

NÄRINGSREKOMMENDATIONER för äldre personer

Sammanfattning



SAMMANDRAG

Ett gott näringstillstånd upprätthåller också äldre personers hälsa, funktionsförmåga och livskvalitet. Ett gott näringstillstånd påskyndar också återhämtningen efter olika sjukdomar och minskar kostnaderna inom hälso- och sjukvården. Om en äldre persons näringstillstånd är gott, förbättras utsikterna att bo länge i sitt eget hem.

Tillgången på näring minskar och näringstillståndet hos äldre försämras ofta på grund av sjukdomar och stigande ålder. Risken för näringsproblem är störst hos dem som är över 80 år. Inom denna population är det främst alltför litet kaloriintag (energiintag) och avmagring, snarare än övervikt, som utgör en hälsorisk – något som den övriga befolkningen brottas med i sin vardag.

Syftena med näringsrekommendationerna är följande:

- 🍷 att klargöra skillnaderna mellan näringstillgång och intag mellan olika grupper av äldre personer och att uppställa klara mål för näringsterapi
- 🍷 att öka våra kunskaper om särdragen hos äldre personers näringstillgång och näringstillstånd och att förenhetliga god näringspraxis
- 🍷 att styra personer inom hemvården, ålderdomshemmen, sjukhusen och hela hälsovården att lära sig identifiera när en åldrande människas näringstillstånd försvagats och att förverkliga god näringsterapi i det praktiska vårdarbetet som en naturlig del av god åldringsvård.

Äldre personers åsikter och önskemål gällande planering av näringsterapi måste givetvis beaktas. Sakkunniga inom åldringsnutrition används som en resurs för utbildning och vid behov inom den praktiska individuella handledningen.

De centrala tyngdpunkterna i rekommendationerna är följande:

1. Näringsbehoven är olika under olika skeden av åldrandet och detta ska beaktas.

Näringstillståndet, måltiderna och näringsintaget är starkt kopplade med äldre personers hälsotillstånd och funktionsförmåga. Särskilda omständigheter uppstår för äldre personer i samband med sjukdomar och rehabilitering, och dessa ska beaktas av måltidsservicen och vid förverkligandet av näringsterapi.

2. Äldre personers näringstillstånd bedöms regelbundet.

Inom hälso-, vårdhems- och stödservicesektorerna bedöms äldre personers näringstillstånd genom viktuppföljning och särskilt genom att registrera ändringar i kroppsvikten samt med hjälp av metoder som utvecklats för bedömning av näringstillståndet. Den konsumerade mängden mat uppskattas vid behov med hjälp av ändamålsenliga metoder.

3. Näringsterapi avser att garantera tillräcklig tillgång på energi, proteiner, näringsämnen, fiber och vätska.

Då näringsproblem uppstår, ska dessa åtgärdas så tidigt som möjligt. Intensiv näringsterapi används då personens näringstillstånd försvagats, vikten sjunkit eller den konsumerade mängden mat är alltför liten.

4. Tillskott på vitamin D garanteras för alla personer över 60 år.










För att säkerställa tillräckligt intag av vitamin D för personer över 60 år rekommenderas ett tillskott av D-vitamin på 20 mikrogram (800 enheter) per dygn året runt.

De äldres möjligheter till uteliv, motion och upprätthållande av muskelkonditionen garanteras. Motion syftar till att upprätthålla hög livskvalitet, mental hälsa och välbefinnande. Med ökad motion stiger också konsumtionen av energi och möjligheterna till tillräcklig tillgång på protein och andra näringsämnen för kroppen säkerställs.

Ansvaret för att dessa rekommendationer förverkligas ligger hos alla som arbetar med äldre personer. Kommunerna har ansvar för att bedömningen av klienternas näringstillstånd sker enligt dessa riktlinjer, för att nödvändig näringsterapi ställs till klienternas förfogande och för att D-vitamintillskott används. Detta gäller klienter inom hemvården, den akuta sjukvården och inom långvården.






Särdrag för näringsintaget i olika grupper av äldre personer

Äldre personer i gott skick:

-  energin i kosten är lagom i förhållande till energikonsumtionen
-  kosten ska vara mångsidig, färgglad och proteinrik
-  det är viktigt att salt används med måtta och att fetterna är mjuka och av hög kvalitet
-  om bantningsbehov finns, måste viktnedgången ske långsamt
-  under perioder av sjukdom är det viktigt att tillgången på energi, protein och näringsämnen är tillräcklig, vid behov används effektiviserad kostförling
-  20 mikrogram vitamin D intas dagligen året runt
-  den orala hälsan upprätthålls genom daglig rengöring av tänder, proteser och munnens slemhinna
-  tillräckligt med motion som upprätthåller funktionsförmågan och muskelkonditionen och som ökar energikonsumtionen
-  den psykosociala betydelsen av måltider beaktas.

Äldre personer som bor hemma och som har många sjukdomar med risk för skröplighet.

Förutom det som anges i det föregående stycket bör följande beaktas för denna klientgrupp:

-  yrkesverksamma personer inom hälso- och socialvården bör aktivt identifiera och förebygga viktfluktuationer och oavsiktlig viktnedgång hos äldre personer
-  ett mindre matförråd bör finnas hemma
-  ålderstigna anhängvårdare stöds och uppmuntras att göra det möjligt för klienten att äta väl
-  mjuka fetter och måttlig saltanvändning rekommenderas, dock så att den äldre personens egna vanor och preferenser beaktas
-  motion som upprätthåller funktionsförmågan och muskelkonditionen och som ökar energikonsumtionen lämpar sig också för personer med sjukdomar och som har lindrig funktionsnedsättning.

Klienterna inom hemvården, personer med många sjukdomar och äldre personer med funktionsnedsättning.

Förutom det som nämnts i avsnitten ovan bör särskilt följande observeras för denna klientgrupp:

- 🍇 den dagliga kostföringen planeras så att den ålderstigna personens önskemål beaktas på ett sådant sätt att kosten ger tillräcklig näring för personen. Vid behov ordnas butiksservice och måltider till hemmet
- 🍇 behovet av hjälp vid ätandet bedöms och vid behov påminns klienten om att äta
- 🍇 vid planeringen av de dagliga måltiderna ska de psykosociala faktorerna och den ålderstigna personens välbefinnande beaktas
- 🍇 tillräcklig hjälp ges för rengöring av tänder, proteser och munnens slemhinna och för att upprätthålla den orala hälsan
- 🍇 anhöriga involveras i planeringen och i förverkligandet av näringsterapin
- 🍇 motion som avser upprätthålla funktionsförmågan och muskelkonditionen och som ökar energikonsumtionen planeras så att den lämpar sig för personer med många sjukdomar och funktionsnedsättning.

Äldre personer i vård dygnet runt

Förutom det som nämnts i avsnitten ovan bör särskilt följande observeras för denna klientgrupp:

- 🍇 måltiderna genomförs så att samma omständigheter som rådde i klientens hem under måltiderna befrämjas
- 🍇 vårdarna äter eller sitter vid samma bord som de äldre personerna
- 🍇 motion som upprätthåller funktionsförmågan görs möjlig.



Figur 1. Indelning av äldre personer i olika grupper enligt vad som bör beaktas för näringstillförseln.