

Mat för liv — mat för lust, hela livet ut

Birgitta Elwing

Artikeln handlar om hur viktig maten är för hälsan på äldre dar. Den tar upp de problem som förknippas med mat för äldre, och vilka insatser man kan göra för att underlätta matfrågan för den allt större gruppen äldre. Åtgärder på såväl individ- som på befolkningsnivå diskuteras.

Birgitta Elwing är dietist och hälsoupplysare i primärvården i Östergötland, placerad i Linköping.

”Nöjet vid bordet tillhör alla åldrar, alla stånd, alla länder och alla tider. Det kan förenas med andra nöjen, och håller sig in i det sista för att trösta oss över förlusten av det övriga.” (Brillat-Savarin)

Äldre personer är inte på något vis en homogen grupp. Man har bla olika kostvanor och olika mattraditioner. Det gemensamma för gruppen äldre är dock att energibehovet sakta avtar med tilltagande ålder medan näringsbehovet finns kvar. Man måste alltså på äldre da'r äta en mycket näringstät mat eftersom den på en minskande energimängd skall ge optimal mängd av näringsämnen som mineralämnen och vitaminer. Det är någon sorts livets orättvisa i att det är lättare att äta rätt när man är ung och att det blir svårare att äta rätt med tilltagande ålder. Dessutom kan begränsande faktorer försvåra möjligheten att äta optimalt. Det kan vara

- Svårighet att laga mat och att få hem råvaror
- Tuggsvårigheter
- Medicinering av olika slag
- Fysiska handikapp som begränsar rörligheten och ytterligare minskar energibehovet
- Förändringar i den sociala situationen
- Sviktande ekonomi
- Sjukdom

- Ensamhet och nedstämdhet

- Aptitlöshet

Antalet äldre i Sverige kommer att öka kraftigt i framtiden. Eftersom mat och dryck är en grundförutsättning för ett bra liv så kommer kostförsörjningen att bli en mycket viktig del av samhällets insatser för att bibehålla hälsan hos den äldre befolkningen.

Hälso- och sjukvårdens roll för att höja matens status som hälsobevarende faktor är också betydande. Man måste inom hälso- och sjukvården visa att man tycker att det är viktigt med mat. Det kan man göra på olika sätt, tex genom att fråga hur ofta och vad patienter äter. Kostfakta bör även journalföras precis som medicinering.

Ansvar för matförsörjningen för de gamla, som av skilda orsaker ej längre klarar av den delen i livet, ligger på de anhöriga, kommun, hälso- och sjukvård och på personer i de gamlas omgivning. Risken för att negativ näringsbalans uppstår är stor när man som gammal kommer in i gränslandet mellan att klara sig själv och att inte klara sig själv. Här finns ju inga tydliga gränslinjer. Det gäller att omgivningen är observant på kanske många gånger otydliga signaler om att en förändring är på väg.

För lite mat under kortare eller längre tid kan orsaka smygande brister som sedan visar sig som orkeslöshet, håglöshet, depression, minskad motståndskraft mot infektioner eller ökad risk för frakturer. Det går lätt att komma in i en ond nedåtgående spiral.

Hemvårdens och primärvårdens personal är nyc-

.....
... man måste alltså på äldre dar äta en mycket näringstät mat eftersom den på en minskande energimängd ska ge en optimal mängd av näringsämnen som vitaminer och mineraler.
.....

kelpersoner när det gäller att upptäcka om någon av "deras" gamla verkar att äta dåligt. Ett ökat samarbete mellan dessa yrkesgrupper och primärvårdsdietister skulle förbättra kvalitén av såväl den individuella kostrådgivningen som av kostrådgivningen till olika grupper av äldre personer eller deras anhöriga. Dietister i primärvården kan även arbeta övergripande med att utbilda primärvårdens personal i frågor som berör de äldres mat och dryck.

Maten är en del av livsstilen och livsstilen är av avgörande betydelse för hälsan. Ökade insatser för äldre med förbättrad matomsorg och information om mat kommer därför att bli nödvändiga. Statens Livsmedelsverks rekommendationer om att maten bör fördelas över tre huvudmål per dag gäller för hela befolkningen. Gamla människor är en sårbar grupp vad beträffar näringstillförsel. Det är självklart att om man äter lite åt gången så behöver man flera måltider om dagen.

Den politiska viljan är ju idag att alla människor skall ha möjlighet att bo kvar i sin bostad livet ut. Det är då inte tillräckligt att varje dag leverera en matportion vid dörren till den gamlas bostad. Det krävs att många gamla erbjuds en total matomsorg för hela dagen.

I matomsorgen ingår även omsorgen kring måltiden.

"Mellan en dålig kokerska och en giftblanderska finns ingen annan skillnad än uppsättet." (Ch. Em. Hagdahl)

Maten skall inte bara vara för att uppehålla livet. Den skall även vara för lusten och den skall vara god. Vi vet att om maten serveras väl framdukad i prydlig miljö så växer aptiten och därmed lusten att äta. Vi njuter av doften från nybakat bröd och god mat. Matomsorgen för gamla människor får inte bli någon sorts klinisk näringstillförsel. Det handlar om en god livsstil hela livet ut. Den totala måltidsomsorgen för

Matomsorgen för gamla människor får inte bli någon sorts klinisk näringstillförsel. Det handlar om en god livsstil hela livet ut.

Den goda maten måste få vara en del av det goda livet som vi alla vill ha — unga som gamla.

samhällets gamla människor måste lösas. För detta krävs kommunal handlingskraft och en insikt om maten och ätandets betydelse i livet.

Individinriktade insatser:

- Ge ökad möjlighet för pensionärer att få äta på servicehus, skolrestauranger, personalrestauranger osv
- Ge ökad möjlighet för äldre att hjälpa varandra eller få annan hjälp med att laga sin egen mat hemma
- Uppsökande verksamhet från primärvård, hemtjänst eller seniorer för att upptäcka om några äldre har problem med att skaffa, laga eller äta mat
- Underlätta för matleveranser från hemtjänst eller från affärer
- Aktiva insatser från tandvården för att förebygga eller upptäcka funktionella problem.

Befolkningsinriktade insatser:

- Satsning på hälsovård för äldre i hela landet
- Samverkan mellan hemtjänst och primärvård i frågor som berör maten för äldre
- Samverkan mellan studieförbund-primärvård-hemtjänst-pensionärsföreningar med studiecirklar av typ "Må bättre på äldre da'r" eller matlagningscirklar
- Offentliga föreläsningar med populärvetenskapligt innehåll om hälsans bevarande
- Underhållningsprogram i lokalradion om god och bra mat
- Ökad information på apotek och i matvaruaffärer om god mat och den goda matens betydelse för hälsan

Den goda maten måste få vara en del av det goda livet som vi alla vill ha — unga som gamla.