



Må **bra** med **mat** hela livet

Luleå 11 februari 2026

Malin Sand

Leg. Dietist, Folkhälsostrateg

073-056 29 70

malin.sand@norrbotten.se



Cooking is love
made visible.

I LIKE HASHTAGS
BECAUSE THEY LOOK
LIKE WAFFLES #

THE ONLY THING
I LIKE BETTER
THAN TALKING
ABOUT FOOD IS
EATING.

- JOHN WALTERS

THERE IS NO
SINCERE LOVE THAN
THE LOVE OF FOOD.

- GEORGE BERNARD SHAW

PEOPLE
WHO LOVE
TO EAT
ARE
ALWAYS
THE BEST
PEOPLE

JULIA CHILD

im on a
seafood diet.
i see food
and i eat it.

Matens betydelse

- Livsnödvändig näring och energi för att kroppen ska må bra och tillfriskna vid sjukdom.

”Dining is much more than feeding. While all creatures feed, only humans dine.”

(Belasco, 2008)

Dagens höjdpunkt?!
- gemenskap
- social händelse



Lukta gott, smaka gott, se gott ut...

Matvanorna speglar:

- vår identitet
- vår kultur
- våra erfarenheter
- vår historia

Mat för livet



20 % av befolkningen har betydande ohälsosamma matvanor.

Kvinnor och män i Norrbotten äter mer sällan fisk och skaldjur än genomsnittet i riket.

Endast 10 % av befolkningen når rekommendationerna om hälsosamt ätande.

Endast 3 av 100 norrbottniska män äter tillräckligt mycket frukt och grönsaker.

Den svenske mannen äter i genomsnitt 800g rött kött per vecka. (rek max 500g/v)

Svensken äter i genomsnitt dubbelt så mycket salt som rekommenderas.

60 % av männen och 51 % kvinnorna i Norrbotten har övervikt eller fetma.

Hur vi bör äta...



Hur vi äter!



En hälsosam kost enligt NNR 2023

- En kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn. Rikligt intag av fisk och nötter.
- Måttligt intag av magra mejeriprodukter. Begränsat intag av rött kött.
- Minimalt intag av chark, alkohol och bearbetade livsmedel som innehåller mycket fett, salt och socker.



Mat vid Parkinsons sjukdom

- Läkemedelsinteraktion
- Förstoppning
- Upprätthålla energi och vikt
- Näringsämnen som kan vara extra gynnsamma

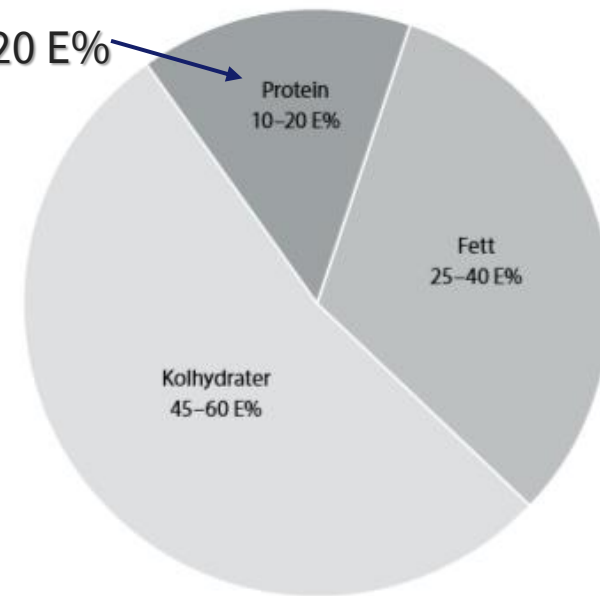
Hantering av olika risker

Äldre (65+)	Äldre med nedsatt aptit, stora svårigheter att <u>täcka energibehovet</u>
Förebygga och fördröja kostrelaterad sjukdom , förebygga gradvis förlust av muskelmassa.	Minska risken för undernäring, muskelförlust, skörhet , fördröja kostrelaterad sjukdom.
Primär prevention: Fler friska år!	Sekundär prevention: Bevara funktion & autonomi, stärka det friska.

Energigivande näringsämnen

• Fett	1 g = 9 kcal	37 kJ
• Protein	1 g = 4 kcal	17 kJ
• Kolhydrater	1 g = 4 kcal	17 kJ
• Kostfiber	1 g = 2 kcal	8 kJ
• Alkohol	1 g = 7 kcal	29 kJ

65+ = 15-20 E%



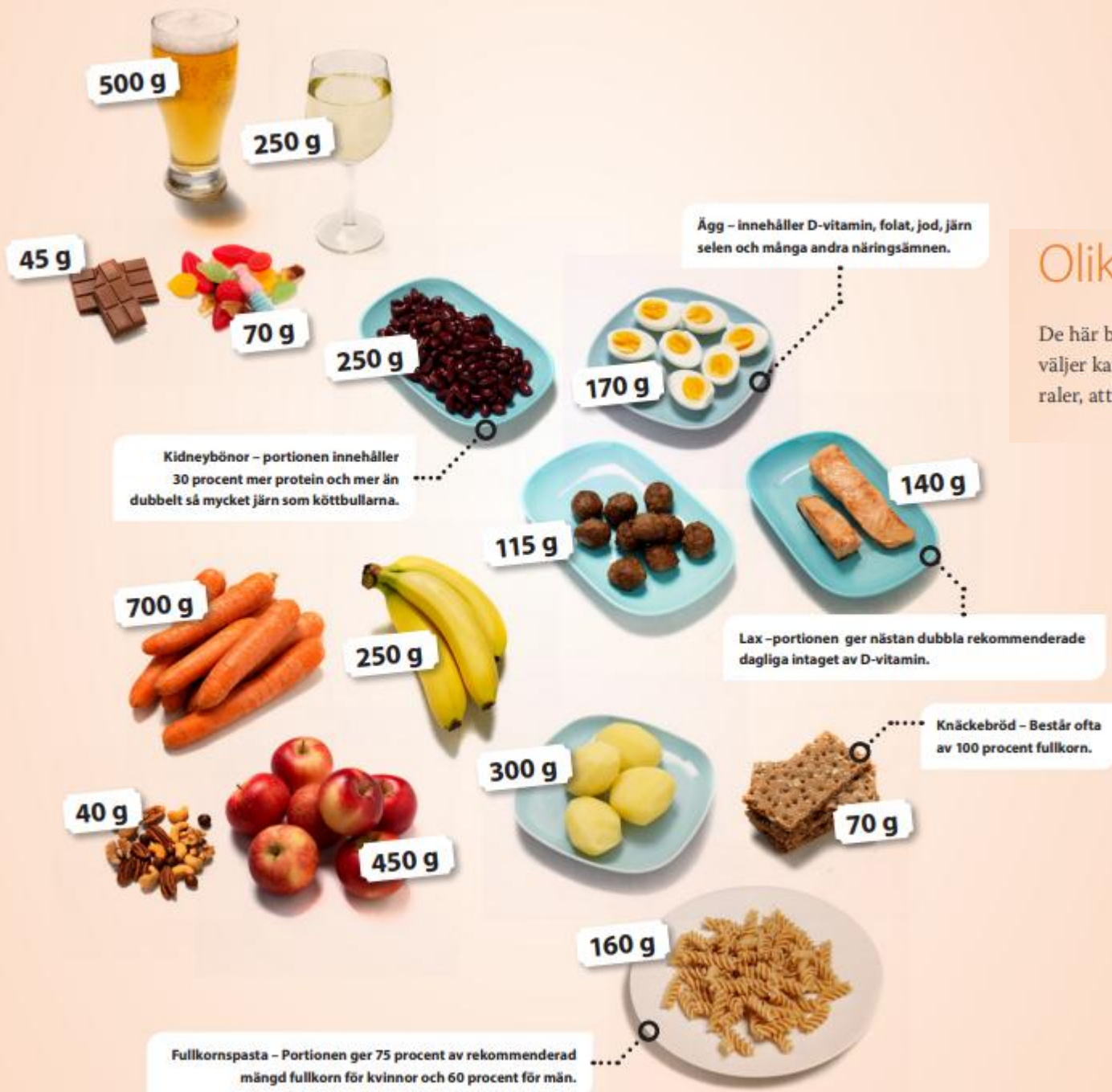
Näringsgivande ämnen:

- Vitaminer
- Mineraler
- Vatten

1 äpple (100 g)
=
60 kcal

1 dl rött vin
=
79 kcal

100 g mjölkchoklad
=
ca 500-600 kcal



Olika livsmedel – samma kaloriinnehåll

De här bilderna visar livsmedel som alla ger cirka 250 kcal (1 MJ). Beroende på vilka energikällor man väljer kan man få mer eller mindre näring. 70 gram smågodis ger till exempel inga vitaminer och mineraler, att jämföra med tre bananer som ger vitaminer, mineraler, fibrer och bidrar till mättnad.

Läkemedelsinteraktion

Följ alltid din läkares
eller dietists
rekommendation!

- Proteiner från mat kan konkurrera med levodopa om absorption i tunntarmen
→ påverka läkemedlets effektivitet.
- Planera proteinintag och läkemedelsdos i förhållande till varandra tidsmässigt.
- Om man märker att man får sämre effekt av en tablett som tagits tillsammans med måltid kan man överväga att minska intaget av protein till frukost och lunch, och äta den proteinrika maten på kvällen. Men det kan också räcka att man ser till att inte ta tablettarna tillsammans med mat.
- Generell rekommendation är att levodopa ska tas 30 min före eller 60 min efter måltid.
- Går däremot att gärna äta kolhydrat i samband med medicin, t.ex. dricka något kolhydratrikt (juice, fruktsoppa) → bra sätt att öka energiintag!

Protein

- Uppbyggda av ca 20 aminosyror
 - 9 av dessa är essentiella

- Proteinkällor

- **Animaliskt protein**

Kött, mjölkprodukter, fisk, ägg

- **Vegetabiliskt protein**

Baljväxter, spannmål, vegetabiliska ersättningsprodukter



Mer protein för ett hälsosamt åldrande

- Muskelmassa och styrka minskar naturligt med åldern
- Otillräckligt energiintag → protein används som energi istället för muskeluppbyggnad
- Kroniska sjukdomar, akuta sjukdomar och minskad muskelmassa ökar behovet ytterligare

Rekommenderat proteinintag enligt NNR 2023

- Vuxna: 0,83 gram protein/kg kroppsvikt per dag
- Personer över 65: 1,2–1,5 gram protein/kg kroppsvikt

**Energi, protein +
lätt motståndsträning
för att bevara
muskelstyrka i hög ålder**

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan

Fisk är nyttigt, för hälsan är det bra att äta det 2-3 gånger i veckan. Variera mellan olika sorters fisk – både feta och magra fiskar. Här är några exempel.

**Även ett litet steg
gör skillnad för hälsan!**

För miljön är det bra att välja miljömärkt fisk.



Fisk och skaldjur



65+

Ät fisk och skaldjur, två till tre gånger i veckan

Variera mellan olika sorter, både feta och magra fiskar

Hälsomässiga aspekter

- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar
- Lägre risk för kognitiv nedsättning, Alzheimers sjukdom och total demenssjukdom

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Samma råd som till övriga vuxna

Hälsomässiga aspekter

- Fisk är en god källa till protein
- Fisk bidrar med omega-3-fetter, D-vitamin, jod och selen



Vitt kött från fågel

65+

Inget råd

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Ät gärna vitt kött från fågel

Hälsomässiga aspekter

- Vitt kött är en källa till protein
- Vitt kött innehåller mineraler som järn, B6, B12, zink

Ägg

65+

Inget råd

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Ät gärna ägg

Hälsomässiga aspekter

- Ägg är en källa till protein
- Ägg innehåller mineraler som jod, järn, kalcium, zink och selen och alla vitaminer förutom C-vitamin.

Ät mejeriprodukter varje dag

Gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. För hälsan är det bra att äta ungefär 3,5–5 dl mejeriprodukter per dag. Om du äter vego-alternativ, välj berikade sorter.

Här är två exempel på hur man kan äta under en dag.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mindre socker och fett.

1 dl kvarg



1 dl yoghurtsås



Overnight oats med
1,5 dl fil, yoghurt
eller mjölk



EXEMPEL 3,5 dl

Välj i första hand
lätta, osötade
sorter

EXEMPEL 5 dl



2 dl fil/yoghurt

2 skivor ost



1 dl mjölk



Mejeriprodukter



Råd till 65+

Ät magra, osötade mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt

Hälsomässiga aspekter

- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Vid svårigheter att täcka energi- och proteinbehovet rekommenderas fetare mejeriprodukter, kvarg och ost.

Hälsomässiga aspekter

- Källa till protein och energi
- Källa till bland annat kalcium, jod, D-vitamin, riboflavin, vitamin B12

Ät gärna kött, men inte så mycket

För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram rött kött i veckan (tillagad mängd). Bara lite av det bör vara chark som korv och bacon.

Här är två exempel på hur man kan äta under en vecka.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Rött kött är kött från nöt, lamm, gris, ren och vilt. 350 gram tillagad mängd motsvarar 400-500 gram kött före tillagning.

150 gram kött



11 köttbullar
= 99 gram kött



1 grillkorv
= 100 gram



EXEMPEL 1

Maten i varje
halva visar
cirka 350 gram
tillagad mängd
kött

Köttfärssås 1 1/2 dl
= 100 gram kött



EXEMPEL 2

Köttgryta 2 1/2 dl
= 100 gram kött



1 hamburgare
= 100 gram



4 skivor påläggskorv
= 48 gram



Rött kött och chark



Råd 65+

Ät gärna kött, men inte mer än 350 gram i veckan (tillagad mängd). Bara en liten del av det bör vara chark

Hälsomässiga aspekter

- Ökad risk för tjock- och ändtarmscancer och hjärt- och kärlsjukdom

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Vid svårigheter att täcka sitt energibehov kan rådet om att begränsa köttintaget till högst 350 gram per vecka i vissa fall stå tillbaka för att underlätta intag och säkerställa ett tillräckligt energi- och proteinintag.

Hälsomässiga aspekter

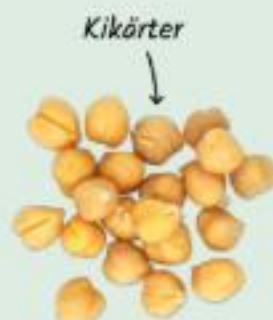
- Rött kött bidrar till protein
- Högt innehåll järn, zink och andra mineraler

Ät bönor, ärter eller linser ofta – gärna varje dag

Det finns många olika sorters baljväxter — här är några exempel.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Det finns många konserverade bönor, linser och ärter som kan ätas direkt. Torkade ärter och bönor behöver blötläggas och kokas innan de äts. Läs på förpackningen.



Att tänka på med maten vid Parkinsons sjukdom

- Läkemedelsinteraktion
- **Förstoppning**
- Upprätthålla energi och vikt
- Näringsämnen som kan vara extra gynnsamma

Förstoppning

- Minskad rörelse i tarmarna
- Biverkningar av vissa mediciner
- Påverkas av hur vi äter och hur vi rör på oss
- Vätska!

Allmänna råd vid förstoppning

- Drick tillräckligt med vatten – 30 ml / kg kroppsvikt och dag är ett riktmärke!
- Röra på sig...
- Regelbundna toalettvanor
- Mycket frukt och grönsaker är gynnsamt – fibrer!
 - Torkad frukt, plommon, moget päron...
- Fullkornsprodukter!
- Hela linfrön, chiafrön, psylliumfrön, havre och vetekli är också bra och går utmärkt att lägga i gröt.

9 av 10 svenskar äter *för lite* fullkorn idag!

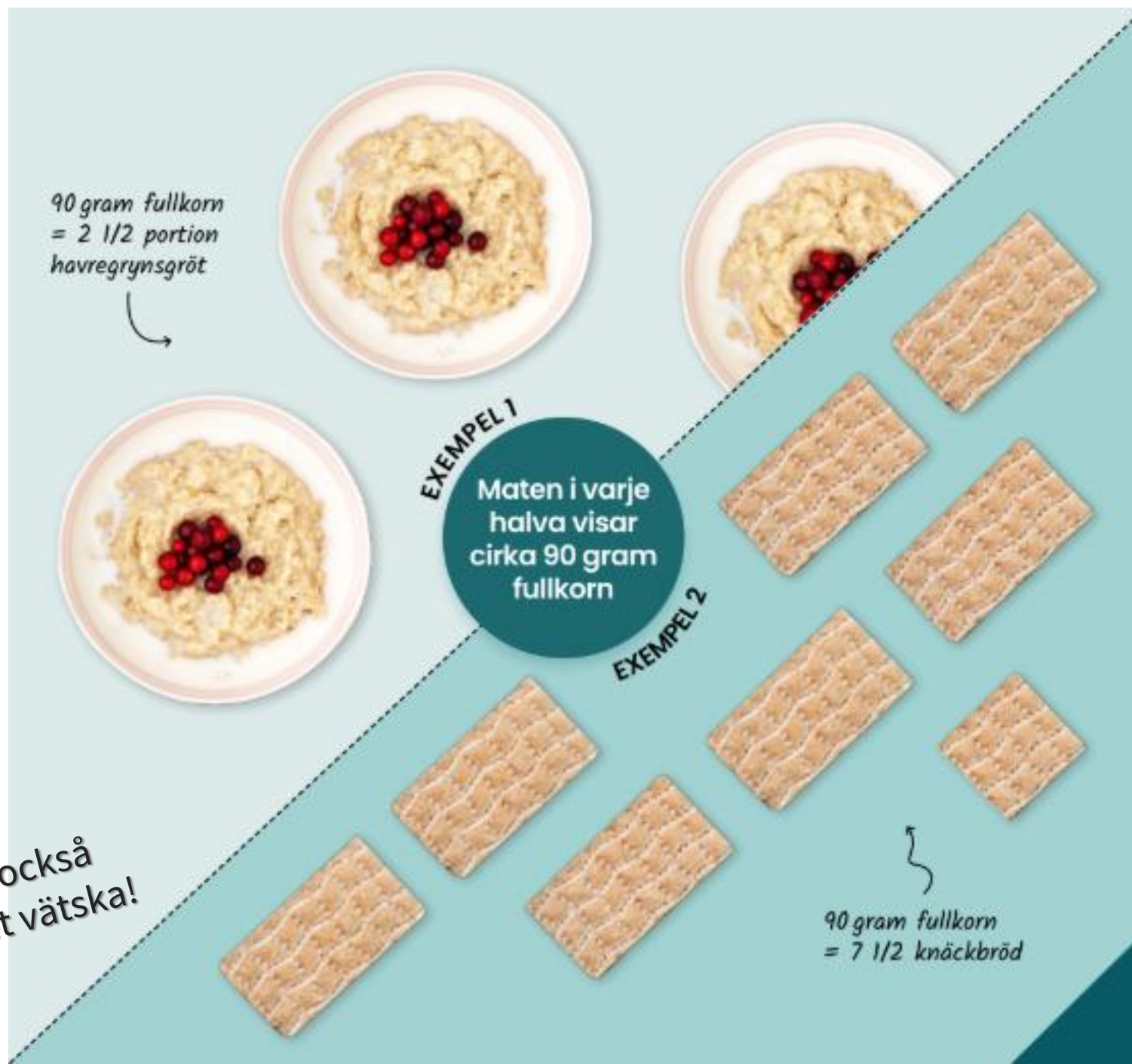
Varför fullkorn?

- Gynnar god tarmflora...
- **Minskar risk** för hjärt-/kärlsjukdom, diabetes, övervikt och eventuellt även cancer
- Ger **ökad mättnad** och kan därför göra det lättare att äta lagom mycket.

Ät fullkorn tre gånger per dag!

MEN!
Tänk på att också
dricka mycket vätska!

NORRBOTTEN.SE



Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag.

Här är två exempel på hur man kan äta tillräckligt med fullkorn.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mer fullkorn.



En portion fullkornspasta
= 40 gram fullkorn



Fyra knäckbröd
= 48 gram fullkorn

EXEMPEL 1

Maten i varje
halva visar
cirka 90 gram
fullkorn

EXEMPEL 2



En portion havregrynsgröt
= 35 gram fullkorn



Två skivor fullkornsbröd
= 40 gram fullkorn



En skiva
knäckebröd
= 12 gram
fullkorn

Olika slags fibrer

Lösliga – gebildande

- löses upp i vätska i tarmen
- sänker kolesterolnivåer och stabiliserar blodsockret.
- **Källor:** Havregryn, råg, bönor, linser, frukt, bär och grönsaker.

Olösliga – icke gelbildande

- Suger upp vatten och passerar i stort sett osmälta genom tarmarna
- Ökad volym
- Ökar tarmmotoriken
- **Förebygger förstoppning!**
- **Källor:** Fullkornsprodukter, vetekli, skalet på grönsaker och frukter, nötter och frön.

Fullkorn



Råd till 65+

Välj fullkorn, när du äter bröd, pasta och gryn

90 gram fullkorn om dagen

Hälsomässiga aspekter

- Minskar risken för kranskärslsjukdom, tjock- och ändtarmscancer samt typ 2-diabetes.

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Det övergripande rådet är att välja fullkorn i första hand, men att minska mängden bröd, gryn, pasta och ris om det hindrar ett tillräckligt energiintag.

Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer och många vitaminer och mineraler
- Fullkorn är värdefullt för tarmfunktionen

Ät mycket grönsaker, frukt och bär

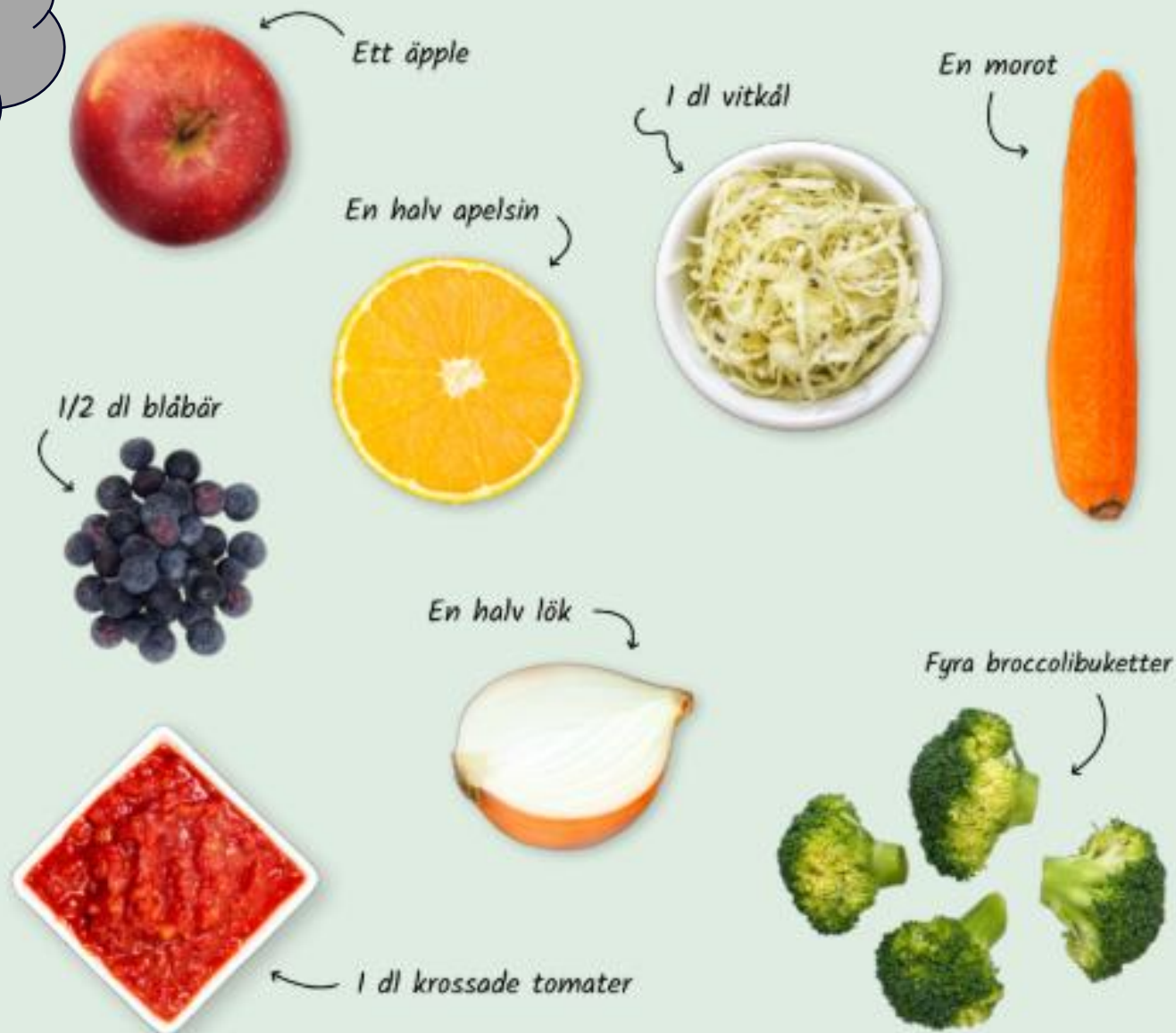
För hälsan är det bra med minst 500 gram om dagen, gärna mer.

Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är extra bra.

500 gram är ungefär så här mycket.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Minskar risk för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt och vissa cancerformer



Grönsaker, frukt, bär



Råd till 65+

Minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. Gärna grova grönsaker, variera sorterna

Hälsomässiga aspekter

- **Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer**

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Grönsaker och frukt till varje måltid. Mängden grönsaker, frukt och bär kan behöva vara mindre än 500 gram, för att ge plats åt mer energitäta livsmedel.

Hälsomässiga aspekter

- **Bra källa till fibrer, vitaminer och mineraler**

Tips och trix...

- Grönsaksstavar med dip
- Ät grönsaker medan du lagar maten
- Byta ut/dryga ut grytor med ex linser
- Frysta grönsaker är också bra!
- Konserver/tetra
- Smoothies...
- Riva äpple i gröten...
- Hummus, baba ganoush och andra röror...

Vad mer?

NORRBOTTEN.SE

Utmana dig själv med
5 färger om dagen
– eller på tallriken!



Stoppande mat



- En del livsmedel kan ha stoppande effekt på mage och tarmar såsom:
 - banan (mogen löser upp, omogen stoppar!)
 - blåbär
 - majsavling eller risavling
 - mjölmät som pasta, vitt bröd och pannkakor
 - morotspuré eller kokt morot
 - ris
 - mandel eller nötter
 - te



Mat vid Parkinsons sjukdom

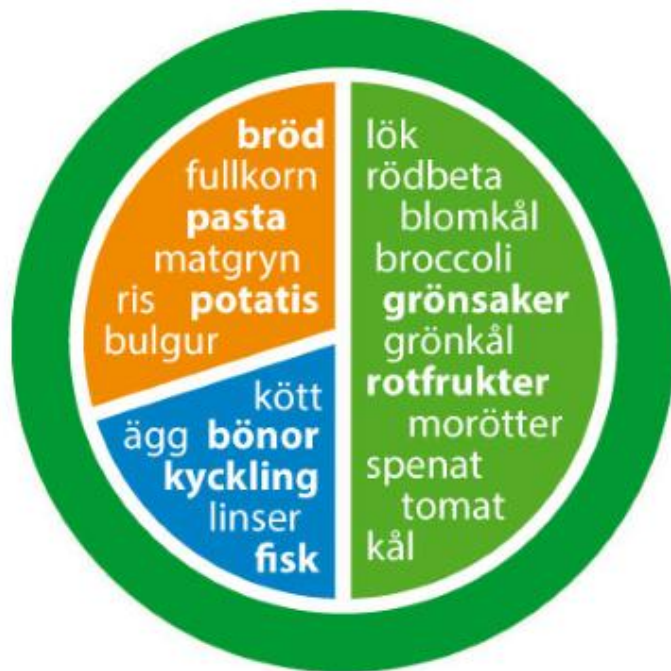
- Läkemedelsinteraktion
- Förstoppning
- **Upprätthålla energi och vikt**
- Näringsämnen som kan vara extra gynnsamma

Upprätthålla energi och vikt

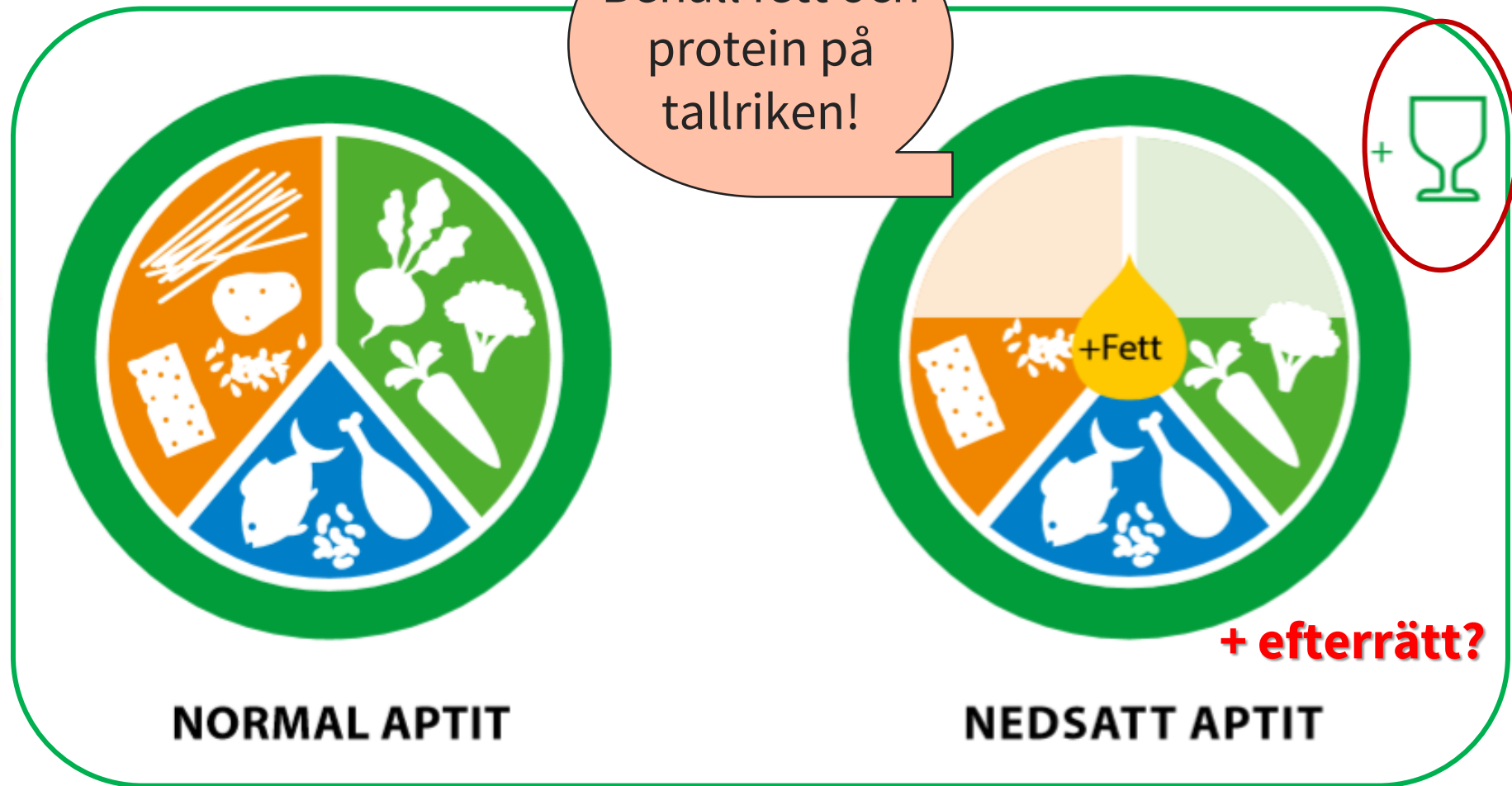
- Ökad energiförbrukning
- Minskad aptit
- Oro för läkemedelsinteraktion  minskad total konsumtion
 - Viktigt att totalen inte blir mindre om man förskjuter sitt ätande!
- Svårigheter att tugga/svälja
- Svårigheter att hantera maten (skära, få till munnen)
-  viktminskning och undernäring

En balanserad kost rik på kalorier och näringsämnen är viktig för att hjälpa till att upprätthålla vikten och energinivåerna.

Om aptiten (eller vikten) minskar...



**FÖR DEN SOM RÖR
SIG LITE**



NORMAL APTIT

NEDSATT APTIT

Behåll protein och fett på tallriken

Tallrik för den som har bra aptit och är fysiskt aktiv



Tallrik för den med minskad aptit



Om aptiten – eller vikten minskar... - smått mer!

Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till lunch eller middag.



Förmiddagsfika



Lunch



Eftermiddagsfika



Middag



Kvällsmat/fika



Frukost



På sängkanten



Nattfasta högst 11 timmar

En nattfasta (tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen) på 11 timmar ger 13 timmar att fördela måltiderna på. Längre nattfasta gör det svårt att hinna få i sig det kroppen behöver.

Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång.

Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.

Något salt eller syrligt kan kicka igång aptiten!

GODA, ENKLA OCH ENERGIRIKA MELLANMÅL

- Smörgås med pålägg som ost, leverpastej, ägg, majonnäs, strömming, sill, köttbullar, nötsmör eller hummus.
- Piroger, kokt ägg, pannkaka, plättar, fattiga riddare med tillbehör.
- 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.

Smoothies!
Äggula!

Den viktiga måltids-
ordningen

ÄT DIG PIGG OCH GLAD

ÄT DIG SLÖ OCH SUR

3 msk rapsolja
som "hut"!

Mellanmål – låt fantasin flöda...!

- Omelett
- Matmuffins/mugcake
- Pizzabullar
- Smoothie
- Toast
- Knäcke med jordnötssmör
- Bakad gröt
- Pannkakor
- Havreplättar
- Overnight oat
- Bananbröd
- Bananpannkakor
- Tacorester
- ...

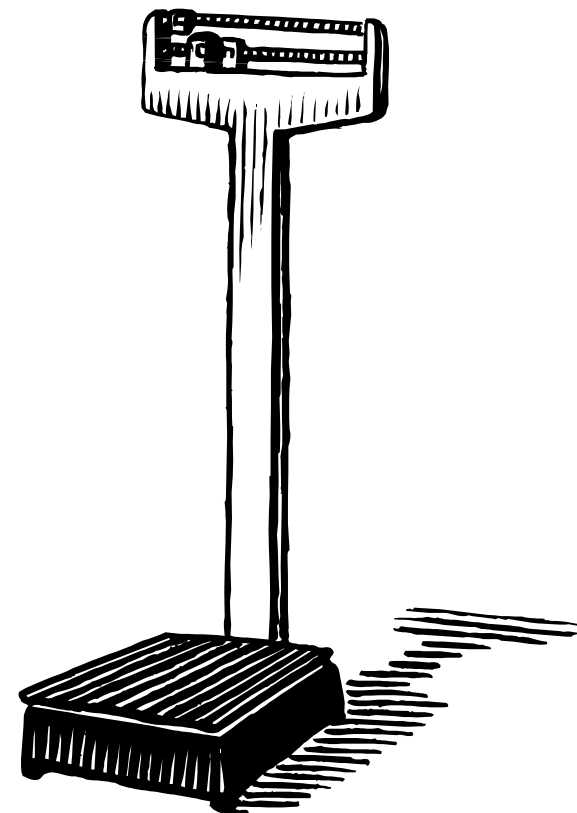


FYLL PÅ MED SCHYSST ENERGI

Konsekvenser för vikten

- Missar man 150 kcal per dag = minus 4 kg på 6 månader
150 kcal = en banan och en msk vispad grädde
- Att gå miste om 300 kcal per dag = minus 4 kg på 3 månader
300 kcal = två glas mjölk och ett glas saft.
- Missar man 500 kcal per dag = minus 5 kg på 2 månader
500 kcal = halva portioner av både lunch och middag.

***Så här små differenser är sällan ett problem för friska personer.
Då kompenseras det genom minskad fysisk aktivitet eller
högre intag vid ett senare tillfälle.***



Enkla sätt att öka energin i maten – när det är fokus!

- **Tillsätt extra olja** (gärna rapsolja), smör eller grädde till grönsaker, lagad mat och gröt. En tesked extra olja ger 150 kJ (35 kcal).
- Majonnäs med hög fetthalt (cirka 80 procent) som tillbehör, det bidrar med fleromättat fett och kan användas i kalla såser, på smörgås och som tillbehör.
- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett.
- Använd generöst med smörgåsfett och pålägg på smörgåsar. Gärna feta pålägg som leverpastej och ost.
- Tillaga potatis och grönsaker som gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten.
- Tillsätt grädde, olja och/eller smör i potatismoset.
- Rikligt med **sås**, särskilt till rätter med magert kött och fisk.
- Kombinera färsk frukt och bär med feta och söta livsmedel som choklad, grädde, socker, vaniljsås och gräddglass, exempelvis i desserter.
- Drick **andra drycker än vatten**, exempelvis mjölk, lättöl, **juice eller sockersötad saft**.
- Servera juicer och drycker eller smoothies av grönsaker, frukt och bär

Fett är effektiv energigivare

- Blanda alltid i en extra klick margarin eller smör i maten på tallriken
- Ibland lockar inte den varma maten, ät då hellre gröt, kräm, soppor eller pannkakor
- Ha grädde, crème fraiche eller riven ost i sås
- Välj standardprodukter om du använder hel- eller halvfabrikat
- Fryst eller färsk färdigmat kan vara ett bra alternativ om man inte orka laga mat varje dag
- Om Du använder redde pulver- och burksoppor eller ”varma koppen” så minska ner på vattnet till spädning och använd istället mer mjölk, grädde eller crème fraiche.
- Vispa upp en äggula i lite grädde och tillsätt före servering, soppan får därefter inte koka eftersom den då kan skära sig.
- Ha gärna dubbla pålägg på smörgås.

Energirika tillbehör med bra fettkvalitet

- varje förslag ger ca 100 kcal

- 1 msk flytande margarin
- 1 msk olja av raps, oliv eller solros
- 1 msk vinägrett
- 1 msk majonnäs
- 2 msk sötmandel
- 2 msk hasselnötter
- 2 msk blandade nötter
- 5-10 st oliver i olja
- ½ avokado
- 1½ msk pesto
- 1 msk jordnötssmör
- 1½ msk solros- och pumpafrön

Matfetter

65 +

Välj rapsolja och andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås

Hälsomässiga aspekter

- Risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fettets byts ut mot omättat (dvs enkel- och fleromättat) fett.

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Tillsätt mer fett i måltiden för att motverka viktnedgång. Använd extra olja och matfett i matlagningen och i maten på tallriken.

Vid svårigheter att täcka sitt energibehov är energibehovet viktigare än val av fett.

Hälsomässiga aspekter

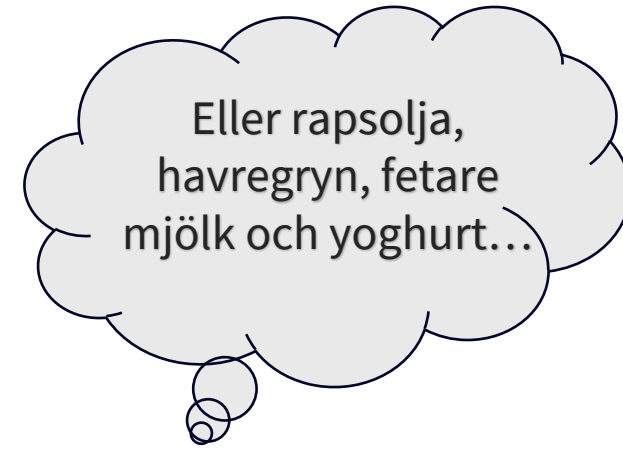
- Oljor och andra Nyckelhålsmärkta matfetter innehåller enkel- och fleromättade fetter som det är bra att äta mer av.

Enkla och lättlagade alternativ

- Frukt- eller saftkräm som kan serveras med gräddmjölk
- Ostkaka med sylt och grädde
- Kex med dessertost och frukt
- Varm choklad med vispgrädde
- En kopp varm välling
- Gräddglass med choklad- eller fruktsås
- Delikatessyoghurt
- Rulltårta med vispgrädde
- Kaka eller bulle
- Fromage eller chokladpudding med vispgrädde
- Nyponsoppa med mandelbiskvier och glass
- Smulpaj med vaniljsås
- En bägare med ”Risifrutti” eller ”Mannafrutti”
- Fruksallad med gräddglass eller vispgrädde
- Smoothie på glass eller mjölk
- Pannkaka eller plättar med sylt och grädde
- Syltomelett
- Mannagrynspudding med sylt

Berika måltiden

- Hur kan ni göra det mer energi- och proteinrikt?



- Smoothie
 - ½ dl yoghurt
 - ½ dl mellanmjölk
 - ½ dl bär
 - 1-2 tsk socker

Energi: 150 kcal

Protein: 4 g

- Berikad smoothie

- ½ dl yoghurt
- ½ dl **grädde**
- ½ dl bär
- 1-2 tsk socker
- **1 ägg (+ 1/2 dl havregryn)**
- **Energi: 335 kcal**
- **Protein: 11 g (+2,5 g)**

Smörgåsar

Skinksmörgås

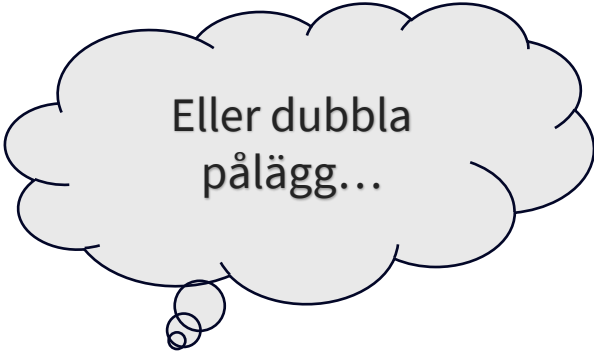
- 1 skiva hårt bröd
- 1-2 tsk Bregott
- 1 skiva skinka

- **Energi: 90 kcal**
- **Protein: 3 g**

Äggsmörgås

- 1 skiva hårt bröd
- 1-2 tsk Bregott
- **1 kokt ägg**
- **2 tsk kaviar**

- **Energi: 195 kcal**
- **Protein: 8 g**



Eller dubbla
pålägg...

Varm choklad

Choklad

- 2 dl vatten
- 1 påse pulver

- **Energi: 105 kcal**
- **Protein: 4 g**

Berikad choklad

- **2 dl mjölk**
- 1 påse pulver
- **1 msk grädde**

- **Energi: 230 kcal**
- **Protein: 11 g**

Skorpa

Skorpa med marmelad

- 1 skorpa
- 1 tsk Bregott
- 1 msk marmelad

- **Energi: 115 kcal**
- **Protein: 1 g**

Skorpa med ost

- 1 skorpa
- 1 tsk Bregott
- **1 skiva ost**
- 1 msk marmelad

- **Energi: 170 kcal**
- **Protein: 5 g**

Havregrynsgröt

- 1 portion gröt
- 2 dl mellanmjölk
- 1 msk lingonsylt

- **Energi: 240 kcal**
- **Protein: 12 g**

- 1 portion gröt (**kokt med mjölk**)
- 2 dl mellanmjölk
- **1 msk olja**
- 1 msk lingonsylt

- **Energi: 450 kcal**
- **Protein: 19 g**

Energitäta, näringsfattig livsmedel



Råd till 65+

Håll igen på läsk, sötsaker och snacks

Hälsomässiga aspekter

- Lite näring – många kalorier
- Ökad risk för karies
- Sockersötade drycker ökar risken för övervikt, typ 2-diabetes, förhöjt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom

Anpassning till äldre med nedsatt aptit

Vid svårigheter att täcka energibehovet kan energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel ge ett kompletterande tillskott av energi.

Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel bör dock inte ersätta näringsriktiga måltider.

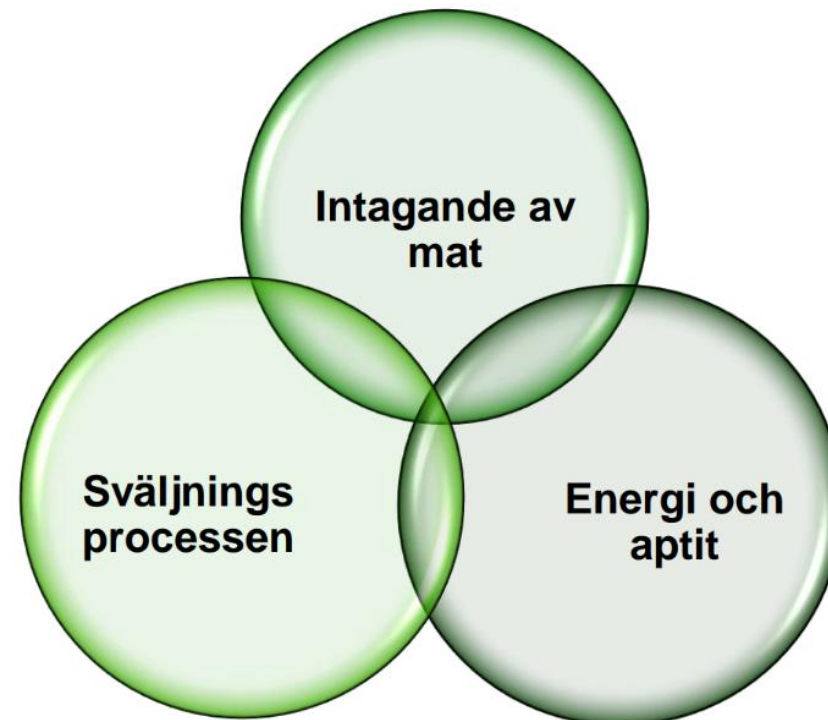
Godis ger dig energi – för stunden. Mellanmål ger dig både näring och energi – länge. För 75 gram godis får du mjölk, smörgås och frukt (se bilden). Så vad väljer du?



Godiset och mellanmålet innehåller lika mycket kalorier (285 kcal).

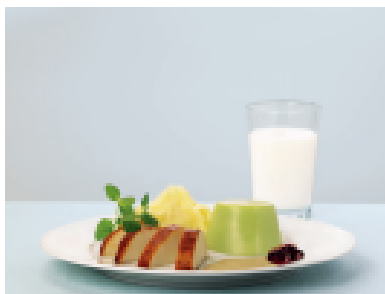
Ätstödjande åtgärder

- Syftar till att underlätta och göra det möjligt att tillgodose sina energi-, närings- och vätskebehov.



	KONSISTENS	BESKRIVNING	EXEMPEL
	Hel och delad	Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.	Helt eller delat kött, hel fisk, färs- eller korvrätter, grönsaker, potatis och sås. Färsk frukt eller konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig, t ex saftig och mjuk köttfärslimpa . Lätt att dela med gaffel. Mer tuggmotstånd jämfört med timbal samt innehåller små bitar.	Grov köttpaté eller hel kokt fisk, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delad konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Timbal	Mjuk, slät, kort och sammanhållande, t ex omelett . Kan ätas med gaffel eller sked. Måttlig grad av tuggmotstånd och homogen konsistens. Mer porös än grov paté.	Kött- eller fisktimbal, grönsakstimbal/puré, potatismos eller pressad potatis och sås. Fruktfromage med vispad grädde eller glass.

Konsistensguide; Findus special foods
[Matglädje | Findus Foodservices](#)



Gelé

Mjuk och hal mat, t ex **vinbärsgelé**. Kan ätas med gaffel eller sked. Dallrig och homogen. Smälter i munnen, till skillnad från grov paté och timbal.

Kall kött- eller fiskgelé, grönsaks- puré eller kall grönsaksgelé, potatismos och tjock sås. Fruktagelé med vispad grädde eller glass.



Flytande

Slät och rinnande, t ex **tomatsoppa**. Rinner av skeden. Kan ej ätas med gaffel. Mindre krämig jämfört med tjockflytande.

Berikad kött-, fisk- eller grönsaks- soppa med en klick av crème fraiche. Fruktsoppa med vispad grädde eller glass.



Tjockflytande

Slät och trögflytande, t ex **gräddfil**. Droppar från skeden. Kan ej ätas med gaffel. Krämigare än flytande.

Berikad tjockflytande kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraiche. Tjockflytande fruktsoppa med vispad grädde eller glass.

Dryck

Ge först en liten mängd vätska med tesked för att se om personen kan svälja vald konsistens utan att hosta. Var försiktig! De flesta personer med dysfagi behöver tjockflytande dryck t ex nyponsoppskonsistens. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.

© 2019 Findus Sverige AB

Kosttillägg

- Kompletta (mjölkiga)
 - Kompletta sammansatta enligt rekommendationer med kolhydrater, fett och protein samt vitaminer och mineraler.
 - Energi- och proteinrika
 - Med eller utan fiber
- Icke kompletta (saftlika)
 - Kolhydrater, protein, vitaminer och mineraler. Fettfria.
 - Finns mjölkfria för mjölkproteinallergiker.
- Sjukdomsspecifika
 - Diabetes, njursjukdomar, sårläkning, pre-op, KOL, cancer, kort-tarmsyndrom m.fl.



Näringsdrycker – förskrivs av dietist

- Testa dig fram till en smak/sort du gillar
- Dela gärna upp på fler tillfällen
– kanske ta som efterrätt?
- Servera väl kyld eller frys in och ät som glass!
- Blanda i smoothie!



Mat vid Parkinsons sjukdom

- Läkemedelsinteraktion
- Upprätthålla energi och vikt
- Förstoppning
- **Näringsämnen som kan vara extra gynnsamma**

Näringsämnen som kan vara gynnsamma...



- ”Medelhavslig kost” brukar förespråkas
- Antioxidantrik kost – vitamin E och C
- Livsmedel med antiinflammatoriska egenskaper
 - Omega-3-fettsyror, bär och nötter, oljor
- Kalcium- och D-vitaminrika livsmedel – upprätthålla benhälsa

Extra D-vitamin för ett hälsosamt åldrande

- Nödvändigt för utveckling och bibehållande av ett friskt skelett
- Brist kan leda till urkalkning av skelettet hos vuxna och äldre
- Minskad bildning av D-vitamin från solljus hos äldre

Rekommenderat intag enligt NNR 2023

- Upp till 74 år: 10 mikrogram D-vitamin/dag
- Från 75 år: 20 mikrogram D-vitamin/dag

Alla över 75 år
rekommenderas
tillskott med
20 mikrogram
D-vitamin per
dag

Källor till D-vitamin i maten:

- Lax, sill och makrill
- Mjölksprodukter, berikade växtdrycker, margariner och matfettsblandningar
- Ägg och kött

Kalcium

Funktion: viktig för benmassan/skelettet
minskad risk för benskörhet och frakturer



Behov senior: 1000-1200 mg/dag
(ca 4 ostskivor + 2 dl mjölk + 2,5 dl fil)



Källa: Mjölksprodukter, bladgrönsaker, nötter,
berikad t.ex. havredryck

- Fysisk aktivitet har också positiva effekter på benmassan och muskelmassa!
- Kombinerad supplementering av vitamin D och kalcium kan minska frakturer hos kvinnor.



Sammanfattningsvis

- Allsidigt och varierat – få i sig så många näringsämnen som möjligt
- Fibrer från fullkornsprodukter och frukt och grönsaker är gynnsamt vid förstoppning – men i kombination med vätska!
- Om du går ner i vikt – prioritera energirik mat och tillsätt extra fett (gärna olja!) i maten.
- Be om hjälp om du behöver!





**Tack för mig!
Frågor och funderingar?**

Mobil: 073-056 29 70

E-post: malin.sand@norrboten.se