



Madprofiler

– mad til ældre på plejehjem

Når I laver mad til andre, har du et stort ansvar. Og ansvaret bliver ikke mindre af, at dem I laver mad til stort set ikke har andre muligheder. Som beboer på et plejehjem afgiver man på mange områder suverænitæt og lader sig indordne under regler og rutiner, der måske ligger langt fra dem man har fuldt hele livet. Mad er en væsentlig og stor del af menneskers liv, også når de kommer på plejehjem. For nogen det sidste de har at se frem til. Det stiller store krav til jer, der laver maden og dem, der er en del af måltiderne.

Maden skal opfylde de ældres forventninger til et dejligt måltid, den skal være tryk og samtidig så vidt muligt kunne tilfredsstille alles smagsløg. Den skal kunne spises og ikke mindst trykkes af alle, så alle kan blive mætte, og ikke mindst skal den leve op til de gældende anbefalinger for mad til ældre på plejehjem både med hensyn til ernæring, energi, vitaminer osv.

Alt dette er der skrevet flere bøger om, vigtigst Anbefalinger for den danske institutionskost, ligesom, at Fødevarestyrelsen har udgivet en stor mængde materiale om emnet. Dertil er mad og ernæring noget, der tales meget om. Derfor møder I sikkert i jeres hverdag mange meninger og holdninger.

Det materiale du sidder med her, er ikke et forsøg på at lave en ny lærebog eller samlet oversigt over al den viden, der findes. Derimod forsøger vi med dette hæfte at føre jer igennem de vigtigste anbefalinger og retningslinjer, så I kan koncentrere jer om at lave dejlig mad og dermed bidrage til skønne måltider i institutionen. Hav det liggende fremme i køkkenet og brug det, når I menuplanlægger eller bliver i tvivl. Og bliver I nysgerrige og vil vide mere, er der til sidst i materialet en oversigt over relevante links og hjemmesider.

I det følgende kan du læse om:

- Hvad kendetegner de ældre og deres ernæringstilstand
- Hvordan anbefales det, at måltidsmønstret og energifordelingen er
- Lidt om de energigivende næringsstoffer
- Lidt om vitaminer, mineraler og kostfibre
- Om kostens sammensætning og valg af fødevarer
- Om protein
- Fokus på mellemmåltiderne
- Diæter og småtspisende
- Fokuspunkter til hvordan kan vi blive bedre, og sikre gode måltider til vores ældre

God fornøjelse og god arbejdslyst i køkkenerne!

Madprofilen

Mad til ældre på plejehjem skal være sund, velsmagende og passe til de ældre, der skal spise maden. De ældre, der bor på plejehjem eller får mad via madudbringning vil ofte være småtspisende og/eller præget af kroniske sygdomme og akutte sygdomsperioder. For dem vil sund mad være en kost, der ligger langt fra den kost vi normalt forbinder med sundt. I Anbefalinger for den danske institutionskost, som dette hæfte lægger sig op af, anbefales det, at standartkosten på plejehjem er Kost til småtspisende. Dette er en ændring fra tidligere, hvor udgangspunktet var Sygehuskost.



Som det skal beskrives i det følgende stiller denne kostform store krav til viden om ernæringsindholdet i den mad I serverer, ellers bliver det svært at sikre det høje fedt og proteinindhold. Dette materiale fokuserer primært på Kost til småtspisende, men nævner også Normalkost selv om den på de fleste plejehjem snarere er undtagelsen end reglen, den skal dog kunne rekvireres til de få, der er rigeligt velspisende.

Ældre på plejehjem får al deres mad her. Det er således ikke muligt for dem at supplere op, 'når de kommer hjem'. Selv om det i et institutionskøkken ikke er muligt at tage individuelle hensyn i de store gryder, er det essentielt, at sammensætningen af den mad der tilbydes, tager udgangspunkt i den enkelte ældre og dennes individuelle behov.

I forhold til den daglige madlavning er kunsten, at mad ikke reduceres til tal, der skal gå op, og retningslinjer, der skal overholdes. Det er køkkenets ansvar, at den ernæringsrigtige mad er af en så høj kulinarisk kvalitet, at den bliver spist. Først da bliver ernæring til næring.

Det er afgørende for Københavns Madhus, at ernæring, kulinarisk kvalitet og økologi følges ad, og at variation i retter og råvarer er med til at skabe velsmagende måltider.

Om målgruppen

Undersøgelser af ernæringstilstanden blandt ældre i hjemmeplejen og i plejeboligere i Danmark viser, at 10 % er overvægtige, hvorimod 60 % har et BMI under 24 og af dem har 20 % et BMI under 18,5. På trods af det meget høje antal af undervægtige ældre er der kun omkring 7 %, der får tilbudt Kost til småtspisende, og kun 10 % tilbydes tyggevenlig kost selvom 25 % lider af tygge/synkebesvær. Positivt er der kun sjældent forekomst af decideret underernæring blandt raske selvhjulpne ældre (God mad godt liv, Servicestyrelsen).

Skalaen for BMI (sammenhængen mellem vægt og højde) hos ældre over 65 år er opdelt anderledes end for yngre. Et BMI under 24 betegner undervægt. Har den ældre et BMI mellem 24-29 er man normalvægtig og over 29 overvægtig. I den nye version af Den nationale kosthåndbog er beskrevet en ny screening af ældre i primærsektoren og på plejehjem. Overvej om den giver mening i forhold til jeres arbejde med at 'fange' de undervægtige blandt jeres beboere.

Konsekvenserne ved vægttab blandt ældre plejehjemsbeboere er meget store. Tab af bare 1-2 kg giver større sygelighed og tidligere død, og dette ligegyldigt fra hvilket niveau vægten falder fra. Dvs. at utilsigtet vægttab fx pga. sygdom, tab af ægtefælle, depression eller lign. også for den overvægtige eller normalvægtige ældre vil have ovennævnte konsekvenser. (Beck, DTU)

Vægttab og trivsel er tæt forbundet. Hvis den ældre før et sygdomsforløb selv har kunne gå på toilettet, er det sandsynligt, at han/hun efterfølgende pga. tab af muskelmasse vil være i stand til at sætte sig, men ikke kunne komme op igen uden hjælp. Det vil for de fleste være ensbetydende med nedsat trivsel og dårligere livskvalitet.

Dårlig ernæringstilstand og vægttab, der ikke opdages og bremses i tide, vil derfor ofte føre til nedsat funktionsevne og manglende mulighed for at klare sig selv. På plejehjem er det derfor vigtigt at have fokus på de ældres ernæringstilstand ved regelmæssige vejninger. De officielle anbefalinger siger gerne en gang om måneden, og ved sygdom, herunder også en almindelig forkølelse, 1-2 gange om ugen. Ligeledes stiller de mange undervægtige krav til køkkenet om systematisk produktion af energirige mellemmåltider.

For ældre generelt gælder det, at energibehovet falder med alderen. Dette skyldes en ændret kropssammensætning og et nedsat fysisk aktivitetsniveau. Behovet for vitaminer og mineraler mindskes ikke med alderen, det stiller krav om en høj næringsstofæthed i kosten til de ældre.

Ældre på plejehjem har forskellige ernæringsmæssige behov. Langt de fleste vil dog være i en ernæringsmæssig risiko for undervægt eller væggtab pga. nedsat appetit grundet i sygdom, psykisk eller fysisk, nedsat energiforbrug eller tygge- og synkebesvær. Plejehjemmets kostform skal derfor som udgangspunkt være Kost til småtspisende. Denne kostform kan i individuelle tilfælde fravælges til fordel for Kost til normalspisende. Standartkosten er således energitæt, og der serveres mange små måltider over døgnet.

Flere ældre har også problemer med at tykke og synke. Har maden ikke den rigtige konsistens vil måltidet derfor let kunne ende med, at de ældre enten ikke spiser eller hober mad op i munden, savler, hoster, har smerter, spytter maden ud eller kaster op. Resultatet er en dårlig måltidsoplevelse for både de ældre selv og dem de sidder til bords med, samt øget risiko for væggtab og undervægt (Kofod 2000, Beck et al. 2002). Ældres væggtab kan også få indvirkning på proteserne. Passer disse ikke længere i munden kan der opstå tygge-synkebesvær med manglende appetit til følge, men det kan afhjælpes!

Smag

Smag og arbejdet med at få maden til at smage af så meget som muligt, er et element vi prioriterer meget højt i Københavns Madhus. Uden smag kan maden være nok så ernæringsrigtig, men det gør den ikke til kulinariske dejlige måltider.

Munden og mundhulen er udstyret med mere end 10.000 smagsløg, men vi er kun i stand til at registrere de fem grundsmage (se nedenfor). Når munden alligevel bliver mættet med smagsoplevelser, skyldes det samarbejdet mellem smags- og lugtesansen. Det er en kompleks kombination af de to sanser, der afgør, om vi synes, en fødevarer smager godt. Faktisk kommer op mod 90 procent af det, vi opfatter som smagsindtryk fra lugtesansen. Når vi spiser frigiver maden aromastoffer, der passerer fra munden til næsen og er med til at danne smagsindtrykket. Man kan godt miste smagsansen, men bevare lugtesansen. Til gengæld forsvinder næsten hele smagssansen, når lugtesansen er væk.

Både smags- og lugtesans svækkes med alderen. Det stiller ekstra store krav til køkkenet om, at maden skal smage igennem og måske smage af mere end dine egne smagsløg måske umiddelbart synes om. For en del ældre på plejehjem vil det ofte være tanken om smagen, der får mundvandet til at løbe, frem for den reelle smag, som grundet alderdom, sygdom eller medicin kan være kraftigt reduceret. Det gør det væsentligt at lave beskrivende menuplaner, så de ældre ved, hvad der er i vente, og plejepersonalet kan hjælpe smagsløgene på vej med ord.

De fem grundsmage er surt, sødt, salt, bitter og umami. Det er vigtigt, at alle fem grundsmage så vidt muligt er til stede i et måltid for at opnå en fuldendt smagsoplevelse. Årsagen til dette er, at de fem grundsmage tilsammen tilfredsstillende alle dine smagsløg. Det vil f.eks. sige, at en tomatsuppe, der tilsættes sødme f.eks. i form af lidt sukker vil smage mere fuldendt og afrundet, uden at den af den grund bliver en sød suppe. Og på samme vis vil en kødsovs, der tilsættes lidt bittert i form af kakao eller øl få en 'dybere' smag. Nedenfor er der eksempler på, hvor du finder grundsmagene. Umami er måske den mest ukendte, men den kan beskrives som den smag, der giver fylde og eftersmag til retten.

Det sure – f.eks. citron, hindbær, æbler, eddike og surmælksprodukter

Det søde – f.eks. sukker, honning, gulerødder, løg og abrikoser

Det salte – f.eks. salt, kapers, ansjoser og oliven

Det bitre – f.eks. kaffe, chokolade, øl, rå løg, timian, grøn peber og julesalat

Umami – f.eks. kød, fisk, modne tomater, vin, parmasan, soja, tang og asparges

Har I lyst til at blive klogere på, hvordan I vha. netop grundsmagene kan smagsoptimere maden kan følgende bøger anbefales:

Smagsdommerne – en bog om god mad af Carsten Lunding og Claus Angelo Brandt. Eget forlag 2006

Sans din mad af Karina Kyhn Andersen. Erhversskolernes forlag 2009

Måltidsfordeling og energibehov

For alle mennesker anbefales det at fordele maden på mange måltider i løbet af dagen. Formålet med hyppige måltider er at opnå en bedre regulering af blodsukkeret samt fedtindholdet i blodet. Forældre med nedsat appetit er det helt essentielt, at der udover de tre hovedmåltider også indlægges 3-4 mellemmåltider fordelt over hele dagen eller døgnet, hvis den ældre har vågne perioder om natten. Kun på denne måde er det muligt at få dækket den ældres behov for energi. I tabellen nedenfor vises det, hvordan energifordelingen bør være fordelt på de forskellige måltidstyper.

Måltid	Ældre med (svært) nedsat appetit og eller risiko for dårlig ernæringstilstand	Ældre med normal eller rigelig appetit
	Kost til småtspisende	Normalkost
Morgen	20 %	20-25 %
Middag	15-25 %	25-35 %
Aften	15-25 %	25-35 %
Mellemmåltider	30-50 % (incl. kosttilskud) fordelt på 3-5 mellemmåltider	15-30 %
Dagligt energiindtag	9000kJ, med fedtenergi på ca. 50 %	9000 kJ, med et fedtindhold på ca. 30 %

Kilde: Anbefalinger for den danske institutionskost, 2009

Køkkenets personale skal kunne fortælle plejen, hvor meget mad der ca. skal til hvert måltid i løbet af dagen, for at den ældre får dækket energi/næringsbehovet. Det er kun muligt, hvis køkkenet har styr på næringsberegningen. Som alternativt kan køkkenet standardisere energi/proteinindholdet i sauce, supper, kartoffelmos mv. Ligeledes hvor meget fedtstof, pålæg, der er beregnet til et stykke mad. Det enkelte måltid kan illustreres ved et billede, tegning, prøvemåltid mv.

Energigivende næringsstoffer

Som følge af ændret kropssammensætning og nedsat fysisk aktivitet falder energibehovet med alderen. Da behovet for vitaminer og mineraler ikke mindskes med alderen, må anbefalingerne for næringsstoffer opfyldes gennem en mindre fødeindtagelse, hvilket stiller krav om en høj nærings-

stoffæthed i maden. Raske ældres behov kan tilgodeses gennem Normalkosten, hvis de vel og mærket har en normal appetit. Ældre på plejehjem er sjældent i kategorien raske ældre og har sjældent en normal appetit. Sygdom, depression, sengeleje, fysisk handicap, alderdom eller lign. kan alle være medvirkende til en nedsat appetit med fare for undervægt og på sigt underernæring som følge. Derfor bør de ældres ernæringstilstand følges nøje, så kosten kan planlægges herefter. I tabellen nedenfor er fordelingen af de energigivende stoffer anført for alle de anbefalede to kostformer. Bemærk særligt, at Kost til småtspisende har en forhøjet fedt- og proteinenergiprocent i forhold til Normalkosten.

Energigivende stof	Ældre med (svært) nedsat appetit og eller risiko for dårlig ernæringstilstand	Raske ældre med normal
	Kost til småtspisende	Normalkost
Protein	18 E %	10-15 E %
Fedt	50 E %	max. 30 E %
Kulhydrat	32 E %	55-60 E %
Alkohol	For begge kostformer gælder Sundhedsstyrelsens anbefalinger	

Kilde: Anbefalinger for den danske institutionskost, 2009

Raske ældre, der kun har en lettere nedsat appetit, har ikke behov for en ændring i energiprocentfordelingen, men har stadig behov for en øget næringsstoffæthed i maden. Det kan opnås ved at vælge andre typer levnedsmidler eller andre typer tilberedningsmetoder, f.eks. brød uden kerner, forskellige former for grød samt kogte eller stuede grøntsager frem for rå.

Kostens sammensætning – valg af fødevarer

For at opnå de ønskede energiprocentfordelinger og den nødvendige næringsstoffæthed i kosten til ældre, skal de forskellige kostformer sammensættes på basis af forskellige levnedsmidler. I tabellen nedenfor er retningslinier for valg af levnedsmidler i kostformerne til ældre skitseret.

Fødevare-Gruppe	Ældre med (svært) nedsat appetit og eller risiko for dårlig ernæringstilstand	Raske ældre med normal/lettere nedsat appetit
	Kost til småtspisende	Normalkost
Brød, mel og gryn	Tynde brødsiver. Øllebrød	Rigeligt brød og gryn. Rugbrød og groft hvedebrød foretrækkes. evt. uden kerner Tykke brødsiver. Brød uden fedtstof til den varme mad. Gryn og grød til morgenmad
Kartofler, ris, pasta	Gerne kartoffelmos	Rigelige mængder. Gerne kolde i salater
Grøntsager og frugt	Kogte grøntsager, stuet grøntsager Berigede grøntsagssupper, frugtgrød	Rå eller kogte eller stuede grøntsager i de fleste måltider. Gerne mindst

	og –mos	2 slags i hvert måltid. Gerne grøntsagssuppe Frugtgrød/suppe Frisk frugt hver dag. Gerne forskellige typer, gerne udskåret.
Mælk og ost	Fede mælkeprodukter som sødmælk og ymer Piskefløde og cremefraiche. Fed kvark til proteinberigelse.	Magre mælketyper (skummet-, kerne- og letmælk samt lavfedt-holdige surmælks-produkter). Fetdfattige ostetyper eller federe ost i mindre mængder på brød uden fedtstof.
Kød, indmad, fisk og æg	Æg som energi- og proteinberiger.	Magert kød foretrækkes. Hele kødstykker skal være møre. Fjerkræ og indmad jævnligt. Fisk dagligt til koldt måltid samt ugentligt til middag. Gerne fede fisk (sild, makrel). Gerne æggeretter. Mager leverpostej, æg, magert kødpålæg og fiskepålæg dagligt.
Fedtstoffer	Rigelige mængder i sovs, suppe, mos og på brød.	Begrænsede mængder. Skrabet fedtstof på brød. Fedtstof udelades helt ved smørbart pålæg
Sukker	Rigeligt, især hvor det er kombineret med fedt f.eks. i dessert, kage mv.	Sukkerrige levnedsmidler, specielt dem der også indeholder fedt begrænses
Drikkevarer	Gerne sødmælk. Ofte behov for energi- og proteinrige drikke.	½ liter mager mælk ½ liter te/kaffe og vand op til 2 liter væske dagligt.

Lidt om vitaminer, mineraler og kostfibre

Ældre anbefales stort set samme indtagelse af vitaminer og mineraler som andre voksne aldersgrupper. Alle ældre over 65 år anbefales dog et dagligt tilskud D-vitamin til forebyggelse af knogleskørhed. Ældre på plejehjem skal alle have et tilskud af D-vitamin på 20 mikrogram (ug) dagligt suppleret med calcium af hensyn til forebyggelse af knogleskørhed.

Dertil anbefales en daglig vitaminpille.

En fiberrig kost er vigtig for en god tarmfunktion og dermed forebyggelse af forstoppelse. Kosten til ældre med nedsat appetit bør dog ikke være særlig fiberholdig, da det mætter for meget uden at være tilsvarende energiholdigt. Ligesom den fiberrige kost ofte fylder for meget på tallerknen i forhold til den ældres appetit. I forhold til ældre på plejehjem bør forstoppelse hellere forebygges med sveskegrød/øllebrød, surmælksprodukt, rigeligt væske eller afhjælpes med afføringsmidler.

Fokus på proteiner

For de ældre på plejehjem gælder der to ting – får de mad/næring nok, og at de får protein nok. Tab af muskelmasse er direkte sammenhængende med indtag af protein. Ældre på plejehjem skal have 1-1,5 g protein pr kg legemesvægt. Animalsk protein er i denne sammenhæng vigtig, da vegetabilsk protein (f.eks. fra bønner og bælgfrugter) alene ikke er af tilstrækkelig kvalitet til at virke muskelopbyggende mv. Kostens indhold af protein er for småtspisende ældre højere end i danskernes normale kost. Det kan være en udfordring, når der samtidig skal tænkes i høj fedtenergiprocent. Magre mælkeprodukter indeholder f.eks. mere protein end de fedtholdige. Skal kostens indhold af protein være medvirkende til muskelforøgelse viser nyeste forskning desuden, at mindst et af dagens måltider skal have et højt indhold af protein. Dvs. at mindst et måltid om dagen skal indeholde mindst 20 g protein for at opnå et tilstrækkeligt højt leusinindhold, der er forudsætningen for muskelopbygning. For at kunne sikre dette kræver det ernæringsberegning. Ligeledes skal der være opmærksomhed på sammensætningen af menuerne særligt sammenhængen mellem hovedret - bilet. Nedenstående skema er eksempler på proteinrige fødevarer. Brug desuden Fødevederedatabasen (www.foodcomp.dk), hvis I vil tjekke hvor meget de enkelte produkter indeholder.

Fødevarer	Energiindhold pr. 100 g	Proteinindhold pr. 100 g
DRIKKEVARER		
Kaffe, te, vand	0	0
Drikkebouillon	25	0
Saft	150	0
Sodavand	170	0
Frugtjuice	180	0,5
Skummetmælk	155	3,5
Letmælk	205	3,5
Sødmælk	280	3,5
Kakaoskummetmælk	250	3,6
Kakaoletmælk	290	3,5
Drikkeyoghurt	270	3,5
Drikkekoldskal	410	5,5
Industriel energiproteindrik	400-800	4,0-10,0
SUPPER		
Klar suppe med fyld	140	2
Legeret suppe	345	3
Kærnemælkssuppe	395	4,5
ØVRIGE		
Flødeis	420	2
Havregrød	245	2

Øllebrød	520	2,3
Yoghurt med frugt	380	3,3
A38	275	3,7
Ymer	300	6,1
Ylette	250	6,3
Omelet af 1 æg	485	8

Kilde: Den Nationale Kosthåndbog

Fokus på mellemmåltider

Flydende	Brød	Sødt	Salt	Andet
Energi – og proteinrige drikke. Kan deles op i to typer, dem der købes og som kan gå for et komplet mellemmåltid, og så de ikke komplette energidrikke, som typisk er dem man selv laver, som skal suppleres op med fx enten saft eller juice.	Bolle med smør og ost	Kransekage Tærte Æblekage	Oliven	Oste "hapsere", som emmentaler skåret i stænger, gouda eller parmesan
Sødmælks frugtyoghurt	Kiks med smør og ost	Konfekt chokolade	Saltede nødder	Legeret suppe
Smoothies evt. lavet med flødeis.	Sandwich eller snitter med pålæg	Petit four	Chips m dip Popcorn	Krydrede nødder
Milkshakes med flødeis og lavet på sødmælk	Champignon a la crème på let ristet toast	Frugtgrød med flødeskum eller flødeis	Små røget lakseruller	Tartelet med skinke-, kyllinge- eller fiskefyld
Koldskål med pasteuriseret æg, tykmælk og evt. flødeskum	Pandekager med fiske-, skinke- eller kyllingestuvning	Fromage		Pandekager m/is
Tykmælk rørt op med flødeskum og toppet med årstidens frugtkompot	Små butterdejs-snitter m/skinke/ostefyld	Budding		Kartoffelpandekager – rosti
Sødmælkskacao med flødeskum		Mousse		
Supper, legerede eller på anden		Is		

Supper, legerede eller på anden måde energi eller proteinberiget		Is		
Mælkegrød i mange varianter – fx. Risen – manna – hirsegrød kogt på mælk med smørklat	Øllebrød m/flødeskum/ægg esnaps	Banan		
		Søde nødder Tørret frugt		Irish coffee

30 – 50 % af dagens energi skal spises via mellemmåltiderne, når standartkosten er Kost til småtspisende. Dvs. at der udover de tre hovedmåltider skal serveres 3-5 mellemmåltider fordelt primært over dagen, men også aften og måske nat eller tidlig morgen. Mellemmåltiderne kan sættes i system, f.eks. ved at lave en mellemmåltids ugeplan på linje med hovedmåltiderne. Ligesom ved hovedmåltiderne er det vigtigt at kende til energi- og proteinindholdet pr mellemmåltid. Det gør det også lettere for plejen at sikre, at de ældre får det, de har brug for. Skal plejen skal sammensætte mellemmåltiderne ud fra egen bestilling af varer, må køkkenet udarbejde en mellemmåltidsguide, der giver forslag til, hvordan det enkelte måltid kan kombineres både med hensyn til typen og mængden af de forskellige madvarer.

Samarbejdet med plejen er i det hele taget helt essentiel i forbindelse med mellemmåltider. I kan ikke sikre, at mellemmåltiderne bliver spist, men I kan sikre, at plejen er bevidst om vigtigheden af mellemmåltiderne og deres betydning for, at de ældre får den anbefalede energi pr dag. Ligesom I kan sikre, at der er de mellemmåltider til rådighed, som er nødvendige. Lidt kage til eftermiddagskaffen og en småkage efter aftensmaden er med Kost til småtspisende helt utilstrækkeligt til at dække de ældres energibehov. For ældre med meget nedsat appetit er nødning og motivering til at spise essentiel. Her er dels små portioner vigtige, men også plejen og indirekte køkkenets opfordring og opmærksomhed vigtig. For hele huset inkl. aften/nattevagter, vikarer, weekendafløser mv. gælder det at være bevidst om, at mellemmåltiderne skal have lige så stor opmærksomhed som hovedmåltiderne.

De beboere der ikke har brug for Kost til småtspisende kan stadig have glæde af de mange mellemmåltider. De er med til at holde et stabilt blodsukker over dagen. Blot skal disse mellemmåltider ikke være helt så energitætte, og måske skal de overvægtige beboere kun have et stykke kage eller portion dessert og dertil et sundere alternativ f.eks. frugt. Derved kan de fortsat deltage i det sociale omkring mellemmåltiderne.

I Københavns Kommune arbejdes der efter, at et mellemmåltid skal indeholde 7-9 g protein pr. servering. Servering defineres i den forbindelse som 1000kJ., hvilket gør det lettere for plejen at holde regnskabet med om den ældre har fået sine 3-5000 kJ via mellemmåltiderne. I skemaet nedenfor er der eksempler på energirige mellemmåltider. Hvis mellemmåltiderne er til beboere, der ikke har brug for ekstra energi, kan idéerne stadig bruges, men sødmælk og fløde udskiftes med magre mælkeprodukter, som kærne-, skummet- eller minimælk. Hvis flødeskum hører sig til, gives der en mindre mængde, så det er tilpasset beboerens behov.

Diæter og småtspisende

Sæt aldrig ældre på kur! En høj vægt er ensbetydende med en større muskelmasse. Det gør den ældre i stand til at klare sig igennem f.eks. influenza og lungebetændelser uden efterfølgende at skulle kæmpe helt så meget med at genskabe de mistede funktionsevner grundet vægttab. Undersøgelser viser, at overvægtige ældre på plejehjem dertil også har større livskvalitet, er mere sociale og dør senere end deres undervægtige medbeboere (Beck DTU).

Overvægtige, der taber sig u hensigtsmæssigt f.eks. i forbindelse med sygdom eller tab af ægtefælle, skal behandles på lige fod med normalvægtige eller undervægtige ældre, der taber sig. Dvs. de skal have Kost til småtspisende og øget fokus på mellemmåltider indtil vægten er oppe igen. I sådanne tilfælde vil det være nødvendigt at tilsidesætte principperne for diabetesdiæter, fedt- eller kolesterolreducerede diæter og lign. I forhold til diabetikere må man derfor behandle det eventuelt stigende blodsukker medicinsk.

Køkkenet bør altid forhold sig kritisk til bestilling af særlige vægtreducerende diæter eller normalkost til overvægtige beboere. Det er køkkenet, der har den faglige viden og skal videreformidle den til plejen i disse tilfælde. I sådanne tilfælde er det vigtigt, at I tager udgangspunkt i den ældres behov og ikke i gængse normer om, at overvægtige pr definition skal tabe sig.

Spisebesvær

Ældre kan, af forskellige grunde, have problemer med at tygge og/eller synke maden, her bør der tilbydes "tygge-/ synkevenlig" kost. Tygge-/synkevenlig kost indgår ofte som en del af Kost til småtspisende. Der vil ofte være behov for forskellige gradueringer af konsistensen samt forskellige kombinationer. Typisk inddeles den tygge-/synkevenlige kost i: Blød kost, findelt/hakket kost, blendet kost, gelekost samt flydende kost. En tygge-/synkevenlig kost skal altid tilberedes med udgangspunkt i Kost til småtspisende.

Der er et større tab af vitaminer, når en kost findeles, og de ældre bør derfor ikke indtage kost med afvigende konsistens længere end højst nødvendigt. Det kan derfor være en god ide at gå i dialog med plejen, når der kommer bestillinger på tygge-/synkevenlig kost. Dels er plejen måske ikke bekendt med, at der findes mange gradueringer inden det hele blendes. Dels behøver kosten til den pågældende ældre måske ikke at være så findelt som plejen bestiller, hvis der kan tages særlige hensyn. Dels behøver det måske ikke at være alle dagens måltider, der specielfremstilles.

Ved flydende kost er det altid nødvendigt at supplere med kosttilskud i form af energi- og/eller proteinkoncentrater, da findeling øger madens volumen. Det betyder i praksis, at den ældre skal spise mere for at opnå den samme mængde energi, som hvis der var tale om normal konsistens. Findelt kost resulterer også ofte i en lav indtagelse af kød og hermed protein.

Hæld aldrig hele dagens ret i blenderen, det ser på ingen måde appetitligt ud, og smagsmæssigt er det ikke et respektfuldt måltid til den ældre, der måske i forvejen ikke har den store appetit.

I skemaet er eksempler på gradueringerne af en normal ret:

Kostform	Eksempel på hovedret	Eksempel på bired
Almindelig mad	Oksesteg med skysovs, kartofler, råkost	Abrikostrifli
Blød kost De ingredienser, der ikke kan findeles på tallerkenen ved måltidet, hakkes før tilberedningen	Millionbøf med sovs, kartofler, kogte grøntsager	Abrikostrifli
Findelt/hakket kost Ingredienserne i måltidet findeles og serveres hver for sig	Millionbøf med sovs, kartoffelmos, grøntsagsmos	Abrikostrifli evt. med mere findelt frugt

Blendet kost Ingredienserne i måltidet findeles enkeltvis og blandes med væske til en tykflydende konsistens. Serveres så vidt muligt adskilt	Blendet millionbøf, tynd kartoffelmos, tynd grøntsagsmos	Abrikosgrød/suppe med crème/fløde
Gelekost Kød, fisk, grøntsager og frugt på gelebasis	Oksesteggele med sovs, tynd kartoffelmos, grøntsagsgele	Abrikosgele med crème /flødeskum
Flydende kost Udelukkende ingredienser blandet med væske, ofte tilsat energi- og/eller proteinkoncentrat	Beriget grøntsagssuppe Evt. med cremefraiche	Beriget abrikosuppe Med flødeskum

Hvordan kan vi blive bedre, og sikre gode måltider til vores ældre?

Når du arbejder i køkkenet og har ansvar for at lave mad til institutionens ældre er det naturligt, at du er mest optaget af mad og af, at der kommer nogle skønne retter ud af dit køkken. Ud over det ernæringsmæssige, som du har læst om her, er mad jo meget mere. Vigtigt er også smag, kulinarisk kvalitet og ikke mindst kvaliteten af de råvarer du bruger. Alt dette kan du læse mere om i Madhusets Køkkenløfte. Her kan du blive inspireret til at sætte fokus på alle disse aspekter af maden og læse om, hvilke fokuspunkter Københavns Madhus mener, man bør sigte efter for madens skyld, for de ældres skyld, men ikke mindst for din egen faglighed og udfordrings skyld.

Men maden gør det ikke alene. Måltidet er rammen om maden og gode måltider kræver samarbejde med plejen og ikke mindst, at ledelsen prioriterer og signalerer, at måltider er vigtige begivenheder i institutionens hverdag. Hvordan I vil sikre dette kan være værdifuldt at diskutere f.eks. på et personalemøde. Ligesom der er retningslinjer for sårbehandling, medicinering mv. kan I også formulere retningslinjer for, hvordan måltiderne skal forløbe hos jer.

Relevante fokuspunkter kan være:

- Hvordan sætter I måltidet i centrum og sørger for, at det ikke forstyrres f.eks. af telefoner, lederen, der stikker hovedet ind, læger, aftaler med ergoterapeuter, frisør, pårørende osv.
- Hvilke rolle skal plejen have under måltiderne, kan I aftale, at nogen altid sidder ned og skaber den rolige stemning. Værtsskab

- Det pædagogiske måltid – spiser I med, og hvordan kan I motivere til at de ældre spiser, hvis I ikke gør
- Hvordan taler I med de ældre – med dem eller om dem
- Er der tid til, at alle kan nå at spise og nyde maden, hvad gør I for at de langsomme spisere også får en god måltidsoplevelse.
- Kan de ældre involveres i forberedelsen til måltidet og under måltiderne.
- Giver omgivelserne lyst til at spise.
- Hvad gør I ved mobning, uappetitlig spiseadfærd, demente, der har svært ved at blive siddende osv.
- Hvem har ansvaret for spisestuen

Hvis mad skal blive en vigtig del af institutionens hverdag kræver det dog mere end fine ord på et personalemøde. Vores erfaringer er, at hvis ikke ledelsen tager det overordnede ansvar for institutionens måltider kommer man ingen vegne. Det er vigtigt, at ledelsen går forrest og kommunikerer synlige, fælles værdier omkring måltiderne.

Ligeledes gælder det, at ledelse og medarbejdere arbejder sammen for at sikre den arbejdsglæde, der er nødvendig for at producere dejlig mad og være vært for gode måltider. Når de rammer er på plads er tværfaglighed mellem køkken og personalet på afdelingerne essentiel. Det handler om, at alle tager ejerskab for mad og måltider, og at alle har den viden, der gør at de kan understøtte måltiderne bedst muligt. Ikke fordi at mad og måltider skal være vigtigere end alt andet. Men måltider er for mange ældre det, de ser frem til som dagens højdepunkt. I måltidet kan man være fælles om glæden ved at spise og hygge sig sammen. I måltidet kan man for en stund udviske skellet mellem ansatte og beboere og i stedet være medmennesker i hyggeligt samvær.

Du kan medvirke til dette ved at gå i dialog med plejen og de ældre om den mad du laver. De skal f.eks. vide hvad de spiser, så de kan fortælle det videre til de ældre, det er gode samtaleemner ved bordet. Måske det også kan være en ide at spise sammen med de ældre en gang imellem for at se, hvordan din mad bliver modtaget. Ligesom det kan være en ide at komme rundt på afdelingerne og høre hvad de ældre synes om maden eller har af ønsker. Dette kan også sættes i system i et beboerudvalg. Samarbejde på tværs af faggrænserne og ledelsens opbakning er et fantastisk udgangspunkt for gode måltider!

I Køkkenløfte materialet er disse ting yderligere uddybet.