

KVALITETSPLAN FÖR KOST INOM ÄLDREOMSORGEN

KOSTENS BETYDELSE

En fullvärdig kost är en förutsättning för god hälsa. Maten ska vara så sammansatt att den tillgodoser energi- och näringsbehovet och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar. Maten är en viktig förutsättning för individens välbefinnande.

MÅLTIDSORDNING

Måltiderna ska fördelas över dagen. Tre huvudmål och tre mellanmål rekommenderas. Mellanmålen bör tillsammans ge cirka 1/3 av dagens energi- och näringsämnen. Det är angeläget med tillräckligt lång tid mellan måltiderna. Motiven till dessa rekommendationer är följande:

- äldre har ofta dålig aptit och kan endast äta små portioner. Detta förutsätter flera måltider, väl utspridda över så stor del av dagen som möjligt, för att det totala energi- och näringsbehovet ska kunna täckas.
- nattens fasta får inte vara för lång, högst 10-11 timmar. Ett aftonmål bör därför serveras mellan kl. 20.00 och 21.00.
- måltider med lagad mat medför ofta större variation av livsmedel och därmed ökade möjligheter att täcka behovet av olika näringsämnen.
- den rekommenderade måltidsordningen är fördelaktig för en god kontroll av blodsocker och blodfettshalt och för att kroppsvikten ska hållas på önskad nivå.

En lämplig måltidsordning är en viktig förutsättning för att man ska äta upp den serverade maten. Ett vanligt skäl till att maten inte äts upp är att måltiderna serveras för tätt under dagen, samtidigt som det ibland är alltför långt mellan en dags sista och nästa dags första måltid.

Måltid	Tidpunkt	Energifördelning
Frukost	07.00-08.30	15-20 %
Mellanmål	09.30-10.00	10-15 %
Lunch (lagat mål mat)	12.00-13.00	20-25 %
Mellanmål	14.30-15.00	10-15 %
Kvällsmål (lagat mål mat)	17.30-18.30	20-25 %
Aftonmål	20.00-21.00	10-15 %

INFORMATION MELLAN PERSONAL OCH BOENDE

Information ska ges om mattider, veckans matsedel, vilka möjligheter som finns att att få välja till exempel brödsort, pålägg, dryck, portionsstorlek samt eventuella alternativ till huvudmålen. Möjlighet skall finnas att vid behov få möjlighet att äta även utanför ordinarie måltidsordning.

KRAV FÖR KOST INOM ÄLDREOMSORGEN

- matsedeln skall vara planerad med utgångspunkt från Statens livsmedelsverks näringsrekommendationer beträffande energi och näringsinnehåll.

Livsmedelsverket rekommenderar A-kost, det vill säga allmän kost för sjuka, som grundkost för äldre med god aptit. A-kosten innehåller mer fett och mindre kolhydrater än den kost, SNR-kost, som rekommenderas till den friska, vuxna befolkningen.

Livsmedelsverket rekommenderar även E-kost, energi- och proteinrik kost som grundkost för personer med nedsatt aptit och som är, eller riskerar att bli, undernärda

- samtliga måltider som erbjuds ska vara välsmakande och fullvärdiga ur näringssynpunkt. Matproducentens lyhördhet för äldre personers önskemål när det gäller smak och val av mat är av stor vikt vid tillagning av kost för äldre
- vid behov ska även specialkost, önskekost och mat som överensstämmer med viss religions krav kunna erbjudas, även avvikande konsistens som passerad mat eller gelékost
- målsättningen vid inköp av livsmedel bör vara att i möjligaste mån upphandla när- och kravodlat
- dagligen ska 2 - 3 olika grönsaker och rotfrukter serveras till lunch och kvällsmål
- knäckebröd, matfett och dryck ska finnas tillgängligt vid samtliga måltider
- maten får inte varmhållas mer än nödvändigt. Transporteras maten till serveringsstället bör transporten vara så kort som möjligt och maten ska förvaras i värmeisolerade lådor. Varmhållningen får ej överstiga två timmar. Temperaturen under transporten får ej understiga + 60 grader
- så kallade matråd skall finnas på enheten. Matrådet ska bestå av boendets chef, kock/kokerska samt två till tre boende
- om kyld mat levereras får temperaturen inte överstiga + 8 grader under förvaring och transport