

Omstendighetene rundt måltidet:

Ryddig bord, frisk luft, tilberedning, utseende, porsjonsstørrelse og konsistens.

Andre faktorer: I hjemmebaserte tjenester er det viktig å samarbeide med bruker og pårørende angående matinnkjøp.

Hva liker de å spise? Komme med forslag, som f. eks. innkjøp av små pakker med leverpostei, makrell i tomat, ferdig oppskåret ost, «sure» agurker/rødbeter og annen pynt som tomater, paprika o.l.

Hva slags middag skal kjøpes inn? Dessert? Obs! Lettprodukter har mindre energi (kcal) og er ikke egnet til å dekke energibehov.

Fint å komme ut på kafe eller hjem til andre av og til for å spise middag der det lar seg gjøre, eller at noen lager eller tar med hjemmelaget mat og kanskje spiser sammen med bruker i leilighet av og til.

Er det noen brukere som kan ha glede av å spise hos hverandre?

Være oppmerksom på munnhygiene, slimhinner, evnen til å ta til seg maten osv.



HALDEN KOMMUNE

Tjenestested

Kontaktperson.....

Telefonnummer.....

Mailadresse.....



«La mat være din medisin og medisin være din mat»

Hippokrates



HALDEN
KOMMUNE

Ernæring

- mer enn mat og drikke



Ernæring

Ernæring er kroppens drivstoff og en kilde til energi som har innvirkning på vår helse.

God ernæring betyr å få i seg nok næringsstoffer fra riktige type matvarer i riktig kombinasjon. Har du kunnskap om mat og hvordan man kombinerer de ulike varene, så kan opp-taket bli langt mer effektivt.

Mange brukere av pleie- og omsorgstjenester har ernæringsproblemer som omfatter underernæring, feilernæring, overvekt eller fedme. Mange har av ulike grunner nedsatt eller dårlig appetitt, og andre har stor appetitt og spiser mer enn de har behov for.

Noen har ensidig kosthold med økt risiko for feilernæring, mens andre kan ha problemer med å få i seg mat på grunn av dårlig tannstatus, tygge- og svelgeproblemer, kvalme med mer. Hjemmeboende brukere kan i tillegg ha problemer med å få handlet og tilberedt maten de trenger.

Verdens helseorganisasjon opererer med et regnestykke der du kan vurdere din vekt i forhold til høyden din. Dette kaller de en vektindeks (BMI=KMI). Dette er det beste målet vi har i dag for å vurdere vekt i et helseperspektiv.

Hvis du er 1,80 meter lang og veier 75 kg skal du beregne: $75 / (1,80 \times 1,80) = 23,15$ For lav KMI= mindre enn 22 for eldre over 65, og mindre enn 20 for yngre.

Kostråd

- nøkkelråds-kosten anbefales ved god ernæringsstatus

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags, og velg vann som tørstedrikk.

Gode råd/tips

Ved sykdom øker proteinbehovet. For å få maten proteinrik, bruker du: kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter. Eks: kokt egg til frokost, enkel omelett. Kjøtt/fisk som pålegg og til middag.

Ved behov for mellommåltider er det enkelt å få i seg youghurt, smoothie, oppdelt frukt, bær, kjeks med ost eller lignende.

Lettprodukter har mindre energi (kcal) og er ikke egnet til å dekke energibehov.

Spis mindre og oftere, 6 måltider pr dag. Variert drikke er viktig.

Maten kan energiberikes ved f.eks at sausen til hovedretten tilsettes fløte eller ekstra smør. Det kan også serveres rømme eller remulade som tilbehør. Desserten kan serveres med krem eller dessertsausen kan tilsettes fløte. Berikningspulver/ernæringsdrikker kan benyttes for å tilføre ekstra kcal ved behov.

Tips på energirike måltider: Fruktgrøt med vaniljesaus eller krem, En neve med nøtter, rosiner og tørket frukt, is og andre desserter. Yoghurt med bær, avokado med reker og majones, varm kakao med krem. Havresuppe eller havrevelling kokt på helmelk, tilsatt kremfløte. Riskrem med rød saus, vafler med rømme og syltetøy. Speilegg og andre eggeretter, smoothie av for eksempel bær, banan og yoghurt eller juice.

