



Balanserad näring för äldre



Skånemejerier Multiyoghurt balanserar näringsintaget

Maten är en viktig del i omvårdnaden av äldre. En fast rytm med måltider utspridda över dagen borgar för att näringsinnehållet i maten utnyttjas effektivt och att blodsockret blir stabilare. Ett enkelt och bekvämt sätt för extra tillskott av energi och näring mellan huvudmåltiderna är att använda Skånemejerier Multiyoghurt. Den är anpassad för äldre människors näringsbehov. Fetthalten på 7 % ger energi om aptiten är dålig. Den är dessutom extra rik på vitamin C, vitamin D, folsyra och järn.

Mellanmål viktigt när matlusten saknas

Äldre personer äter ofta lite. Det är angeläget att uppmärksamma på ett tidigt stadium. Mellanmålen blir små men viktiga mål som förstärker energi- och näringsintaget. Huvudmåltiderna bör kompletteras med två till tre mellanmål med cirka 195–295 kalorier (10–15 procent av dagsbehovet) per gång. Skånemejerier Multiyoghurt passar utmärkt att servera när aptiten är mindre än näringsbehovet.



Tjockflytande underlättar vid sväljproblem (dysfagi)

En del äldre personer sväljer fel och får ner mat eller dryck i luftstrupen. Detta beror till stor del på att samordningen mellan svalgmuskler och struplock försämrats, men också på att slemproduktionen i matstrupen är sänkt. Vid sväljsvårigheter är föda med tjockflytande konsistens lättare att svälja än tunnflytande. Skånemejeriers Multiyoghurt har en tjock konsistens och är slät utan småbitar. Det kan fungera bra när rörligheten i tungan är nedsatt eller om sväljreflexen är trögutlöst och maten lätt hamnar i fel strupe. Det gäller också personer som haft stroke tidigare och ofta har kvarstående sväljningssvårigheter.

Bättre sömn

Att ha svårt att somna in, sova oroligt eller vakna mitt i natten kan ibland bero på hunger. En orsak är att nattfastan kan bli för lång och överskrida tio timmar. En portion Skånemejerier Multiyoghurt kan vara ett fullgott alternativ som sängfösare eller ett lätt tillgängligt nattligt mellanmål. Avsluta med ett glas vatten så att munnen blir sköljd.

Studier av energiintag i äldreomsorgen

Kristina Stefanovic Andersson är dietist inom äldreomsorgen i Malmö Stad. I en magisteruppsats har hon kartlagt och analyserat kostsituationen och nutritionsrutinerna inom äldreomsorgen.

Svenska studier visar på ett för lågt intag av energi, vätska och näringsämnen på äldreboenden. För att möjliggöra ett tillräckligt energi- och näringsintag är det viktigt att erbjuda små och näringstäta måltider fördelat på tre huvudmåltider och tre till fyra mellanmål.

Äldre människors energibehov minskar till följd av framförallt minskad fysisk aktivitet och en minskad muskelmassa. Trots detta kvarstår eller i vissa fall ökar behovet av näringsämnen. Äldre människor rekommenderas ett

ökat intag av framförallt vitamin D och kalcium, med dess förebyggande effekt på osteoporos. Eftersom D-vitaminintaget inte kan tillgodogöras via kosten och solen i tillräcklig mängd, rekommenderas tillskott.

Friska äldre människor i Sverige har ofta inga svårigheter att uppnå ett tillfredsställande kost- och näringsintag, medan kroniskt sjuka riskerar ett bristfälligt kost- och näringsintag, som i sin tur ökar risken för undernäring.

Skånemejerier Multiyoghurt

En dialog har förts med dietisten Kristina Stefanovic Andersson avseende näringsinnehållet i Skånemejeriers Multiyoghurt.

- Den kan vara lämplig när energi- och proteininnehållet i kosten behöver ökas samtidigt som matens volym behöver minskas.
- Vid tugg- och sväljvårigheter.
- Vid cancersjukdom med aptitlöshet. Kalla rätter tolereras bättre än varma, som ofta framkallar illamående. Vid cellgiftsbehandling är munhålan ofta öm och sårig och kall yoghurt tolereras då väl.
- Vid stroke och demenssjukdomar då ätfunktioner, aptit och initiativförmåga är nedsatt.
- Vid hjärtsvikt eller lungsjukdom då extra energi och protein kan behövas. Många små mål är bättre än få och större.
- Vid höftfrakturer eller andra skador som kan medföra långvarig aptitlöshet.

Snabbfakta om ...

Vitamin D

Vitamin D behövs tillsammans med **kalcium** för att minska risken för benbrott. Det viktigaste är att vistas ute i solen då vitamin D bildas i huden. Äldre vistas ofta inte tillräckligt mycket i solljus och huden har inte samma förmåga att framställa D-vitamin av solljuset. Få livsmedel är rika på D-vitamin. Det finns i feta fiskar och i vitaminberikade mjölkprodukter. Efter 80 års ålder är brist på vitamin D vanlig hos både kvinnor och män, särskilt hos dem som vårdas på institutioner eller i särskilt boende med mycket innesittande.

Folsyra

Folsyra (folacin) hör till B-vitaminerna. Brist kan ge dålig aptit, trötthet, nedstämdhet, nervskador och blodbrist. Folsyra finns i gröna kålsorter, spenat, torrade bönor och citrusfrukter. Även om låga halter av folsyra bara kan uppmätas hos personer med grov brist tror många att extra tillförsel kan vara värdefullt.

Vitamin C

Vitamin C (askorbinsyra) är en antioxidant som skyddar kroppens celler och är nödvändig för ett gott immunförsvar. Det finns framför allt i frukt och grönsaker, men även potatis är en betydande källa. Varmhållning av mat förstör vitamin C. Personer boende på institutioner är särskilt i riskzonen för C-vitaminbrist.

Järn

Järn behövs vid bildandet av röda blodkroppar som transporterar syre från lungorna till kroppens alla vävnader. "Restlest legs" som debuterar på äldre dagar kan vara tecken på dåligt fyllda järnförråd. Funktionsstörningar i mag-tarmkanalen kan försämra upptaget av järn. Brist är vanlig bland både äldre kvinnor och män. Järn tas upp bättre om vitamin C finns med i samma måltid.

Praktiska råd

Skånemejerier Multiyoghurt Björnbär levereras i bågare om 150 gram. En praktisk och hygienisk förpackning som är lätt att förvara och öppna. Smaken är mildt syrlig och yoghurten smakar bäst när den serveras kylskåpskall. Skånemejerier Multiyoghurt kan användas till frukost, mellanmål och dessert.

Näringsvärde per portion

Mängd	Energi	Protein	Fett	Kolhydrater	Vit D	Vit C	Folsyra	Järn	Kalcium
½portion (75 g)	98 kcal	2,6 g	5,2 g	9,8 g	2,2 µg	16,5 mg	67,5 µg	2 mg	90 mg
1 portion (150 g)	195 kcal	5,2 g	10,5 g	19,5 g	4,5 µg	33 mg	135 µg	4 mg	180 mg



Skånemejerier Multiyoghurt Björnbär

Artikelnummer 53057

Förvaring: Kylvara förvaras vid högst +8 C.

Hållbarhet: Bäst före datum gäller oöppnad förpackning.

Öppnad förpackning: 4-5 dagar i kylskåp (+8 C).

Förpackning: 150 g bägare x 8 på ett tråg.

Sorteras som plastförpackning.

Ingredienser

Yoghurt (högpastöriserad mjölk* och grädde*, kondenserad mjölk*, mjölkprotein, yoghurtkultur), fruktberedning (socker, björnbär, modifierad majsstärkelse, arom, syra (citronsyra), konserveringsmedel (sorbinsyra), vitaminer (D, C, folsyra, B12), mineraler (trikalciumcitrat, järnlaktat). Björnbär 5 %, tillsatt socker 9 %.

* Svenskt Sigill-godkänd råvara

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl):

Energivärde	550kJ/130kcal
Protein	3,5 g
Kolhydrat	13 g
Varav sockerarter	12 g
Varav laktos	3 g
Fett	7 g
Varav mättat fett	5 g
Enkelomättat fett	2 g
Fleromättat fett	0,1 g
Kostfiber	<0,2 g
Natrium	0,03 g
Vitamin D	3 µg (60 % av RDI**) (30 % av RDI enligt SNR***)
Vitamin C	23 mg (38 % av RDI**) (30 % av RDI enligt SNR***)
Folsyra	90 µg (45 % av RDI**) (30 % av RDI enligt SNR***)
Vitamin B12	0,6 µg (60 % av RDI**) (30 % av RDI enligt SNR***)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI**) (15 % av RDI enligt SNR***)
Järn	2,7 mg (19 % av RDI**) (30 % av RDI enligt SNR***)

** RDI = Rekommenderat Dagligt Intag enligt Livsmedelsverket

*** SNR = RDI enligt Svenska Näringsrekommendationer (SNR) för personer ≥ 61 år

