

# Fyld dagens måltider op med energi

De vigtige hensyn til energiindholdet i måltider til småspisende ældre borgere.



## Guide

*Fyld dagens måltider op med energi.*

*– De vigtigste hensyn til energiindholdet i måltider til småtspisende ældre borgere.*

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



[www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv](http://www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv)

Servicestyrelsen  
Ældreenheden  
Edisonvej 18, 1. sal  
5000 Odense C

Telefon: +45 72 42 37 00  
[www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk)

Download publikationen på [servicestyrelsen.dk](http://servicestyrelsen.dk)  
Indholdet er udarbejdet for Servicestyrelsen af Deloitte.  
Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde.

ISBN: 978-87-92567-86-4

Januar 2011 ■

# INDHOLD

- 4 *I DENNE GUIDE KAN DU ...*
  - 5 *HVAD PÅVIRKER EN GOD ERNÆRINGSTILSTAND?*
  - 8 *HVAD KAN GØRE MÅLTIDER ENERGIRIGE?*
  - 13 *ENERGITÆTTE MELLEMMÅLTIDER*
  - 17 *KOM GODT FRA START*
  - 18 *LITTERATURLISTE*
-

# I DENNE GUIDE KAN DU ...

Få viden om, hvilke særlige hensyn der kan tages, når der tilberedes mad og mellemmåltider til småtspisende ældre borgere. Desuden giver guiden inspiration til, hvordan dagens vigtige mellemmåltider kan tilrettelægges. Guiden er primært udarbejdet med henblik på kan give produktionskøkkener og kommuner ideer til, hvordan måltider til småtspisende ældre borgere kan sammensættes, men også plejecentre og hjemmeplejen kan hente inspiration i guiden.

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

Endelig har Professionsskolen Metropol samt et panel af eksperter bidraget til udviklingen af guiden. Deltagerne i ekspertpanelet fremgår nedenfor.

---

## EKSPERTPANELETS DELTAGERE:

Bente Sloth, **cheføkonoma**, Århus Universitetshospital  
Jens Rahbek, **kok og iværksætter**, Sticks´ n´Sushi  
Christine Bille Nielsen, **kok og foodstylist**  
Martin Dauw Jacobsen, **køkkenchef**, Det Danske Madhus  
Christl Radler, **kok**, Professionsskolen Metropol  
Michael Nielsen, **direktør**, KRAM  
Eva Nautrup, **innovationsleder**, Tulip  
Mogens Fonseca Pedersen, **chefkok**, Hvidovre Hospital  
Orla Zinck, **administrerende direktør**, Dansk Catering Center A/S  
Mogens Lund, **afdelingsleder**, Institut for fødevarerenskab  
Jens Adler-Nissen, **professor og dr. tech.**, DTU Institut for fødevarerenskab  
Lotte Lyngsted Jepsen, **partner og Innovation Director**, Hatch & Bloom  
Janni Glæsel, **mad- og måltidskonsulent**, Kost og ernæringsforbundet

---

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](http://www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv) ■

LANDETS PRODUKTIONS-  
KØKKENER, PLEJECENTRE  
OG KOMMUNER KAN OGSÅ  
HENTE INSPIRATION I  
LIGNENDE MATERIALE:

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

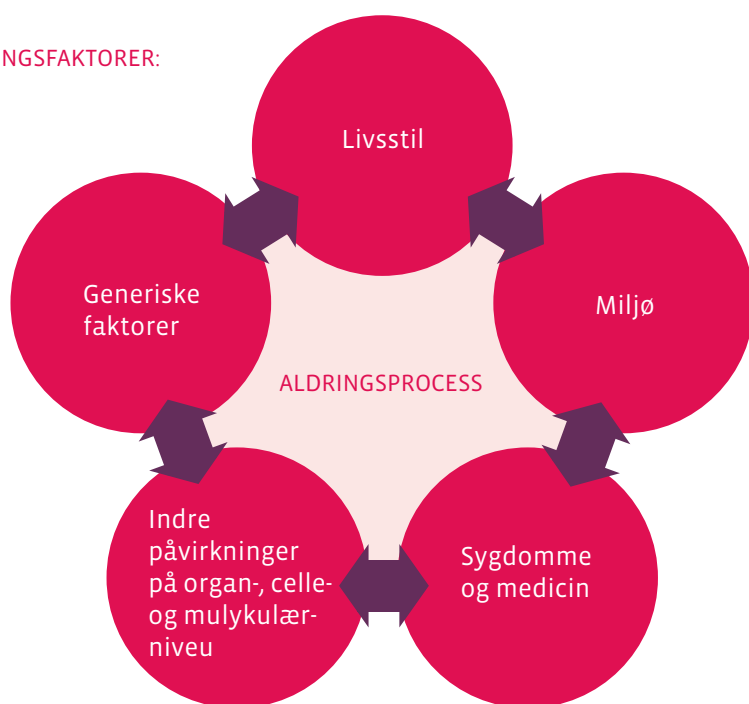
# HVAD PÅVIRKER EN GOD ERNÆRINGSTILSTAND?

KOST OG MÅLTIDER ER VEJEN TIL EN GOD ERNÆRINGSTILSTAND. MEN DER ER FLERE BUMP PÅ VEJEN, SOM KAN PÅVIRKE DEN ÆLDRES APPETIT OG DERMED ENERGIINDTAG OG ERNÆRINGSTILSTAND. INDSIGT I OG FOKUS PÅ BLANDT ANDET AT SAMMEN-SÆTTE MÅLTIDER MED ET HØJT ENERGINIVEAU TIL SMÅTSPISENDE ÆLDRE BORGERE KAN FÅ ÆLDRE I RISIKOGRUPPEN PÅ RETTE KURS IGEN.

Alderen er en af de faktorer, der kan påvirke ernæringstilstanden. Med alderen kan appetitreguleringen blive mindre følsom. Det tyder dog på, at denne regulering ikke i samme grad er til stede hos ældre<sup>1</sup>. Konsekvensen heraf kan være, at den energi, der indtages, ikke automatisk tilpasses behovet for energi. Årsagerne til nedsat appetit kan blandt andet være somatiske, psykiske eller sociale årsager som depression, social isolation og dårlig tandstatus. Dette vil ofte vise sig ved vægttab.

Generelt sker der et tab af fysisk, mental og social funktionsevne med alderen. Men aldersprocessen forløber forskelligt fra person til person. Det er således ikke kun alderen, der har betydning for, hvordan mennesker svækkes. Eksempelvis bevarer nogle deres fysiske færdigheder gennem hele livet, mens andre mister dem tidligt. Det vil typisk være afhængigt af mange andre faktorer såsom arv, miljø, sygdom og livsstil, herunder fysisk aktivitet og ernæring. De forskellige faktorer er vist i figuren nedenfor<sup>2</sup>.

## ALDRINGSFAKTORER:



<sup>1</sup>Kilde: Ernæringsrådet, 2002.

<sup>2</sup>Kilde: De Jong N, 1999.

Disse faktorer påvirker også risikoen for nedsat energiindtagelse, vægttab og undervægt.

Opretholdelse af en god ernæringstilstand spiller en væsentlig rolle for, om ældre borgere formår at forsinke svækkelsen af funktionsevnen som følge af stigende alder. Det er derfor helt afgørende for den ældre borgers helbred, men også for borgerens generelle trivsel og livskvalitet, at der er fokus på at sikre, at ældre borgere får den rette næring gennem kosten.

---

## EN DÅRLIG ERNÆRINGSTILSTAND HAR KONSEKVENSER

---

Mange hjemmeboende ældre og ældre på plejecentre er dog afhængige af støtte for at få den rette næring. Det tyder dog på, at ernæringstilstanden blandt ældre, der er afhængige af kostforplejning, er betydelig dårligere end blandt raske ældre, der klarer sig selv<sup>3</sup>.

Dårlig ernæringstilstand kan forekomme ved fejlnæring. Fejlnæring er udbredt hos svækkede ældre, hvor undervægt er hyppigt forekommende, og en række mangler på næringsstoffer øger risikoen for sygdomme og for langsommere rekonvalescens ved sygdom<sup>4</sup>.

Når der er tale om underernæring, spiser den ældre typisk så lidt, at energibehovet ikke bliver dækket. Samtidig er vægten typisk meget lav, og/eller der sker utilsigtet vægttab. Vægttabets størrelse er som sådan underordnet, så længe det er utilsigtet. Et ganske lille vægttab kan betyde et fald i ældres funktionsevne, idet vægttab typisk hænger tæt sammen med tab af muskelmasse.

### VÆGTTAB OG DÅRLIG ERNÆRINGSTILSTAND ØGER DERFOR TYPISK RISIKOEN FOR:

- Træthed
- Depression
- Hukommelsesproblemer
- Sygelighed
- Nedsat livskvalitet og livslyst
- Nedsat funktionsevne
- Dødelighed<sup>5</sup>

Yderligere er konsekvensen i mange tilfælde, at behovet for offentlig hjælp og pleje øges.

Samlet set vil vægttab og dårlig ernæringstilstand således kunne medføre en negativ udvikling for den ældre i form af funktionssvækkelse, nedsat fysisk formåen og forringet mulighed for at bevare omfanget af socialt samvær.

### UNDER- OG FEJLERNÆRING

- Ved underernæring forstås en tilstand, hvor der indtages for lidt energi og næringsstoffer i et sådant omfang, at vægten reduceres til under normalområdet.
- Fejlnæring er resultatet af mangelfuld eller fejlagtig indtagelse af nogle få specifikke næringsstoffer (eksempelvis jern).

Kilde: Ernæringsrådet 2002.

---

<sup>3</sup>Kilde: Beck et al., 2005.

<sup>4</sup>Kilde: Ernæringsrådet, 2002.

<sup>5</sup>Kilde: DTU Fødevaredirektoratet, 2006.

## NÅR ÆLDRE BORGERE ER 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 modsat normaltspisende ældre borgere særligt udsatte for forringelser i deres ernæringstilstand. Småtspisende ældre borgere er i risikogruppen for såvel underernæring som fejlernæring, idet de typisk både får for lidt energi via deres kostindtag, for lidt af bestemte næringsstoffer og samtidig oplever utilsigtet vægttab

Et særligt fokus på at sammensætte kosten til de småtspisende ældre borgere kan være med til at forebygge unødigt funktionstab hos småtspisende ældre borgere og dermed være med til at fjerne eller udskyde behovet for offentlig hjælp og støtte i dagligdagen. En øget indsats i forhold til at målrette kostsammensætning kan også være med til at forbedre ernæringstilstanden for småtspisende ældre borgere, der allerede har oplevet en forringelse i helbredstilstanden.

### INDSATSEN I FORBINDELSE MED AT FORBEDRE ERNÆRINGSTILSTANDEN FOR DENNE MÅLGRUPPE HANDLER DERFOR BLANDT ANDET OM, AT:

- Sørge for, at kosten sammensættes, så den bedst muligt imødekommer de småtspisende ældre borgeres energi- og næringsbehov, herunder energitætte menuer og brug af næringsberegning, mindre portioner m.v.
- Sikre, at de småtspisende ældre borgere har adgang til tilstrækkeligt mange mellemmåltider.
- Maden er af høj kvalitet, smager godt, ser indbydende ud, dufter godt og i det hele taget kan bidrage til at øge appetitten hos den ældre.
- Have fokus på betydningen af en god måltidssituation, så borgerens appetit ikke ødelægges (fysiske rammer, god udluftning m.v.).

Det stiller således særlige krav om viden, indsigt og fokus på småtspisende ældre borgeres behov, når den offentlige kostforplejning tilrettelægges. Herunder blandt andet særlige hensyn til energiindholdet i måltiderne, portionsstørrelser, tilrettelæggelse af måltiderne over døgnet og støtte og motivation under måltidet. Der gives inspiration til disse områder på de efterfølgende sider, herunder uddrag af de officielle anbefalinger til kosten til målgruppen ■

### VURDÉR, OM EN ÆLDRE BORGERS ER SMÅTSPISENDE

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

Kilde:  
DTU Fødevaredirektoratet, 2006.

### LÆS DE OFFICIELLE ANBEFALINGER I:

**Anbefalinger for den danske institutionskost,**  
Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri, 2009.

# HVAD KAN GØRE MÅLTIDER ENERGIRIGE?

Det er kendetegnende for småtspisende ældre borgere, at appetit og energibehov ikke længere følges naturligt ad. Den ældre borger vil derfor typisk levne på tallerkenen og ikke få den næring og energi, vedkommende har behov for. Samtidig kan almindelige portionsstørrelser virke uoverskuelige og i sig selv være med til at hæmme appetitten hos småtspisende ældre borgere.

Når appetitten ikke rækker til indtagelsen af en almindelig portionsstørrelse mad, kan det derfor være en fordel at tilpasse portionsstørrelsen til den småtspisendes appetit.

En mindre portion er dog ikke ensbetydende med, at den ældre har behov for mindre energi. Derfor er det essentielt at sikre sig, at en mindre portion indeholder samme mængde energi som en normal portion. Sker dette ikke, vil den ældre borger (fortsat) opleve utilsigtet vægttab<sup>6</sup>.

## HVAD BØR KOSTEN TIL DE SMÅTSPISENDE ÆLDRE BORGERE BESTÅ AF?

Omdrejningspunktet for tilrettelæggelsen af kosten for småtspisende ældre borgere er, at den skal have stor energitæthed sammenlignet med normal kost. Stor energitæthed kan blandt andet fås ved at have et højt fedtindhold og lavt kulhydrat-/kostfiberindhold. En energitæt kost kan gøre det muligt at bevare det samlede energiindhold i portionen, selvom portionsstørrelsen gøres mindre. Nedenfor ses de officielle anbefalinger til ældre borgere med henholdsvis normal appetit og ældre borgere, der er småtspisende.

ANBEFALINGER TIL ENERGIFORDELING PER DØGN		
	NORMAL APPETIT	SMÅTSPISENDE
PROTEIN	15 %	18 %
FEDT	30 %	50 %
KULHYDRATER	55 %	42 %

Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

Både protein og fedt er således særlig vigtigt for småtspisende ældre borgere. Eksempler på centrale madvarer, der indeholder begge disse energityper, vises i figuren på næste side.

## SYV KOSTRÅD TIL UNDERVÆGTIGE OG SMÅTSPISENDE ÆLDRE

1. Server kun lidt brød og gryn. Gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg. Grøden må gerne koges på sødmælk med en smørklut oveni.

2. Server kun lidt frugt og grønsager hver dag; det kan være stuede grønsager eller grønsagsmos, gerne af frosne grønsager. Gerne henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice og frugtgrød med fløde

3. Server kun få kartofler, lidt ris eller pasta hver dag. Server gerne kartoffel-mos rørt op med piskefløde, smør eller æg.

4. Server ofte fisk og fiskepålæg; gerne i form af fiskealater, tun i olie og lignende. Pynt med mayonnaise eller remoulade.

5. Tilbyd mælkeprodukter og ost med et højt fedtindhold. Ost 45+ i tykke skiver i stedet for ost 30+. Piskefløde og cremefraiche i sovse og desserter. Revet ost i supper (er det ikke lidt mærkeligt?) eller oven på anden varm mad. Tilbyd gerne flødeis, koldskål, drikkeyoghurt og kakomælk.

6. Vælg kød og pålæg med et højt fedtindhold. Tilbyd gerne retter med fars eller æg. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun en eventuel middagsrest til de kolde måltider.

Fortsættes på næste side

<sup>6</sup>Kilde: DTU Fødevedirektoratet, 2006



## EKSEMPLER PÅ MADVARER, DER INDEHOLDER PROTEIN OG FEDT:

			
<b>MÆLKE-PRODUKTER</b> Sødmælk Fløde Energidrik (hjemmelavet eller færdigkøbt)	<b>KØD</b> Hakket kød med 16-18% fedt Ribbenssteg Leverpostej Kødpølse, f.eks. rulle- og spegepølse mv.	<b>FEDE FISK</b> Sild Laks Makrel mv.	<b>ANDET</b> Æg Mayonnaise Remoulade m.v.

7. Tilbyd gerne smør, margarine og olie, for eksempel i sovs, supper, mos og på brød. Tilbyd rigeligt med dressinger af olie og eddike, cremefraiche, piskefløde eller mayonnaise og brug gerne sukker i mad og drikke. Tilbyd kiks, chokolade, kager, fromage, is, koldskål og kakao.

Kilde: DTU Fødevedirektoratet 2006.

Med baggrund i ovenstående anbefalinger til den procentvise energifordeling per døgn for småtspisende ældre borgere er der anvisninger til de konkrete mængder af henholdsvis protein, fedt, kulhydrater og kostfibre, som småtspisende bør indtage per døgn. Endelig er indtaget af vitaminer og mineraler vigtigt for småtspisende ældre borgere, og anbefalingerne hertil fremgår ligeledes nedenfor.

### PROTEIN

Protein giver energi. Man kan sige, at proteiner fungerer som kroppens byggesten, da de har en væsentlig betydning for muskler, knogler, organer, blod, hår og negle. Proteinerne er desuden vigtige i forhold til at transportere for eksempel enzymer og hormoner rundt i kroppen.

Får den ældre borger for lidt protein over længere tid, kan det medføre nedsat muskelmasse og styrke, øget træthed og svækket immunforsvar. Utilstrækkeligt proteinindtag kan i væsentlig grad svække ældre borgers fysiske funktionsniveau, mentale overskud og også true den ældres helbredtilstand<sup>7</sup>.

Et øget fokus på at sikre, at den ældres ernæringstilstand ikke forværres på grund af for lidt protein, vil i nogle tilfælde indebære en omlægning af menuplanlægningen i den kommunale madservice eller i kostforplejningen for borgere i plejecentre, plejeboliger m.v. Således bør proteinindtaget ikke alene foregå i forbindelse med aftenmåltidet, men være en fast bestanddel i alle dagens måltider – også mellemmåltider.

Protein kan findes i en lang række forskellige madvarer som for eksempel kød, fisk, fjerkræ, æg, mælk, ost, brød, bønner og havregryn. Der er således gode muligheder for en menusammensætning, hvor proteinindtagelsen breddes ud over hele dagen.

Det anbefales, at småtspisende ældre borgere indtager 1-1,5 gram protein per kilo kropsvægt per døgn<sup>8</sup>.

<sup>7</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

<sup>8</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

<sup>9</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

#### ANBEFALINGER TIL DET DAGLIGE INDTAG AF PROTEIN PER KILO KROPSVÆGT

	RASKE ÆLDRE OVER 65 ÅR	SMÅTSPISENDE ÆLDRE
PROTEIN	0,8 g	1-1,5 g

Behovet for protein varierer således alt efter kropsvægten, og den daglige mængde skal således beregnes og tilpasses den enkeltes behov. Af boksen til højre fremgår et eksempel på, hvordan den samlede mængde protein per døgn kan beregnes for en borger med en kropsvægt på 60 kilo.

#### BEREGNING AF SMÅTSPISENDE ÆLDRES PROTEINBEHOV

#### BEREGNINGSEKSEMPEL VED KROPSVÆGT PÅ 60 KG

$1,5 \text{ g} \times 60 \text{ kg} = 90 \text{ g protein per dag.}$

Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

#### FEDT

Fedt er en god energikilde for småtspisende ældre borgere, idet den indeholder dobbelt så meget energi per gram sammenlignet med kulhydrater og proteiner. Dermed kan et relativt højt fedtindhold i kosten være med til at øge småtspisende ældre borgeres samlede energiindtagelse. Derudover er fedt i kosten vigtig for, at ældre kan få de livsnødvendige fedtsyrer, der også er nødvendige for optagelsen af de fedtopløselige vitaminer A, D, E og K.

For at forebygge utilsigtet vægttab blandt ældre borgere bør den daglige menuplanlægning tage højde for, at måltiderne også kan tilgodese de småtspisende ældre borgeres behov for fedt. Det betyder blandt andet, at hovedmåltiderne skal have et højere indhold af fedt end en normal kost. Anbefalingerne til småtspisende ældre borgers daglige behov for fedt er cirka 100 gram fedt fordelt på alle dagens hoved- og mellemmåltider<sup>10</sup>.

Menuplanlægningen kan tilrettelægges med udgangspunkt i de råvarer, der indeholder fedt som for eksempel olie, smør, plantemargarine, kød og kødpålæg med højt fedtindhold (bl.a. ribbenssteg, oksebryst og fede udgaver af leverpostej og pølsepålæg), mælkeprodukter med højt fedtindhold som for eksempel ost 45+, fløde, sødmælksyoghurt og sødmælk.

#### KULHYDRATER

Kulhydrater er den største energikilde for alle mennesker. Det fysiske aktivitetsniveau sænkes ofte med alderen, hvilket typisk også reducerer den ældres behov for kulhydrater relativt set. Der bør derfor som udgangspunkt være et lavere kulhydratindhold i småtspisende ældre borgeres kost sammenlignet med normal kost<sup>11</sup>. Dette betyder også, at portionerne til de småtspisende ældre borgere kan få mindre volumen, og måltidet vil dermed synes mere overkommeligt at spise.

Det anbefales, at småtspisende ældre borgere får cirka 225 gram kulhydrater i døgnet<sup>12</sup>. For at opfylde dette behov hos de småtspisende vil det typisk være nødvendigt at tilbyde flere mindre måltider hen over dagen. Hvis kulhydraterne stort set kun bliver planlagt serveret i forbindelse med de tre hovedmåltider (og i kombination med protein- og fedtindtag), vil mange småtspisende ikke have appetit til at spise den nødvendige madmængde.

## KOSTFIBRE

Kostfibre er plantebestanddele, der er vigtige for blandt andet fordøjelsessystemet, men som ikke i sig selv tæller med i den samlede energitilførsel for den ældre. Da småtspisende ældre borgere mangler appetit og har svært ved at spise så meget mad ad gangen, anbefales det at reducere mængden af kostfibre i maden til cirka 20 gram om dagen<sup>33</sup>. Det betyder også, at der for denne gruppe ældre bør være en lavere indtagelse af fiberrige fødevarer som for eksempel brød og grønsager.

Det anbefales, at kostens fiberindhold kommer fra forskellige fuldkornsprodukter, grønsager og frugter, rug, havre, tørrede bælgfrugter og frugt, hvedeklid og andre kornprodukter<sup>34</sup>. Også kostfibre bør indgå som bestanddel i flere hoved- og mellemmåltider spredt ud over hele dagen, således at det undgås, at den ældre spiser sig for mæt i kostfibre og dermed ikke har appetit til mere energirige dele af måltidet.

## VITAMINER OG MINERALER

Vitaminerne og en række mineraler er livsnødvendige. Vitaminer er organiske stoffer, som kroppen ikke selv kan danne, og en række mineraler må tilføres gennem kosten.

Vitaminbehovet øges ved en lang række tilstande og sygdomme. Tilsvarende har mineraler en lang række funktioner, og de fungerer blandt andet som byggeelementer i knogler og tænder og som regulatorer af kropsvæsker<sup>35</sup>.

Generelt bør småtspisende ældre borgeres indtag af vitaminer og mineraler være det samme som normalkostens anbefalinger om næringsstoffæthed. Det omfatter blandt andet et dagligt kosttilskud i form af en vitamin- og mineral-tablet. Dog anbefales det, at det daglige D-vitamintilskud er lidt højere for småtspisende end for raske ældre på normal kost.

### ANBEFALINGER TIL DAGLIGT D-VITAMINTILSKUD (GERNE KOMBINERET MED KALCIUM)

	ÆLDRE PÅ NORMALKOST	SMÅTSPISENDE ÆLDRE
D-VITAMIN	10 mg	20 mg

Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

### OVERORDNEDE KRAV TIL KOSTEN FOR UNDERVÆGTIGE OG SMÅTSPISENDE ÆLDRE M.FL.

- Høj kulinarisk kvalitet og mulighed for individuel forplejning.
- Kosten bør fremstilles efter næringsberegnete opskrifter.
- Kosten bør fordeles på 6 måltider.
- Valgmuligheder skal tilstræbes.
- Der bør være mulighed for ekstra mellemmåltider, også i form af energi- og proteintilskud.
- Udportioneringen/serveeringsformen bør tilrettelægges efter målgruppens behov.
- Plejepersonalet bør kunne trække på kostfagligt uddannet personale.
- Det personale, der forestår serveringen, bør vejledes i at varetage denne opgave.

Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009

<sup>33</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

<sup>34</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

<sup>35</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

---

## Fordeling af energiindtag på 6 daglige måltider

---

Kostens energiindhold skal ifølge de officielle anbefalinger fordele sig på minimum 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider i løbet af døgnet<sup>16</sup>.

Ældre borgere med lille appetit bør således dagligt tilbydes flere små portioner, der er indbydende og fyldt med energi. Her har mellemmåltiderne stor betydning, fordi de kan bidrage til ældres samlede energiindtag i løbet af et døgn. Således anbefales det, at mellem 30 og 50 procent af dagens energi kommer fra mellemmåltider<sup>17</sup>. Fordelingen af energi på de anbefalede 3 hovedmåltider og minimum 3 mellemmåltider bør følge nedenstående anbefalinger. Nedenfor ses eksempel på fordeling af energiindtag for småtspisende ældre borgere over døgnet:

### ENERGIINDHOLD PÅ DAGENS MÅLTIDER

Morgenmad: **20%**

Mellemmåltid (formiddag): **10-16%**

Frokost: **15-25%**

Mellemmåltid (eftermiddag): **10-17%**

Aftensmad: **15-25%**

Mellemmåltid (sen aften): **10-16%**

Som det fremgår af boksen, tegner mellemmåltiderne (formiddag, eftermiddag, sen aften) sig for en betydelig andel af dagens samlede energiindtag. Småtspisende ældre borgere bør derfor tilbydes flere mellemmåltider i løbet af dagen.

---

## Næringsberegning er en forudsætning for målretning af kosten

---

For at kunne tilgodese de særlige ernæringsbehov blandt forskellige målgrupper af ældre borgere er det som udgangspunkt en forudsætning, at der anvendes næringsberegnete opskrifter, og/eller at alle retter næringsberegnes af køkkenet selv.

Næringsberegnete opskrifter bevirker, at kostens energifordeling og indhold af næringsstoffer er kendt og kan således sikre, at de forskellige målgrupper af ældre får det energiindtag, som de hver især har behov for. En god kostplanlægning forudsætter blandt andet viden om, hvilken ernæring forskellige grupper af ældre har behov for. For eksempel vil gruppen af ældre borgere, der er over- og undervægtige, have meget forskellige ernæringsbehov. For at kunne vurdere kostens sammensætning med hensyn til næringsstoffer i forhold til anbefalingerne må man kende fødevarernes indhold af næringsstoffer. Der findes beregningsprogrammer til udregning af kostens næringsstofindhold.

Derudover kan næringsberegning bidrage til at kvalitetssikre maden og derved bidrage til en ensartet høj kvalitet af kosten. Næringsberegning af maden er således en vigtig forudsætning for eksempelvis at bane vejen for at dokumentere, om den tilberedte mad lever op til anbefalingerne for mad til ældre borgere.

Det anbefales således, at alle køkkener indfører systematisk næringsberegning af den mad, de producerer<sup>18</sup>. I den forbindelse vil der typisk skulle afsættes ressourcer til at uddanne personalet i ernæring, næringsberegning m.v. Desuden vil det typisk være en fordel at have adgang til et edb-program, der kan foretage næringsberegningen.

---

<sup>16</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

<sup>17</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

<sup>18</sup>Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2009.

# ENERGITÆTTE MELLEMMÅLTIDER

Som tidligere beskrevet er det relevant at tænke 3-5 mellemmåltider ind dagligt, for at småtspisende ældre borgere kan få det energiindtag, de har behov for. Men de småtspisendes nedsatte appetit stiller krav til, at mellemmåltiderne skal være små, lækre og energirige.

Nedenfor kan findes inspiration til, hvordan mellemmåltiderne kan blive indbydende kaloriebomber, der frister småtspisende ældre borgere.

Hvis mellemmåltiderne skal have en effekt på de småtspisende ældre borgeres ernæringstilstand, bør de tilberedes med øje for næring, konsistens, appetit, motivation og ikke mindst variation.

## MÆNGDE OG ENERGIINDHOLD

Mellemmåltiderne skal give et væsentligt bidrag til døgnets samlede energiindtag (svarende til 30-50 procent), men de skal samtidig ikke tage appetitten fra dagens tre hovedmåltider. Det er vigtigt, at mellemmåltiderne indeholder flest mulige kalorier per portion ud fra en betragtning om, at portionsstørrelserne skal tilpasses småtspisende ældre borgeres appetit. Små portioner á 50-100 gram vil som udgangspunkt være tilstrækkeligt som mellemmåltid.

For at opfylde mellemmåltidernes bidrag til døgnets samlede energiindtag bør hvert mellemmåltid indeholde mellem 1.000-1.500 kJ og 8-10 gram protein. Nedenfor ses to eksempler på mellemmåltider, der opfylder anbefalingerne<sup>29</sup>.

## EKSEMPLER PÅ TO FORSKELLIGE MELLEMMÅLTIDER:



- 2 salte kiks
- 10 g smør
- 2 skiver ost 45+
- 1,5 dl sødmælk

= 1160 KJ og 11 g protein



- 100 g flødeis
- Frisk frugt
- 1 dl kakaomælk

= 1190 KJ og 8 g protein

YDERLIGERE INSPIRATION  
TIL ENERGIRIGE MELLEMMÅLTIDER:

**Inspiration til dagens vigtige mellemmåltider,**  
Servicestyrelsen, 2010.

Findes på:  
[www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv](http://www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv)

<sup>29</sup>Kilde: Landbrug og Fødevarer, 2009.

---

## VARIATION

---

Desuden vil det typisk være væsentligt, at småtspisende ældre borgere kan tilbydes en bred palet af mellemmåltider. En væsentlig årsag hertil er, at mellemmåltiderne bør kunne tilgodese individuelle behov, ønsker og traditioner, men de skal også tage hensyn til ældres evne til at indtage maden, hvis de for eksempel har tygge- eller synkeproblemer. Variationen kan også bidrage til at sikre, at mellemmåltiderne kan appellere til de ældres forskellige præferencer for smag, ligesom mellemmåltiderne rent visuelt kan være med til at stimulere den ældres appetit.

Der skal så vidt muligt tages udgangspunkt i den enkelte ældres præferencer. Kendskabet til de enkelte ældres præferencer kan eksempelvis opnås ved at spørge den enkelte om, hvad den pågældende har lyst til at spise, og for eksempel hvad den pågældende havde lyst til at spise, da han/hun var ung. Nogle ældre er måske nydere, der i høj grad skal tilbydes små delikate portioner, mens andre i højere grad skal motiveres til at spise og drikke.

VED OVERVEJELSER OMKRING VARIATIONEN I TILBUD AF MELLEMMÅLTIDER KAN DER SÅLEDES MED FORDEL TAGES HENSYN TIL FØLGENDE:

- Konsistens
- Temperatur
- Smagsindtryk
- Årstid/traditioner
- Visuelt indtryk og overraskelser

Disse hensyn er nærmere beskrevet nedenfor.

### KONSISTENS

Madens konsistens kan have stor betydning for, hvor meget den ældre spiser. Konsistensen kan blandt andet bidrage til, at den samlede smagsoplevelse bliver bedre. Det handler derfor om i vid udstrækning at gøre mellemmåltiderne så appetitvækkende som muligt.

Men konsistens spiller også en stor rolle for ældre, der er svækket eller af anden grund har tygge-/synke besvær. De har brug for mellemmåltider, hvor konsistens er blød, pureret eller flydende

Inspiration til variation i konsistens på mellemmåltider

- Flydende
- Sprødt
- Knasende
- Blødt
- Cremet
- Tørt m.v.

### TEMPERATUR

Om mellemmåltidet serveres varmt, koldt eller lunt kan også være med til at variere smagsoplevelsen ved mellemmåltidet. I planlægningen af, hvilke mellemmåltider der skal tilbydes de ældre, er et væsentligt hensyn afveksling mellem forskellige typer af mellemmåltider, for eksempel varm kakao, lun tærte og flødeis.

Inspiration til variation i temperatur på mellemmåltider

- Kold
- Varm
- Lun
- Frossen m.v.

## SMAGSINDTRYK

En måde at planlægge variationen i udbuddet af mellemmåltider på kan også være bevidst at vurdere, om mellemmåltiderne udgør et bredt spektrum af forskellige smagsindtryk. Det kan blandt andet handle om, hvorvidt der er mellemmåltider, der tilgodeser ældres forskellige smag for både noget syrligt, sødt, salt og stærkt. Ofte kan det være en fordel også at kombinere forskellige smagsindtryk i ét måltid for at fastholde den småtspisende ældre borgers interesse for måltidet. For eksempel kan salt kombineres med sødt, sødt kombineres med stærkt m.v. I boksen til højre kan der findes inspiration til forskellige smagsindtryk.

Inspiration til forskellige smagsindtryk

Surt: Eddike, vin, citrus-safter, yoghurt, tomater.

Bittert: Øl, kaffe, te, mørk chokolade, kakao, de fleste krydderier og krydderurter, citrusskaller, oliven, grønne peberfrugter, rå løg, kål, majroer.

Sødt: Sukker, honning, sirup, rodfrugter, frugtsafter, søde vine.

Stærkt: Chili, radiser, ingefær, peber, sennep, peberrod.

## ÅRSTID/TRADITIONER

Variationen i udbuddet af mellemmåltider kan også med fordel afspejle årets gang. Genkendelighed, forventninger og minder fra livet kan bidrage til øget appetit hos småtspisende ældre borgere. Det kan desuden give en variation i udbuddet af mellemmåltider ved at lade sæson, lokale traditioner og højtider som jul, påske og fastelavn præge mellemmåltiderne, for eksempel ved at servere friske jordbær om sommeren, æblekage om efteråret, risalamande ved juletid m.v.

Inspiration til variation af mellemmåltider med afsæt i årstider/traditioner

- Tag afsæt i sæsonernes råvarer
- Lokale traditioner
- Højtider m.v.

## VISUELT INDTRYK OG OVERRASKELSER

At der er et overraskelseselement ved mellemmåltiderne kan desuden styrke de emotionelle påvirkninger positivt. Dette kan for eksempel gøres ved at servere et mellemmåltid, der ikke står beskrevet på menuplan eller på anden vis er forventeligt. Endelig kan det visuelle indtryk have betydning for både appetit og den samlede oplevelse af mellemmåltidet. Her kan der med fordel være fokus på en visuel flot anretning af mellemmåltiderne, og at det visuelle udtryk af indpakning af mellemmåltiderne møder de ældres forventning til, hvad måltidet indeholder. Det er således også væsentligt at sikre, at ældre borgere nemt kan gennemskue, hvad måltidet indeholder.

Men variationen i mellemmåltiderne handler også om, at der skal være forskel på de mellemmåltider, der tilbydes på forskellige tidspunkter af døgnet. Nogle mellemmåltider egner sig måske bedst som dessert om aftenen, mens andre er mere naturlige at tilbyde om formiddagen, for eksempel energidrik med appelsin og franskbrød med fed ost.

Der kan derfor med fordel skelnes mellem forskellige typer af mellemmåltider som for eksempel brød og snacks, søde sager og desserter samt drikke og varme appetitvækkere. Eksempler på mellemmåltider inden for disse typer er vist i figuren nedenfor.

Inspiration til variation af mellemmåltider med fokus på det visuelle og overraskende element

- Server mellemmåltid, der ikke forventes
- Visuel flot anretning
- Visuel flot og genkendelig indpakning

## EKSEMPLER PÅ MELLEMMÅLTIDER INDEN FOR FIRE TYPER



### BRØD OG SNACK

- Franskrød eller kiks med smør og kødpålæg
- Små madtærter med blomkål
- Minipizza med fyld
- Minipirogger med fyld f.eks. feta, laks, hakket kød m.v.
- Chips og peanuts m.v.
- Tørret frugt f.eks. figner, abrikos m.v.
- Nødder f.eks. mandler, hasselnødder m.v.



### SØDE SAGER OG DESSERTER

- Nougatoppe
- Flødeostekage med rosiner og rom
- Kold cremesauce med henkogt frugt
- Muffins med æble og kanel
- Makronis, Tiramisú og cheesecake
- Fyldte chokolader
- Petitfours
- Rabarbermousse



### DRIKKE

- Varm kakao med kaffe og cognac
- Energidrik med hindbær, jordbær, appelsin m.v.
- Smoothies
- Mælkedrikke (ymer/kvark med smag, f.eks. vanilje, kardemomme, ingefær)
- Vandmelonjuice (med sukker)



### ANDRE APPETITVÆKKERE

- Varm hyldebær-suppe
- Kærnemælkssuppe
- Blomkålssuppe
- Asparagessuppe
- Havregrød med rosiner og banan
- Risengrød med smør og kanel
- Kærnemælkskoldskål med fløde og kammerjunkere

Hent yderligere inspiration vedrørende måltider til småtspisende

**Lidt men godt,**  
Finsenscenterets Kogebog.

**Uden mad og drikke,**  
Fødevarerdirektoratet

**Lokkemad,**  
Landbrug & Fødevarer

## Hvordan kan mellemmåltiderne tilrettelægges?

Tilbuddet af mellemmåltiderne bør tilpasses ældres behov og døgnrytmer. Ældre borgere, der vågner meget tidligt om morgenen, kan have behov for et ekstra mellemmåltid på dette tidspunkt, for eksempel i form af en energi- og proteinrig drik. Ældre, der falder i søvn sent, kan omvendt have brug for et ekstra mellemmåltid sent om aftenen.

De daglige mellemmåltider bør således fordeles over hele døgnet. Det kan i nogle tilfælde opleves svært at få småtspisende ældre borgere til at indtage mellemmåltider, og i en travl hverdag kan plejecentre eksempelvis opleve det svært at finde tiden til at tilbyde småtspisende ældre borgere flere daglige mellemmåltider. En anden udfordring er ofte også, at døgnrytmen i nogle plejecentre bevirker, at de anbefalede måltider typisk skal indtages i et tidsrum mellem klokken 9 og 18. Plejecentrene vil derfor i nogle tilfælde opleve et dilemma i forhold til, at hvis de 6-8 daglige måltider tilbydes inden for det relativt korte tidsrum, vil de småtspisende ældre borgere ikke kunne spise aftensmad. Det kan derfor være nødvendigt at udvide tidsrummet for dagens måltider. Samtidig kan det være nødvendigt at få større fokus på at sætte tilbuddet af mellemmåltider i system for eksempel ved at indføre faste tider for, hvornår der tilbydes mellemmåltider over døgnet.

Et væsentligt budskab er således, at småtspisende ældre borgere generelt bør have let adgang til mellemmåltider ■



# KOM GODT FRA START

En god kostplanlægning på ældreområdet med en systematisk næringsberegning er første skridt på vejen til at sikre det rette næringsindhold i måltider til forskellige målgrupper af ældre. Denne målretning af kosten til ældre er helt afgørende for at opnå en generel forebyggelse og forbedring af ernæringstilstanden.

Ud over at kunne gøre ældre selvhjulpne i længere tid kan en øget indsats i forhold til at forbedre ældres ernæringsindsats gøre en forskel i forhold til ældres mulighed for at opretholde fysisk og mental funktionsevne samt helbredstilstand. Noget, der i sig selv er helt afgørende for ældre borgeres udsigt til at kunne bevare stor social kontakt, trivsel og mobilitet i hverdagen.

Generelt anbefales det at have fokus på mellemmåltiderne. Opmærksomheden kan øges ved at tilbyde mellemmåltider systematisk til småtspisende ældre borgere i plejecentre samt sikre, at hjemmeboende småtspisende ældre borgere motiveres til at indkøbe og indtage lækre energirige mellemmåltider.

Både køkken- og plejepersonale spiller væsentlige roller i forhold til at kunne styrke ernæringstilstanden hos ældre borgere. Hvor køkkenpersonalet har ansvaret for at sikre, at ernæringsindholdet i maden matcher ældres individuelle behov, har plejepersonalet et vigtigt ansvar i forhold til at motivere ældre til at indtage måltiderne. Småtspisende ældre borgere mangler typisk appetit i forbindelse med måltiderne. Derfor er en helt central forudsætning, at personalet er klædt på til at løfte disse roller. Det vil sige, at de har de nødvendige kompetencer og den relevante viden og redskaber.

Men det er også centralt, at personalet motiveres til at have fokus på maden som en vigtig del af helhedsplejen. For eksempel kan ledelsen skabe en fælles forståelsesramme for personalet om kostens og ernæringens betydning for ældre borgere, og der kan indarbejdes specifikke ansvarsområder vedrørende kost og ernæring i personalets fremtidige jobbeskrivelser. Endelig vil det typisk være centralt, at der foretages løbende opfølgning på og fælles drøftelser i personalegruppen af igangsatte initiativer omkring kost og ernæring, for eksempel dele erfaringer og viden om, hvorfor nogle ældres vægt stiger, mens andres falder samt fremhæve, hvad der gøres anderledes i hverdagen for at øge fokus på energirige mellemmåltider ■

# LITTERATURLISTE

- Beck AM, Pedersen AN, Schroll M: Undervægt og utilsigtet vægttab hos ældre på plejecentre og i hjemmepleje – problemer, der bør gøres noget ved, 2005.
- De Jong N: Sensible Aging. Nutrient dense foods and physical exercise for the vulnerable elderly, 1999.
- DTU Fødevaredirektoratet: Uden mad og drikke, del 1-3, 2006.
- Ernæringsrådet: Ernæring og aldring, 2002.
- Landbrug & Fødevarer: Vidste du at... småt er rigtig godt! 2009.
- Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri: Anbefalinger for den danske institutionskost, 2009.



SERVICESTYRELSEN

