



SUNDHEDSSTYRELSEN

2022

Viden, praktiske råd og vejledning om ældre i ernæringsrisiko – hvad skal du vide og hvad kan du gøre, når du hjælper ældre, der er småtspisende.

Kort om småtspisende

Sundhed for alle ♥+●

Hvordan kan du bruge dette materiale?

Mad og måltider spiller en stor rolle i vores liv. Maden og en god ernæringstilstand er dog endnu vigtigere for vores helbred jo ældre vi bliver, eller hvis vi er syge. Det er derfor vigtigt, at du hjælper med at sikre, at den småtspisende ældre holder vægten og ikke taber sig uplanlagt.

Det gør du ved at:

- Skabe gode rammer om måltiderne
- Sørge for at der er de rette varer i køleskabet og i køkkenskabene
- Sikre at maden bliver spist

I dette materiale har vi samlet en række gode råd til, hvordan du kan hjælpe en, der er småtspisende med at dække sit behov for energi (kalorier) og protein.

Hvorfor skal du have fokus på mad og måltider til en, der er småtspisende?

Mad i de rette mængder er lig med livskvalitet for os alle. Vi bliver mindre syge og svage og hurtigere raske, når vi får dækket vores behov for energi og protein. En, der er småtspisende, har brug for mad med højt energi- og proteinindhold for at bevare og opbygge muskler/styrke, funktionsevne og aktivitetsniveau, så den småtspisende bedre kan klare sig selv.



Figuren her viser, hvad du får ud af at tage på eller holde vægten.

Det er ikke altid let at se, hvem der er småtspisende

En småtspisende er en, der spiser og drikker meget lidt, levner på tallerkenen, springer måltider over og/eller taber sig i vægt. Det er en god ide at holde øje med følgende ni ting som led i din hverdagsobservation og i forbindelse med tidlig opsporing af ernæringsrisiko. Det er nemlig ikke altid tydeligt at se, hvem der ikke spiser nok. Man kan være småtspisende, og derfor i ernæringsrisiko, både med og uden et vægttab.

- **Nedsat appetit**
- **Maden bliver ikke spist**
- **Vægttab**
- **Tandstatus**
- **Synkebesvær**
- **Kvalme**
- **Lavt væskeindtag**
- **Køleskabets indhold**
- **Om tøjet hænger**

Læs mere om de 9 tegn på underernæring på vpt.dk/kost-aeldre.

Hold øje med vægttab

For at opspore vægttab i tide bør du sikre, at den ældre bliver vejlet eller vejer sig selv mindst 1 gang om måneden. Efter sygdom, ved forværring af helbredstilstand eller hvis du vurderer, at den ældre er i ernæringsrisiko, bør den ældre vejes en gang om ugen.

Det er vigtigt, at du reagerer hurtigt, hvis den ældre taber sig. Vejer den ældre sig selv, kan vægtskemaet, som du finder på www.sst.dk/Materialer-om-underernaering være en hjælp til at få et overblik. Husk at dokumentere vægten i omsorgssystemet ved hver vejning, så vægtudviklingen kan følges, og et eventuelt vægttab ikke bliver overset.

Viser vejningen et uplanlagt vægttab på 1 kg eller derover eller flere mindre vægttab, der tilsammen overstiger 1 kg, skal der sammen med den ældre laves en ernæringsvurdering vha. ernæringsvurderingsskemaet (EVS) og udarbejdes en handlingsplan.

Den gode vejning

- Anvend den samme vægt hver gang.
- Vej på det samme tidspunkt af døgnet.
- Iført nogenlunde samme påklædning hver gang.
- Notér resultatet i omsorgssystemet med én decimal (fx 65,2 kg), dato og tidspunkt for vejningen, påklædning samt evt. vægt af kørestol, benstøtter, sejl mv.

Ernæringsvurdering og indsatser i kommunen

Ernæringsvurdering (EVS) bruges til at afdække, hvilke udfordringer den ældre har med at spise nok, og hvilke sundhedsprofessionelle og plejepersonaler, der kan hjælpe den småtspisende ældre. Alt efter årsag til det uplanlagte vægttab, kan flere indsatser sættes i gang for at bremse vægttabet. Det kan fx være, at der er brug for en ergoterapeut til udredning for dysfagi eller for en klinisk diætist til at udarbejde en individuel ernæringsplan.

Undersøg, hvordan procedurerne er for vejning, vejledning, indsatser mv. i din kommune eller lokalt, der hvor du arbejder. Fx hvem du skal henvende dig til, hvis du opdager et uplanlagt vægttab eller du har observeret ændringer i den ældres hverdag og funktionsniveau, og hvem der skal lave ernæringsvurderingen med EVS.

EVS

Redskabet EVS er nærmere forklaret i Sundhedsstyrelsens vejledning "Underernæring: Opsporing og behandling af borgere og patienter i ernæringsrisiko. Vejledning til kommune, sygehus og almen praksis" kapitel 4 og i bilag XII.

Undersøg, hvilke procedurer der er gældende i din kommune eller der, hvor du arbejder.

Hvordan kommer du ekstra kalorier og protein i maden?

Alle kalorier tæller, når man er småtspisende, og protein er særligt vigtigt. Med små ændringer kan den småtspisende indtage en del ekstra kalorier og protein uden nødvendigvis at skulle spise en større portion. En lille appetit hjælpes bedst med kalorie- og proteinrig mad og drikkevarer fordelt på 6-8 energirige små måltider om dagen.

Fedt

Kroppens brændstof er energi, der udregnes i kalorier/kilojoule. Fedt giver flest kalorier for hvert gram, man spiser. Fedt bruges til opbygning af kroppens celler og hormoner. Derfor er det rigtig godt, hvis den småtspisende spiser madvarer med høj fedtprocent til alle måltider. Smør eller pesto på brødet og ekstra pynt, som fx mayonnaise, er også med til at give flere kalorier.

Protein

Proteiner er vigtige, fordi de er kroppens byggesten, der blandt andet er med til at opbygge muskler. De har også en afgørende rolle for immunforsvaret. Proteinbehovet kan være større ved høj alder, sygdom og ved fysisk træning fx i forbindelse med genoptræning eller rehabilitering. Hvis den ældre er småtspisende, er det vigtigt at få protein fordelt over hele dagen. Hjælp fx den småtspisende med at drikke en energi- og proteinrig drik på sengekanten om morgenen eller spise et stykke ost inden sengetid.

Ved en lille appetit er den generelle huskeregel, at der på tallerkenen skal være flest proteinrige fødevarer og færre kulhydrater som fx brød, pasta, kartofler, grøntsager mv. Får den ældre mad fra fx madservice, er det vigtigt, at der bestilles kost til småtspisende.

Hvad skal du tilbyde den småtspisende at drikke?

Syge og ældre får ofte at vide, at de skal huske at drikke godt med væske, især fordi de ofte mister fornemmelsen for tørst. Når man er småtspisende, er også drikkevarer en god måde at få ekstra kalorier på. Vand og light-saftevand indeholder dog hverken kalorier eller protein. Tilbyd i stedet:

Energi- og proteinrige drikke	Energirige drikke
Kakaomælk, eventuelt varmet og med lidt flødeskum	Juice
Sødmælk	Smoothie
Koldskål	Maltøl
Milkshake	
Drikkeyoghurt	
Kærnemælk med fløde	
Hjemmelavede eller færdigfremstillede energi- og proteinrige drikke	

De vigtige mellemmåltider

Mange af de vigtige kalorier og protein bør indtages uden for hovedmåltiderne. Småtspisende kan med fordel bruge hele døgnet til at få spist eller drukket flere kalorier og mere protein. Et mellemmåltid er en lille tiltalende portion, som er nem at lave og overskuelig at spise. Mellemmåltider kan både købes færdiglavede eller laves selv ud af få ingredienser. Småtspisende bør få cirka 30-50% deres energi og protein fra mellemmåltider. Hjælp derfor med at få spist mindst tre kalorie- og proteinrige mellemmåltider hver dag.

Se opskrifter til dagens gode mellemmåltider og hjælp den ældre med at vælge i "Inspiration til dagens mellemmåltider" på www.sst.dk/Materialer-om-underernaering.

Mellemmåltider, der kan købes på forhånd, er blandt andet:

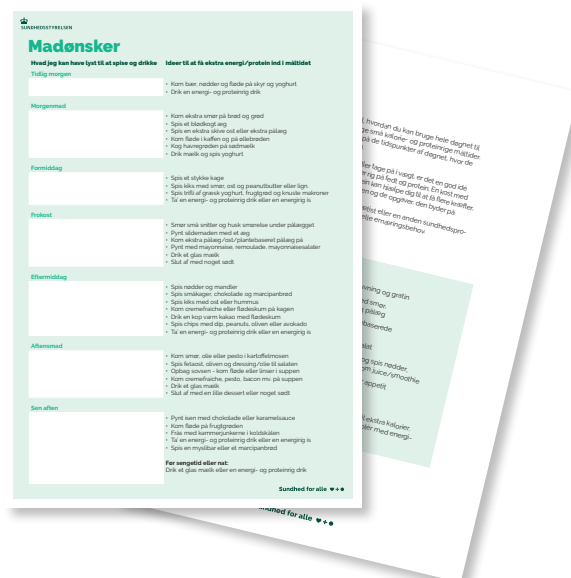
- Færdiglavede desserter
- Chips
- Marcipanbrød
- Nødder og tørret frugt
- Småkager
- Chokolade
- Kiks
- Flødeis
- Færdigfremstillede energi- og proteinrige drikke

Mellemmåltider, der er nemme at lave, er blandt andet:

- Frugtgrød med piskefløde
- Frisk frugt eller henkogt med vaniljecreme
- Kage/tærte med cremefraiche
- Koldskål med kammerjunkere
- Øllebrød med fløde eller flødeskum
- Yoghurt eller skyr med frugt/frugtgrød
- Franskrød/kiks med smør og ost
- Pandekage med is
- Brødstænger med hummus
- Hjemmelavede energi- og proteinrige drikke
- Spejlæg eller blødkogt æg

Start en samtale om mad

Skemaet "Madønsker" er et samtaleredskab du kan bruge sammen med den ældre for at vise, hvordan der, over hele døgnet, kan lægges måltider og mellemmåltider rige på energi og protein ind. Det kan også bruges til at finde ud af, hvad den ældre bedst kan lide at spise og drikke. I skemaet er der også ideer til, hvordan favorit-retter kan tilsættes ekstra energi eller protein. Skemaet "Madønsker" findes på www.sst.dk/Materialer-om-underernæring.



Hvilke madvarer skal du huske at købe?

Kig godt i den ældres køleskab, køkkenskabe og fryser. Tag en snak om, hvilke mad- og drikkevarer den ældre kan lide og har lyst til. Hvis nogle af mad- eller drikkevarerne findes i en mere kalorie- eller proteinrig variant, så foreslå disse. Nedenfor er forslag til, hvilke madvarer der med fordel kan være i køleskabet og køkkenskabene:

Mejerivarer

- Sødmælk, kakaomælk, milkshake, koldskål, yoghurt, græsk yoghurt 10 %, Protino
- Smør, piskefløde, cremefraiche 38 %
- Skæreoost, skimmelost, flødeost

Pålægsvarer

- Mayonnaisesalater, spegepølse, rullepølse, leverpostej, laks, sild, makrel, æg, frikadeller, hummus, spread, bønnepostej.

Tilbehør

- Mayonnaise, remoulade, italiensk salat, karrysalat, dressinger, saucer, pesto

Desserter og snacks

- Budding, ris a la mande, pandekager, frugtgrød med fløde, flødeis, tørkager, småkager, kiks, chokolade, marcipan, nougat, nødder, tørret frugt, chips, peanuts.



Se de to foldere "Luk mig op! – køkkenskab" og "Luk mig op! – køleskab" med yderligere forslag til gode mad- og drikkevarer at have i køleskabet og køkkenskabene, når man er småtspisende. Vis dem også til den ældre. Folderne "Luk mig op! – køkkenskab" og "Luk mig op! – køleskab" kan findes på www.sst.dk/Materialer-om-underernaering.

Hvordan kan du inddrage den ældre?

Bare det at spørge, hvordan den ældre selv plejede at gøre bidrager til selvværd og medbestemmelse. Uanset alder, er der stor livskvalitet forbundet med at kunne klare sig selv. Du skal derfor vurdere, hvad der er brug for hjælp til, og samtidig motivere og inddrage den ældre i den hjælp, du yder. Det kan både være i forhold til selve madlavningen eller anretningen fx at pynte smørebrødet eller knuse makroner til trifli, men også borddækning og indkøbsseddel kan være et samarbejde.

Inddragelse af borgeren i opgaver omkring maden og måltidet kan også indgå i en rehabiliterende indsats.

Sundhedsstyrelsen har også lavet en pjece rettet direkte til ældre, der skal tage på i vægt. Find den her og giv den evt. til den ældre selv eller eventuelle pårørende på www.sst.dk/Materialer-om-underernaering.

Rammerne om måltidet

Jo bedre stemning der er i forbindelse med måltidet, jo bedre smager maden. Skab gode rammer omkring måltidet, også selv om du måske går inden maden spises. Med lidt hjælp og ideer kan den ældre også gøre meget selv.

Indretning og borddækning:

- Udluftning og lidt oprydning hjælper ofte appetitten på vej.
- Tænd lyset, et godt spiselys gør det lettere at orientere sig på tallerkenen og blive fristet af anretningen.
- Hjælp eller motivér til at dække op med dug, dækkeserviet eller yndlingservice, lægge bestik og serviet pænt og pynt måske med en blomst fra haven.
- Variation fryder. Forskel på hverdag og weekend, også i borddækningen, kan skabe fornyet opmærksomhed på at spise.

Anretning og servering:

- Præsenter og anret maden pænt.
- Fortælle hvad retten hedder, og hvad den består af.
- Spørg hvad den ældre foretrækker at drikke til måltidet.
- Tænk på duft, smag og farver. Pynt fx. med grønt drys – også selv om det pilles af igen
- Det sure, søde og stærke. Spørg til brug af syltevarer og øvrigt tilbehør som HP sovs, chilisovs, salt og peber, sennep, ketchup mv.

Sådan skaber du et godt måltid:

- Tal om dagens øvrige måltider – også selvom det ikke er dig, der skal servere dem. Forventningens glæde gør en stor forskel.
- Del et madminde. Måske får retten nogle særlige minder frem, som I kan tale om.
- Spørg om, hvad et godt måltid er for den ældre. På den måde viser du omsorg, men du får samtidig idéer til kommende måltider, indkøb eller anretninger.
- Slut af med et 'Velbekomme'.

Motion og bevægelse giver mere appetit

Motion og bevægelse er vigtigt, også når man skal tage på eller holde vægten. Det giver bedre kondition, stærkere muskler og mere smidighed. Energien, man bruger til at være aktiv, gør også en sulten, så man kan spise mere. Motion og bevægelse kan også give glæde og øget livskvalitet.

Vejled og inddrag så vidt muligt den ældre i aktiviteter i løbet af dagen, også i forbindelse med måltidet. Små hverdagsaktiviteter såsom at tørre støv af eller gå en tur tæller også med.

Dysfagi og tygge- synkeproblemer

Nogle ældre bliver småtspisende, fordi de har problemer med at tygge og synke almindelig mad. Det kan skyldes forskellige neurologiske sygdomme, kræft, infektioner, KOL, demenssygdomme eller almen svækkelse på grund af aldring.

Når småtspisende har svært ved at tygge, synke og spise, er det vigtigt, at de får den rette hjælp og støtte. Mange med dysfagi taber sig, fordi de ikke kan spise og drikke tilstrækkeligt. Maden kan også ende i lungerne og give lungebetændelse.

Nedenstående kan være tegn på dysfagi, og er vigtige at reagere på:

- Hyppige perioder med feber
- Hosten og/eller rømning under og efter måltidet
- Mange lungeinfektioner
- Ændret stemme
- Lang tid om at synke en mundfuld mad
- Smerter ved synkning
- Frygt for at synke
- Atypiske/unnormale bevægelser af hovedet ved synkning
- Savlen
- Besværet eller rallende vejrtrækning under måltidet
- Kvælningfølelse
- Spytten mad ud eller opkast under måltidet

Den praktiserende læge, ergoterapeuten og/eller en tandplejer kan hjælpe med at finde ud af, hvilke udfordringer den ældre har i forbindelse med måltidet. De kan også vejlede i, hvilken behandling man kan sætte i gang, og hvilken konsistens maden skal have, for at det passer til udfordringerne.

Den kliniske diætist kan hjælpe med at udarbejde en individuel ernæringsplan, der skitserer, hvordan den småtspisende får nok at spise og drikke. Andet kostfagligt personale, eventuelt fra køkkenet, kan også inddrages.

Modificeret konsistens

Køkkenet på plejecenteret eller madservice kan lave mad i forskellige konsistenser, så den passer til den småtspisendes evne til at tygge og synke. Samtidig indeholder den tilstrækkelige mængde af kalorier, protein og øvrige næringsstoffer.

Retningslinjerne for dysfagi-diæt (kost med modificeret konsistens) er beskrevet i "*Anbefalingerne for den danske institutionskost*" og på kosthaendbogen.dk.

Husk! Mundhygiejne og tandbørstning

Har den ældre dårlig tandstatus, udtalt mundtørhed, nedsat tyggeevne, smerter og infektion i mundhulen, kan det også være svært at spise. Tandlæge eller tandplejer kan hjælpe med tandstatus og eventuel tandprotese.

Kost med modificeret konsistens er opdelt i tre forskellige kostformer:

- **Blød kost**
- **Gratin kost**
- **Cremet kost**

Kost med modificeret konsistens ser lidt anderledes ud, så det er vigtigt, at du opmuntrer og motiverer den ældre til at spise. Det gør du ved at præsentere, hvad der er på tallerkenen, tale maden positivt op og anrette den appetitligt. Du kan også hjælpe med at skaffe eller lave mellemmåltider, der kan synkes sikkert og måske hjælpe med at fortykke væsken med fortykningsmiddel. Ergoterapeuten kan hjælpe med at definere, hvor tyk væsken skal være.

Når den småtspisende også har en demenssygdom

Hos ældre med demenssygdom sløres evnen til at genkende situationer og huske dagligdags ting som fx at spise og drikke. Derfor kan de let komme i ernæringsrisiko.

Ældre med demenssygdom kan have brug for særlige rammer omkring måltidet. Der er stor forskel på, hvor meget hjælp de har brug for. Tag derfor altid udgangspunkt i den enkeltes kognitive og fysiske funktionsevne. Læg mærke til om der fx er forskel på behov for hjælp alt efter tidspunktet på dagen eller type af måltid. Pyntet mad kan fx virke uoverskueligt, men man kan lægge pynten ved siden af i en skål.

Du kan med fordel have fokus på følgende områder hos småtspisende med demenssygdom:

Indretning

- God og kraftig belysning.
- Orden på bordet. Saml fx salt, peber, servietter og blomster på en bakke.

Borddækning og anretning

- Farver på bordet er vigtigt. Det kan fx være svært at fokusere på en hvid tallerken på et hvidt bord. Kontrastfarver mellem dug og tallerken gør det derfor lettere at fokusere og finde tallerkenen.
- Opdel maden. Når du anretter maden på tallerkenen, er det en god ide at skille fx kød/fisk, kartofler/pasta og grøntsager fra hinanden, så man tydelige kan fokusere på, hvad man spiser.
- Undgå for mange valgmuligheder.

Sådan skaber du et godt måltid

- Vis billeder af mad. Det kan være med til at stimulere appetitten og skabe genkendelighed omkring måltidet.
- Dejlige dufte af mad kan minde om, at det er ved at være spisetid. Dementramtes sanser er velbevarede, det skal udnyttes.
- Præsenter maden. Det skaber tryghed at vide, hvad der er på menuen.
- Skab ro under måltidet. Ældre med demenssygdom kan nemt blive afledt, hvis der foregår meget omkring dem.
- Vejled under måltidet. Nogle ældre med demenssygdom har brug for at spejle sig i, hvad andre gør under måltidet.
- Vær opmærksom på unødvendig støj og arbejdsgange, udfør dem så vidt muligt før eller efter måltidet.

Hvis du vil vide mere

Sundhedsstyrelsen har udgivet en række materialer både til professionelle og til borgere og deres pårørende med fokus på underernæring. Flere af dem er nævnt i dette materiale, men du kan også finde dem alle på www.sst.dk/Materialer-om-underernaering.

Sundhedsstyrelsens samlede vejledning til Underernæring finder du på www.sst.dk/vejledning-om-underernaering. I den kan du læse dybere om anbefalinger og vejledninger vedrørende ældre i ernæringsrisiko i kommunen. I vejledningen kan du også læse mere om underernæring, forskellige faggruppers kompetencer, overgange mellem kommune, praktiserende læge og sygehuse og meget mere.

Er du nysgerrig på, hvad andre kommuner, plejecentre eller hjemmepleje har gjort for at skabe bedre måltider til ældre, har vi samlet en masse gode eksempler lige til at kopiere her www.sst.dk/da/bedremaaltider.



Scan QR-koden og kom direkte til eksemplerne.