

MAT I VOKSEN ALDER



Hvordan kan mat hjelpe oss til å ta vare på egen helse?



**La din mat
være din
medisin, og
din medisin
være din mat**

Hippocrates

Hvem er disse eldre, og når vi blir eldre...?

- Kommer an på hvem du spør
- Kommer an på hvordan du føler deg
- Kommer an på kultur



WHO definerer eldre som mennesker mellom 60 – 74 år

De fleste eldre er friske og spreke !



Noe kan vi ikke påvirke

Mye kan vi påvirke



Alder får konsekvenser :

- Mer disponert for sykdom
- Opptaket i kroppen er annerledes – innvirker på virkning av bla. medisiner
- Apetitten endres




Fysiske faktorer:

- Sammensetningen av kroppsmassen endres med alderen: Mindre væske og muskler, større fettandel
- Stoffskifte synker
- Kaloribehovet synker
- Behovet for proteiner endres lite
- Behovet for vitaminer og mineraler endres ikke !



Fysiske og sosiale faktorer

- Sykdom/funksjonshemming kan gjøre det vanskeligere å delta på ulike ting
- Tap av ektefelle
- Tap av venner  Ensomhet
- Tap av nettverk



DETTE KAN DU GJØRE NOE MED

- Fysisk aktivitet
- Godt, sunt kosthold



Det handler om mat !

- Grønsaker
- Fukt og bær
- Nøtter
- Fisk
- Grove kornprodukter
- **Rikelig drikke (vann)**

 Helsedirektoratet



Gevinster ved nok og riktig mat

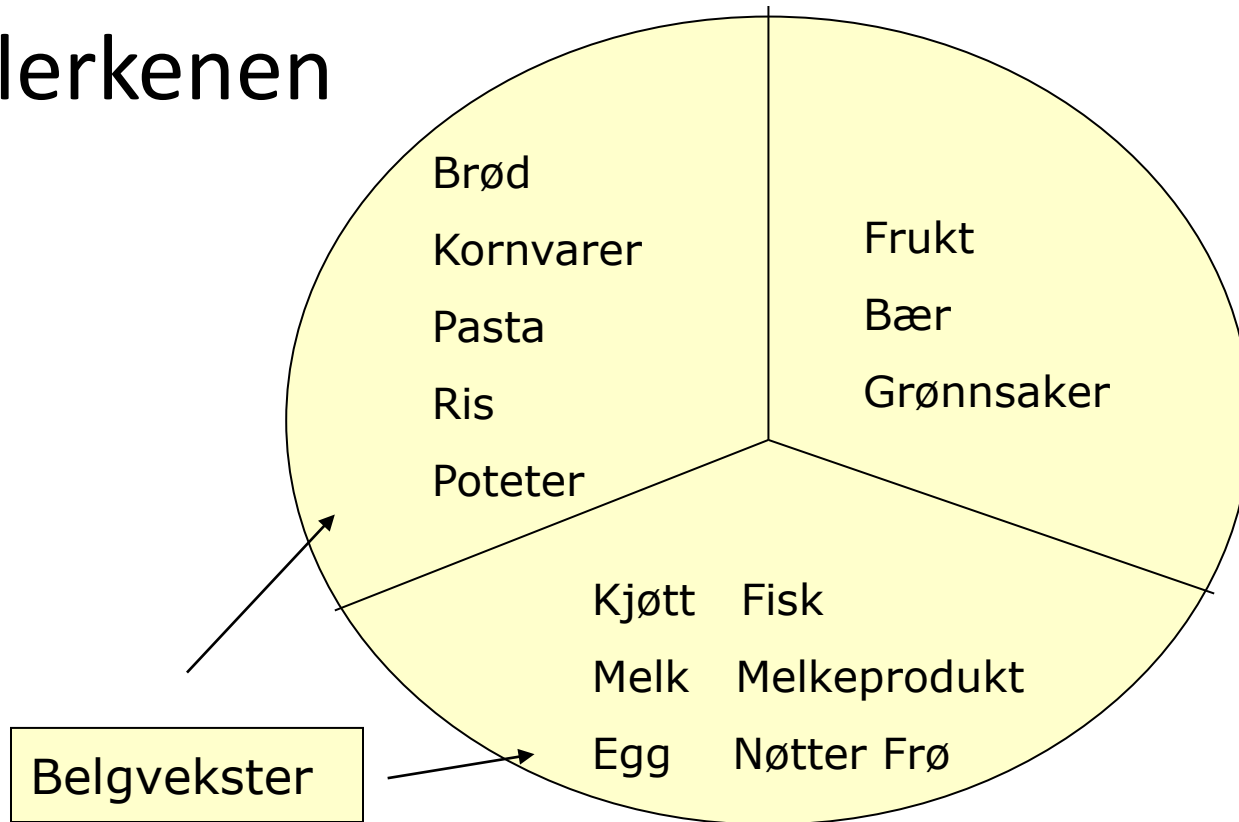
- Bedre velvære (overskudd, humør, appetitt, tarmfunksjon)
- Bedre muskelstyrke
- Raskere sår-tilheling
- Bedre immunforsvar
- Færre komplikasjoner og liggedager
- Reduserer sykkelighet
- Lengre levetid og bedre livskvalitet



DU VIL KLARE DEG SELV LENGRE



Tallerkenen



Ved overvekt:

- Unngå mye sukker
- Velg grove kornprodukter
- Vann som tørstedrikk
- Fukt og grønnsaker
- Magert kjøtt
- Fisk
- Fysisk aktivitet



Tallerkenmodell for vektreduksjon



Vektreduksjon?

Sakte og kontrollert.....

Helsegevinst i noe forhøyet KMI

Vekttap på **5-10%** gir betydelig helsegevinst i forhold til bla.

- Blodtrykk
- Type 2 diabetes
- Lette søvnforstyrrelse

v/stor overvekt/fedme: KMI>30



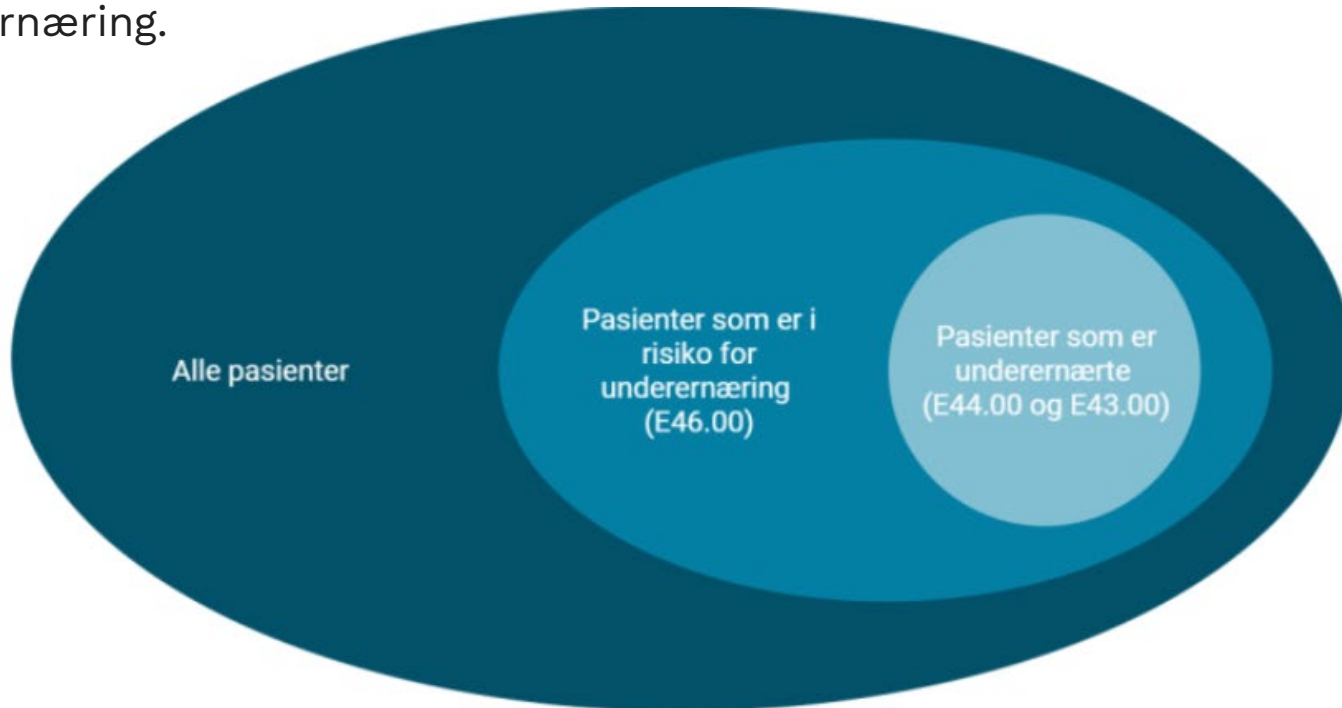
KMI (BMI) =

$$\frac{\text{vekt i kg}}{\text{Høyde x høyde i m.}} = \frac{80}{1,60 \times 1,60} = \text{KMI } 31,25$$

(4 kg vekttap=5%)

Helsedirektoratet:

Andel av pasienter på sykehus som er underernærte eller i risiko for underernæring.



52 % av eldre på sykehjem og 33 % av mottakere av hjemmetjenester var i risiko for underernæring. Av disse var henholdsvis 17,5 % og 8,5 % i høy risiko for underernæring

Konsekvensene for den enkelte kan være alvorlig

- Redusert velvære (overskudd, humør, appetitt, tarmfunksjon)
- Redusert muskelstyrke
- Dårligere sår tilheling
- Nedsatt immunforsvar
- Flere komplikasjoner og liggedager
- Økt sykelighet
- Kortere levetid og dårligere livskvalitet



Større hjelpebehov tidligere



Konsekvenser av underernæring

Tap av	→ Kan føre til →	Pasienten blir →	Påvirker daglige selvfølgeligheter
Protein	Vekttap	Trøtt	
Fett	Muskeltap	Frossen	Reise seg
Karbohydrater	Muskelsvakhet	Kraftløs	Kle på seg
Vitaminer	Nedsatt puste- og hjertekapasitet	Distré, glemsk	Lage mat
Mineraler	Forstyrret tarmfunksjon	Sliten	Spise
	Red immunforsvar og økt infeksjonsfare	Matlei	Gå
	Nedsatt sårheling ødemer	Appetittløs Forstoppet	Treffe venner /familie
		Tiltaksløs	Le, mimikk
		”Som om livsgnisten og livskraften er borte!”	Konsentrasjonsevnen
		Deprimert, apati	

Redusert effekt av optimal medisinsk behandling, økt
komplikasjonsfrekvens og dødelighet

Faresignal:

- Sitter klokka eller klærne løse?
- Må du ta inn beltespennen et hakk?
- Frister mat mindre?
- Hopper du over måltid?
- Har du mindre krefter enn før?



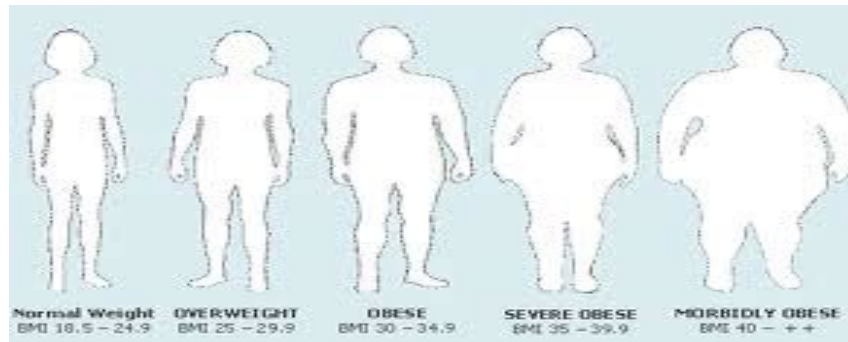
Hva er undervekt?

For eldre:

Kroppsmasseindeks (KMI) :

Normalverdi 24 – 29

Undervekt under 22



KMI(BMI)

$$\frac{\text{vekt (kg)}}{\text{høyde x høyde (i meter)}} = \text{KMI}$$

$$\frac{60 \text{ kg}}{1,68 \times 1,68} = 21$$



NB:

Raskt ufrivillig vekttap gir også risiko
for redusert helse



Behov:

- Ca 30 kcal pr. kg kroppsvekt
50 kg: 1500 kcal
70 kg: 2100 kcal

- Minst 1,5 liter væske pr. dag



«Vanlig» meny



- Frokost: 1 brødskeive m/ost og kaffe = 180 kcal
- Middag: liten porsjon m/saft = 240 kcal
- Kaffe og dessert = 150 kcal
- Kveldsmat: 1 brødskeive m/leverpostei = 180 kcal

Sammenlagt = 750 kcal



MENY = 750 kcal

Frokost: 1 brødskeive m/ost og kaffe = 180 kcal

Mye smør = 20 kcal, dobbelt pålegg = 50 kcal, majones = 50 kcal, 1 glass H-melk = 100 kcal

Frokost = 400 kcal

Middag: liten porsjon m/saft = 240 kcal

1 ss rapsolje = 100 kcal, 1 ss fløte = 100 kcal **Middag = 440 kcal**

Kaffe og dessert = 150 kcal

Fløte og sukker i kaffe/dessert = 130 kcal **Kaffe og dessert = 270 kcal**

Kveldsmat = 1 brødskeive m/leverpostei = 180 kcal

Mye smør = 20 kcal, dobbelt pålegg = 50 kcal, majones = 50 kcal, 1 glass H-melk = 100 kcal

Kveldsmat = 400 kcal



MENY = 1510 kcal

Små tiltak gir stor effekt:

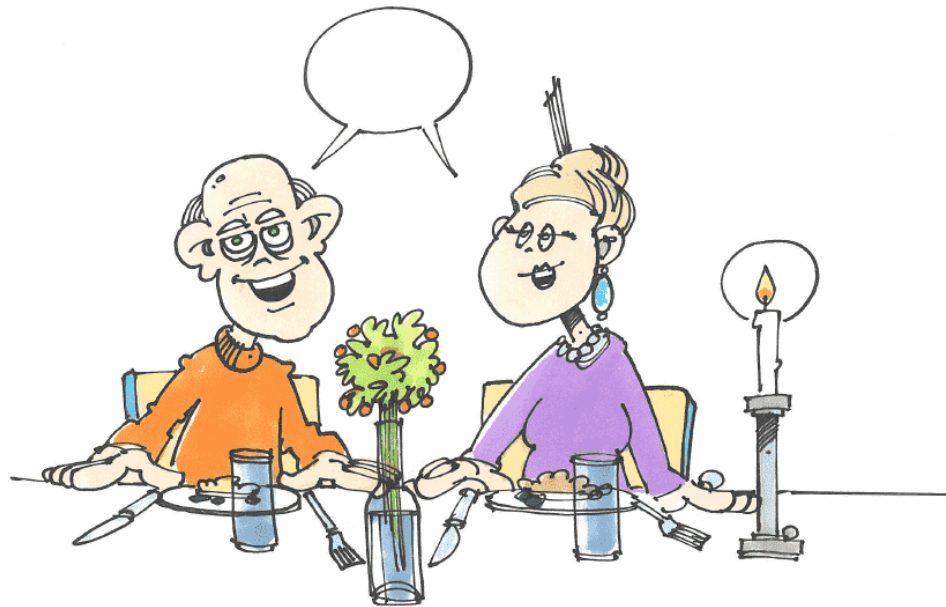
- Smør, olje, fløte, majones, rømme: 1 ss = 100kcal
 - Sukker, melis, sirup, honning: 1ss = 30 – 50 kcal
 - Egg, revet ost 1 ss = 30 -50 kcal
 - Rett i koppen suppe med 3 ss fløte = 250 kcal
 - Ikke kjøp lettprodukter
 - Flere mindre måltider
-
- Næringsdrikker: 300 kcal



- LITE MEN NÆRINGSTETT
- TRAN
- MULTIVITAMINER



Noen å spise sammen med!



Kroppens evne til å tåle alkohol endres med alder



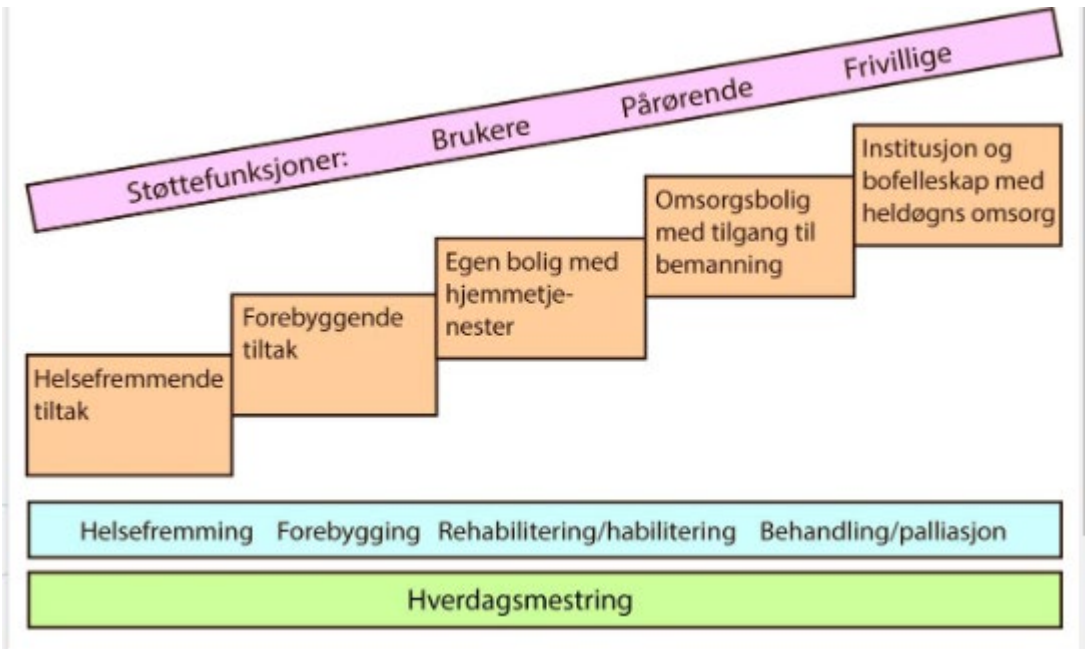
«Det er ikke slik at eldre ikke kan nyte litt alkohol, men det skal brukes med forsiktighet»

Kan utløse eller forsterke sykdom

Kan forsterke/reducere effekt av medisiner

Lettere å forbygge enn å behandle !!!!





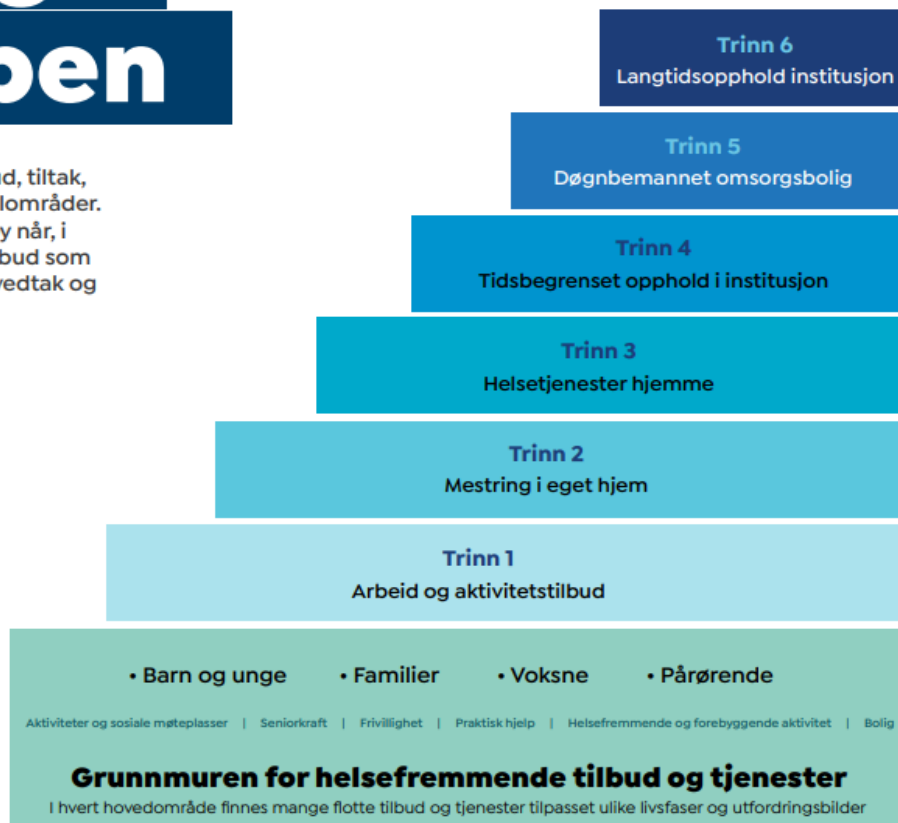
Den helhetlige innsatstrappen

Larvik kommune har valgt innsatstrappen som modell for tilbud, tiltak, tjenester og aktiviteter i kommunen på tvers av alle kommunalområder. Trappen skaper felles forventninger til hva kommunen kan tilby når, i tillegg til å gi en oversikt over hvilke tjenester, aktiviteter og tilbud som befinner seg på de ulike trinnene, hvilke tjenester som krever vedtak og hvilke tilbud og aktiviteter det ikke er nødvendig å søke om.

Før det er behov for å begynne på trappa er det en enorm variasjon i tilbud og tjenester som er tilgjengelige uten at du trenger vedtak. En dag vil du likevel få behov for mer støtte og hjelp, da begynner du stegene i innsatstrappa. De fleste trinn representerer enklere tjenester, mens de øverste trinnene representerer institusjonsbaserte tjenester og tjenester med heldøgns omsorg.

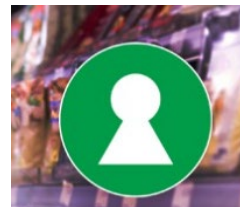
I den digitale utgaven av tjenesteguiden kan du klikke på den enkelte tjeneste for å komme direkte til beskrivelsen i guiden.

Leser du i papirutgaven vil du finne igjen tjenestene i innholdsfortegnelsen til guiden. Informasjon finnes også på kommunens nettsider: www.larvik.kommune.no



Mer informasjon om kosthold og helse:

- www.helsenorge.no
- www.helsedirektoratet.no
- www.nokkelhullsmerket.no
- www.matportalen.no



MATPORTALEN.NO

Informasjon om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter