telefon: +45 72 42 37 00
www.servicestyrelsen.dk

Download publikationen på Servicestyrelsen.dk
Indholdet er udarbejdet for Servicestyrelsen af Deloitte.
Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde.

ISBN: 978-87-92567-76-5

Januar 2011

I DENNE GUIDE KAN DU ...

Få inspiration til, hvordan der kan arbejdes systematisk med at skærpe småtspisende ældre borgeres appetit. Samtidig er det hensigten, at pjecen kan tjene som motivation til at fastholde et stort fokus hos plejepersonalet og i kommunerne på kost og måltider som vejen til god ernæring for ældre borgere. Denne guide er en af flere guides og redskaber, der sætter fokus på kvaliteten af maden til ældre. Redskaberne er udviklet som et led i Servicestyrelsens projekt God mad – godt liv.

Guiden er blevet til i samarbejde med fem projektkommuner: Kerteminde, København, Mariagerfjord, Roskilde og Århus. Guiden er således udviklet og testet tæt på praksis. Dette med henblik på at give inspiration, der er målrettet de behov og udfordringer, som kommunerne oplever i praksis.

Landets kommuner, produktionskøkkener, plejecentre og hjemmepleje distrikter kan hente yderligere redskaber og guides, der kan forbedre kvaliteten af maden til ældre på Servicestyrelsens hjemmeside www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv ■

LANDETS PRODUKTION-SKØKKENER, PLEJECENTRE OG KOMMUNER KAN OGSÅ HENTE INSPIRATION I LIGNENDE MATERIALE:

- FRISTETID
- FYLD DAGENS MÅLTIDER OP MED ENERGI
- HOLD STYR PÅ SKYSOVSEN
- HVILKEN BETYDNING HAR PRODUKTIONSFORM OG EMBALLAGE FOR APPETITTEN?
- HØJ MADKVALITET I HVERDAGEN
- KOM GODT IGANG MED MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK
- SÆSONENS RÅVARER
- TALLERKENEN RUNDT
- VALGMULIGHEDER GIVER TILFREDSE BORGERE

RUNDT ER SUNDT

SMÅT ER GODT, OG RUNDT ER SUNDT. DET KRÆVER EN NY MÅDE AT TÆNKE PÅ, NÅR DER SERVERES MAD TIL ÆLDRE BORGERE, DER MANGLER APPETIT. MEN MED LIDT MOTIVATION OG GOD VILJE KAN ETHVERT MÅLTID GÅ HEN OG BLIVE EN FESTMIDDAG.

Mens mange mennesker kæmper for at holde vægten nede og spare på kalorierne, er det for andre en lige så stor kamp at spise nok og undgå at tabe sig. For undervægtige ældre er rundt lig med sundt. De skal nemlig have godt med energi i form af fedt og proteiner. Det opbygger musklerne og giver ældre større chance for at bevare deres styrke og smidighed. Dermed bliver de bedre til at klare sig selv og opnår i sidste ende en væsentligt større livskvalitet.

Det kræver indsigt i for eksempel målgruppen og ernæringsscreening, motivering, masser af inspiration og tålmodighed at sørge for, at ældre borgere, der mangler appetit, lyst og kræfter, får nok at spise og drikke. Og vel at mærke det rigtige.

Nedenfor ses en figur, der viser, hvad der kan komme ud af at arbejde målrettet med ernæring:

HVAD KAN DER KOMME UD AF AT ARBEJDE MÅLRETTET MED ERNÆRING?

Som det ses af figuren ovenfor, kan en ernæringsindsats bidrage til, at ældre borgere opretholder eller genvinder kræfter og livskvalitet i takt med, at vægten øges. Ernæringsindsatsen kan endda være afgørende for ældre borgeres fysiske og psykiske sygelighed og bør derfor være et vigtigt omdrejningspunkt for den generelle helhedspleje.

HVEM ER VÆRTERNE?

Måltidet er en betydningsfuld del af plejen for ældre borgere. Ordsproget "Uden mad og drikke duer helten ikke" bevæger vores tanker hen på mad og drikke som livgivende medicin. Den erkendelse er afgørende for at kunne skabe de rigtige rammer for at få de småtspisende ældre borgere til at spise og drikke.

For ældre borgere, der har brug for støtte i hverdagen, er plejepersonalet kilden til den livgivende medicin. Plejepersonalet har således en væsentlig rolle i forhold til at hjælpe småtspisende ældre borgere på rette spor til et rundere og sundere liv. Plejepersonalet har kort sagt ansvaret for at informere og motivere ældre til at spise og drikke tilstrækkeligt hver dag.

Men plejepersonalet vil typisk også skulle kunne identificere ældre i dårlig ernæringstilstand eller ældre, der har risiko for at komme i dårlig ernæringstilstand. Eksempler på særlige karakteristika for disse ældre kan findes på de følgende sider.

Plejepersonalet vil således også typisk være helt eller delvist ansvarlig for at registrere ældres vægt, vægtudvikling og energiindtag, ligesom plejepersonalet altid bør være opmærksom på, om der opstår forskellige risikofaktorer som for eksempel dødsfald i familien, der kan påvirke ernæringstilstanden.

I mange tilfælde vil det således være plejepersonalet, der har viden om, hvorvidt ældre borgere eksempelvis bør visiteres til ernæringsterapi, men også om der skal tages initiativ til at bestille en mere energitæt menu i køkkenet.

Derudover er det plejepersonalets rolle at sørge for gode rammer for måltidet; både i forhold til at sikre, at der er ro til at nyde maden, at bordet er pænt dækket op, og at maden er anrettet pænt på tallerkenen eller på fade. Alt sammen kan bidrage til at få den småtspisende ældre borger til at spise og drikke mere.

Det forudsætter med andre ord, at plejepersonale og ledere har særligt fokus på indsatsen omkring kost og måltider i hverdagen som vejen til god ernæring.

Dog er plejepersonalet afhængig af, at ansvaret for madens kulinariske og hygiejniske kvalitet løftes af produktionskøkkenet. Herudover er køkkenet ansvarlig for, at menuen er ernæringsmæssigt korrekt sammensat, og at der produceres, for eksempel menu til småtspisende, diæter og tygge-/synkevenlig kost.

Kost og måltider som vejen til god ernæring bør være en fast del af helhedsplejen for ældre borgere. Så fasthold fokus i hverdagen!

HVAD KENDETEGNER SMÅTSPISENDE?

Ældre borgere betegnes ofte som småtspisende, når de spiser og drikker lidt, levner på tallerkenen eller taber sig i vægt.

SMÅTSPISENDE ÆLDRE BORGERE ER TYPISK KARAKTERISERET VED FØLGENDE SYMPTOMER:

- Træthed
- Appetitløshed
- Mundproblemer (tørhed i munden)
- Ændringer i smagsopfattelsen
- Ændringer i spisemønstre
- Kvalme/opkastninger
- Diarré

Småtspisende er modsat normaltspisende ældre særligt udsatte i forhold til forringelser i deres ernæringstilstand. En dårlig ernæringstilstand kan i værste fald indebære en række risici som for eksempel kroniske sygdomme, nedsat fysisk funktionsevne, depression, tygge- og synkeproblemer m.v., også selvom den ældre som udgangspunkt var overvægtig.

Det anbefales derfor, at ældre bliver vejet hver måned under normale omstændigheder og hver uge ved sygdom, herunder også ved småinfektioner, sorg m.v. Kun på den måde er det muligt at sætte ind ved vægttab, der kan have alvorlige konsekvenser allerede ved et tab på 1-2 kg.

VURDÉR, OM EN ÆLDRE BORGER ER SMÅTSPISENDE:

- Borgeren har haft et utilsigtet vægttab (størrelsen er underordnet).
- Borgeren levner på tallerekenen.
- Borgerens almentilstand er påvirket.

Kilde: Uden mad og drikke, del 1-3, DTU Fødevareinstituttet 2009.

FEDT KAN VÆRE GODT

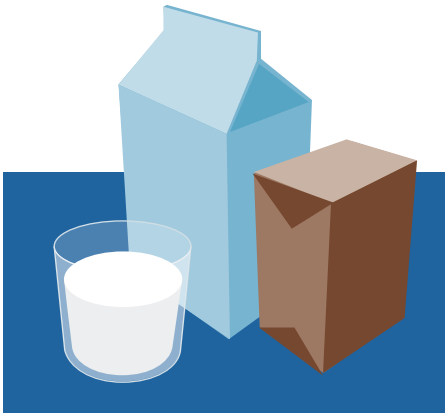
Modsat alle andre er alt næsten tilladt for den småtspisende ældre borger. Kostrådene til ældre med lille appetit er nemlig meget anderledes end kostrådene til ældre med god appetit. Her er kodeordet energiholdig mad og drikkevarer. Kakao med flødeskum og frisk frugt med vaniljecreme er begge eksempler på lækre favoritter, der er gjort mere festlige med lidt ekstra fedt på toppen.

Fedt giver nemlig mest energi for hvert gram, man spiser. Det vil sige, at man kan spise mindre portioner og stadig få samme mængde energi som ved større portioner med mindre fedtindhold. Brug derfor gerne fede levnedsmidler som fed ost, sødmælk, fløde eller andre fede mælkeprodukter samt fede pålægsvarer. Brødet bør have rigeligt med fedtstof og pålæg. Gerne ekstra fedtstof i maden, for eksempel i sovsen eller over grønsagerne. Æg (pasteuriserede), kvark og skummet-mælkspulver er velegnede til at øge proteinindholdet.

Mængden af kartofler, frugt, grønsager og groft brød skal derimod være lille, fordi disse råvarer mætter uden at give ret meget energi.

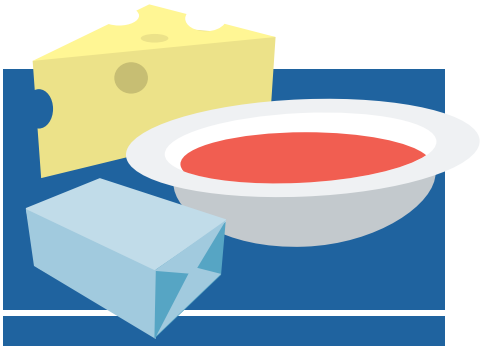
Der er mange mad- og drikkevarer, der indeholder meget energi, og ved at give småtspisende ældre borgere disse, vil de typisk have lettere ved at tage på.

EKSEMPLER PÅ ENERGIHOLDIGE MAD- OG DRIKKEVARER TIL KØLESKABET:



DRIKKEVARER

Sødmælk
Drikkeyoghurt
Juice
Maltøl
Kakao med flødeskum
Koldskål, fx iblandet piskefløde



MADVARER

Ymer
Cremefraiche 38%
Ost 60+
Makrel
Marinerede sild
Rullepølse
Smør

TÆNK SMÅT – MEN GODT

Små indbydende anretninger kan få selv de mest mætte maver til at knurre og tænderne til at løbe i vand. Derimod kan store portioner og en fyldt tallerken virke helt uoverkommelig og næsten mættende på forhånd.

Nøglen til at skærpe appetitten hos småtspisende ældre borgere er at tænke småt – men godt. Portionerne skal være små og appetitlige, og de bør være anrettet på store tallerkener, så portionen syner lille og overskuelig, for det vil næsten altid være lettere at spise flere små portioner end at kæmpe sig igennem halvdelen af en stor. Husk dog altid at byde en gang til, hvis ældre ikke selv kan tage mad og drikke.

De små portioner skal have en tilpas stor energitæthed, samtidig med at den gode smag er bevaret. Smagsvariation har også en gavnlig virkning på appetitten. Man kan godt føle sig mæt af én ret og én smag, men alligevel have lyst til for eksempel en dessert med en helt anden smag. Husk også at strække Jer for at opfylde lystbetonede ønsker som for eksempel is til morgenmad, selvom det ikke er det, man ville servere hos sig selv.

7 NEMME VEJE TIL MERE ENERGI:

1. Kom smør, fløde og olie i sovs og suppe.
2. Kom smør eller olie i grød og kartoffelmos.
3. Kom fløde og pasteuriserede æggeblommer i færdigkøbt koldskål.
4. Kom fløde i kakaomælk og drikkeyoghurt.
5. Brug færdige yoghurtdesserter, mousse, budding, og flødeis.
6. Kom færdigkøbt vaniljecreme eller flødeskum på frisk frugt.
7. Vælg sødmælk i stedet for saftevand.

Kilde: Uden mad og drikke, del 1-3, DTU Fødevareinstituttet 2009.

DAGENS VIGTIGE MELLEMMÅLTIDER

Som supplement til hovedmåltiderne bør mange småtspisende ældre borgere dagligt tilbydes mellemmåltider; helst mellemmåltider fyldt med energi.

I forhold til småtspisende ældre borgere kan mellemmåltiderne i mange tilfælde have stor betydning for energiindtaget. Råd derfor ældre til at få noget at spise og drikke mellem hovedmåltiderne og fordel dagens mange små måltider over hele døgnet. Server eksempelvis et mellemmåltid inden sengetid. Sørg også for, at der står en lille anretning på sengebordet, hvis den ældre har svært ved at sove eller vågner ud på natten.

Mellemmåltiderne består gerne af små lækre fristelser, som ældre borgere kan nyde mellem hovedmåltiderne. Kodeordene her er små og lækre. Der er nemlig fare for, at mellemmåltiderne tager appetitten fra hovedmåltiderne, hvis de er for store. Men vær også opmærksom på, at der ikke er for kort tid mellem måltiderne; det kan gøre det svært for den ældre at finde plads til maden.

En lille forret eller dessert er en måde at få flere små måltider på, ligesom en energi- og proteindrik kan være et godt alternativ. Sørg derudover for, at småtspisende ældre borgere altid har let adgang til energirige godter som for eksempel chokolade, nødder, tørret frugt, marci-panbrød, kiks, oliven, chips, småkager eller kage.

ENERGIRIGTIG GODTER TIL SKABET

HVORDAN KAN SMÅTSPISENDE MOTIVERES?

Småtspisende ældre borgere har sjældent samme lyst til at spise og drikke som os andre. De kan derfor have svært ved at tage de tabte kilo på igen. Her spiller plejepersonalet en vigtig rolle. Plejepersonalet kan blandt andet forsøge at motivere den ældre borger.

Motivation er mange ting. Motivation kan blandt andet være i forhold til anretningen af maden, hvordan maden præsenteres i ord, duft og de omgivelser, hvori maden indtages. Men motivation kan også være, at plejepersonalet lokker pænt, men insisterende, så den ældre borgere oplever, at maden gør dem godt.

Ældre borgere er ligesom alle andre og spiser derfor også med øjnene. En indbydende anretning er derfor også vigtig og kan endda gøre maden endnu mere energitæt, hvis der bruges pynt som mayonnaise, flødeskum m.v.

Nedenfor er et eksempel på, hvordan en tartelet med høns i asparges kan fremstå mere eller mindre appetitlig.

EKSEMPEL PÅ SERVERINGER AF RETTEN TARTELET MED HØNS I ASPARGES:

MADEN ER SKÅRET UD, NÅR DEN SERVERES

- Borgeren ser først maden, når den er skåret ud på tallerkenen.
- Med maden fulgte pynt og omhyggelig anretning, men det er taget fra og bruges ikke ved serveringen.

MADEN SERVERES I SIN HELHED SOM DEN ER TÆNKT FRA KØKKENET

- Borgeren får serveret maden anrettet og med den pynt, som fulgte med.
- Maden skæres først ud på tallerkenen foran borgeren, når borgeren har set og nydt anretningen.

Fokus hos plejepersonalet på, hvordan ældre borger også kan motiveres via anretning og præsentation af maden, kan være med til at give ældre borgere større appetit.

SKÆRP APPETITTEN HOS SMÅTSPISENDE BORGERE:

- Anret maden, så den ser indbydende ud. Pynt gerne med mayonnaise, remoulade, italiensk salat, ristede løg eller andre lækkerier.
- Tilbyd mange små måltider i stedet for få store - og helst mad, som den ældre borger kan lide.
- Tilbyd måltidet i gode omgivelser og om muligt i godt selskab.
- Frisk luft og motion styrker appetitten. Gå en tur sammen med den ældre før spisetid hvis muligt; det holder også maven i gang.

Kilde: Uden mad og drikke, del 1-3, DTU Fødevareinstituttet 2009.

At indtage maden i hyggelige og pæne omgivelser kan også være med til at give den ældre borger bedre appetit, for eksempel brug af dug, serviet og blomster på bordet, musik i baggrunden og god og hyggelig stemning inden måltidet.

Nedenfor er et eksempel på, hvordan et bord kan dækkes med mere eller mindre fokus på rammernes betydning for måltidet.

EKSEMPEL PÅ BORDDÆKNING HENHOLDSVIS MED OG UDEN FOKUS PÅ RAMMERNE OMKRING MÅLTIDET:

BORDDÆKNING **UDEN** FOKUS PÅ RAMMERNE OMKRING MÅLTIDET

- Servicen har præg af institution mere end af hyggelige rammer.
- Bordet er ikke pyntet med fx blomster, stearinlys, serviet, dug eller dækkeserviet.

BORDDÆKNING **MED** FOKUS PÅ RAMMERNE OMKRING MÅLTIDET

- Bordet som samlet helhed giver i højere grad prag af hyggelige og hjemlige rammer.
- Bordet er pyntet med blomstret dug, små skåle med snacks og en farverig serviet på tellerkenen.

Men appetitten hos den ældre borger kan også skærpes gennem lidt frisk luft og bevægelse inden måltidet. Det giver også en ekstra gevinst ved, at den ældres muskler styrkes, og smidigheden opbygges.

SERVICESTYRELSEN