

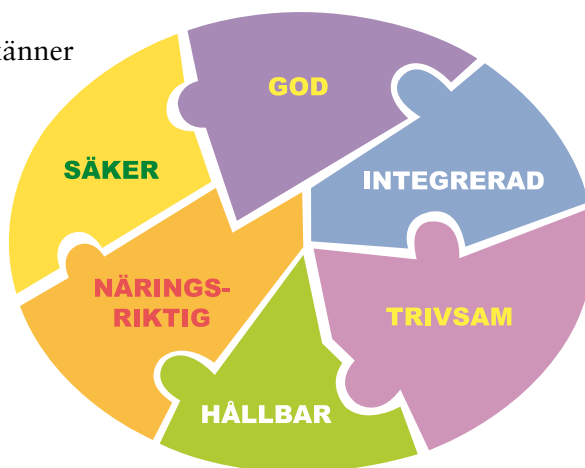
# Bra mat i äldreomsorgen

– sammanfattning av Livsmedelsverkets råd

*Maten och måltiden inom äldreomsorgen har stor betydelse för välmående och trivsel och är så mycket mer än att bara tillgodose behov av energi och näringsämnen. Måltiden i äldreomsorgen kan vara en av dagens höjdpunkter. En satsning på bra mat i omsorgen är en satsning på hela verksamheten.*

Måltiderna bör, så långt det är möjligt, anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Därför är det viktigt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet. En måltid av hög kvalitet kan skapa förutsättning för ett bra näringsintag, bli en paus med fokus på något trevligt, skapa delaktighet och gemenskap. Det kan vara bra att alltid tänka på att personalen är gäster i de äldres hem.

Att en måltid upplevs som bra och gästen känner matglädje beror inte bara på vad som finns på tallriken. Begreppet måltidskvalitet är bredare, det bör ses ur olika vinklar och delas upp i flera delar. Alla delar behövs och det är därför viktigt att inte någon del helt tappas bort. Som stöd för kvalitetsarbetet finns en modell i form av ett pussel med sex olika områden.



## God

Att laga god mat till många kräver både kunskap och fingertoppskänsla. Vad som är gott är naturligtvis mycket individuellt, men det märks om en måltid är lagad med engagemang och noga avsmakad. Att servera maten vackert och bjuda på dofter som tilltalar och lockar är viktigt för att väcka aptit och intresse. Sannolikt kan möjligheten att välja mat utifrån önskemål och vanor påverka smakupplevelsen. Erfarenhet visar att även det sätt som måltiden presenteras och serveras, påverkar om maten uppfattas som god, eller inte.



## Integrerad

Måltiden bör vara en del av omsorgen. Matgäster och personal som tillsammans kan dela bra måltider i en trevlig miljö kan vara en viktig stämningshöjare i verksamheten. De kan bidra till samhörighetskänsla, ge tid för social samvaro och stimulans. Att på olika sätt delta i arbetet kring måltiderna genom att påverka recept, hjälpa till vid föreberedelse och tillagning av mat är något som uppskattas av många äldre. Det kan bidra till stärkt självkänsla och ge möjlighet att längre kunna ha kvar sina färdigheter.

## Trivsamt

Gott bemötande och trevliga lokaler där maten ska ätas bidrar i hög grad till hur måltiden uppfattas som helhet. Rena, fräscha och trevliga lokaler bidrar till matlust och trivsel. Växter, skärmar och bra belysning kan avgränsa och ge en trivsamt känsla. Bra att också tänka på ljudmiljön och att stänga av störande ljud, minimera ”spring” i lokalen, att vänta med disk till efter måltiden. Det är en stor fördel om man, inte minst i hemtjänsten, kan ha ett lyhört samtal med den äldre om önskemål kring måltiden. Ska rummet vädras, belysningen ändras, maten läggas upp på något visst sätt eller finns andra önskemål, som att få sällskap eller att äta ensam?

## Näringsriktig

Ett bra näringsintag är viktigt för alla. När vi blir äldre ger bra mat förutsättning för att orka leva ett aktivt liv och bidrar till att behålla ett eget oberoende. Åldrande innebär ofta att aptit och ätande påverkas. Ofta äter de äldre för lite mat. För att täcka energibehovet behövs därför mat som är extra energität samt att huvudmålen kompletteras med efterrätter och ett individuellt antal mellanmål. Maten kan behöva konsistensanpassas för att svara mot de äldres behov. Menyerna bör så långt det är möjligt anpassas efter de äldres behov, vanor och önskemål för att locka till aptit.

## Hållbar

Maten påverkar miljön negativt men kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet. Därför är det viktigt att göra medvetna val av livsmedel som belastar miljön så lite som möjligt. Förutom att välja rätt livsmedel är också samordning av transporter, minskad energianvändning och källsortering av avfall åtgärder som minskar belastningen på miljön. Eftersom all livsmedelsproduktion har miljöpåverkan är det dessutom viktigt att minska matsvinnet.

## Säker

All mat som serveras ska vara säker att äta och matgästerna ska kunna känna sig trygga med och inte bli sjuka av maten. Äldre personer är extra känsliga för vissa livsmedel. Personalen ska ha kompetens inom livsmedelssäkerhet och det ska finnas rutiner för hur risker ska hanteras, förebyggas och åtgärdas, även då matgäster hjälper till i köket. Det behövs särskilda rutiner för att säkerställa att matgäster med allergi och överkänslighet inte ska bli sjuka av maten.



**LIVSMEDELS  
VERKET**

### Läs mer

om bra mat i äldreomsorgen på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

### Kontakt

Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola, omsorg, vx: 018-17 55 00  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) | [www.maltidsbloggen.blogspot.com](http://www.maltidsbloggen.blogspot.com)