

Protein och äldre

Emma Gustavsson, dietist Eskilstuna kommun

Maria Isaksson, dietist Katrineholm och
Vingåkers kommun

Vad ger maten oss?

- Energi och näring
- Mättnad
- Paus i tillvaron
- Styrka och funktion
- Minskar risken för att falla
- Stärker vårt immunförsvar
- Positiva effekter på humör, ork och minne



Mat och dryck ger oss energi

- Energi mäts oftast i kalorier (kcal)
- Energibalans innebär att energiintaget motsvarar energiförbrukningen – vikten är stabil
- Energiförbehov är ett mått på hur många kalorier en person behöver för att vara i energibalans

Räkna ut energibehov

- Sängliggande
 - 25 kcal x kg
- Förhöjt energibehov
 - 35 kcal x kg
- Uppegående
 - 30 kcal x kg
- Övervikt/fetma
 - BMI 25 + 25% av övervikten

Följ viktutvecklingen

Exempel:
70 kg x 30
kcal =
2100 kcal
per dag

Var finns energi?

- **Protein** - 4 kalorier per gram
 - Behövs för cellerna, hormoner, enzymer och immunförsvaret
- **Kolhydrat** - 4 kalorier per gram
 - Energikälla och energireserv
- **Fett** - 9 kalorier per gram
 - Behövs för cellerna, hormoner, näring (vitamin A D E K samt omega 3)



Proteinbehov

- Friska personer under 65 år:
0,8 g/kg och dag
- Personer över 65 år:
1,2 – 1,5 g/kg och dag
- För en ung frisk person på 60 kg:
 $60 \text{ kg} \times 0,8 \text{ g protein} = 48 \text{ g protein}$
- För en äldre person på 60 kg:
 $60 \text{ kg} \times 1,5 \text{ g protein} = \underline{90 \text{ g protein}}$



Proteinets funktion och betydelse

Varför är protein så viktigt?

- Det ingår i alla kroppens vävnader
- Hormoner, enzymer och delar av vårt immunförsvar består av protein
- Protein är byggmaterielat vid sårhäkning
- Hjälper till att bibehålla våra muskler



Hos äldre

- Gradvis förlust av muskelmassa och muskelstyrka
- Minskad förmåga att bygga upp muskler
- Fysisk aktivitet och styrketräning är motverkar muskelförlust
- Vid sjukdom utnyttjas proteinförrådet vilket leder till en ännu snabbare nedbrytning av muskelprotein och minskar den äldres funktion kraftigt



minskad självständighet

Öka proteinet i måltiderna

Exempel på livsmedel

- 2 dl fruktsoppa 100 kcal, 0,5 g protein
- 1 skiva vetelängd 90 kcal, 1,5 g protein
- 2 st småkakor 100 kcal, 1 g protein
- 2 st smörgåsrån med bregott 100 kcal, 1 g protein
- 1 st veteskorpa med bregott 75 kcal, 1 g protein

Kan man tänka annorlunda?

- Byta ut drycker som vatten/saft mot mjölk eller varm/kall choklad
- Servera extra mycket smörgåspålägg, t. ex ost, leverpastej, kalkon, skinka, ägg, makrill, hummus, keso, nötsmör
- Lägga till fler mindre måltider eller öka på de måltider som redan äts
- Baka med mer proteinrika ingredienser, t. ex ägg, kvarg, keso



Protein i olika livsmedel

- 1 dl mjölk, fil eller yoghurt innehåller 3,5 g protein
- 1 dl kesella eller keso innehåller drygt 10 g protein
- 100 g kött, fisk eller kyckling innehåller drygt 20 g protein
- En skiva ost eller skinka innehåller ca 3 g protein
- Ett ägg innehåller ca 7 g protein



Maggan, 81 år och väger 60 kg

- Frukost: 1,5 dl fil 3%, 1 skorpa med bregott
- Mellanmål: 2 dl nyponsoppa
- Lunch: 100 g lax, 50 g kokt potatis 0,7 dl hollandaisesås, 2 msk ärtor
- Mellanmål: 1 skiva vetelängd, svart kaffe
- Middag: 6 st köttbullar, 1 dl potatismos, 0,7 dl brunsås, 1 msk lingonsylt
- Kvällsmål: Havregrynsgröt (0,5 dl gryn) kokt på vatten. Serveras med 0,5 dl mjölk 3 % och 1 msk sylt



1480 kcal
50 g protein

- Frukost: 1,5 dl fil 3%, **1 msk kesella**, **0,5 msk rapsolja**, 1 skorpa med bregott och 1 skiva ost
- Mellanmål: 1,5 dl nyponsoppa med **2 msk keso**
- Lunch: 100 g lax, 50 g kokt potatis, 0,7 dl hollandaisesås, 2 msk ärtor
- Mellanmål: 1 skiva vetelängd, **1,5 dl chokladdryck**
- Middag: 6 st köttbullar, 1 dl potatismos, **0,5 msk flytande margarin**, 0,7 dl brunsås, 1 msk lingonsylt
- Kvällsmål: Havregrynsgröt (0,5 dl gryn) **kokt på 1 dl mjölk 3 %**, berikad med **0,5 msk rapsolja**. Serveras med 0,5 dl mjölk 3 % och 1 msk sylt



1980 kcal
72 g protein

Bra tips från Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen



Nationella riktlinjer för
måltider i äldreomsorgen

Distans och särskilda boenden // hemtjänst och äldreboenden

Livsmedelsverket

Enkla sätt att öka proteinet i maten

- Servera något proteinrikt till varje måltid, exempelvis kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärter, linser, tofu, sojaprodukter eller quorn.
- Erbjud proteinrika mellanmål och frukostar som exempelvis smörgåspålägg (ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, köttbullar, nötsmör, hummus), ägggrätter (kokt ägg, omelett, äggöra, pannkaka) och mjölkprodukter (mjölk, yoghurt, fil, crème fraiche, kvarg, cottage cheese, smoothie, ostkaka).
- Servera dubbelpålägg på smörgåsar.
- Servera ost i bitar som "snacks" eller rivnen över maten.
- Servera proteinrika efterrätter som ostkaka, pannkaka och chokladpudding och/eller komplettera med proteinrika tillbehör som kvarg, yoghurt, crème fraiche eller nötsmör.
- Tillaga gröt och välling med mjölk istället för vatten.
- Servera nötter och nötsmör (till exempel jordnötssmör).
- Tillsätt ägg i exempelvis potatismos, gröt, gratänger och smoothies.
- Använd baljväxter och bönmjöl i bröd och bakverk.
- Berika fil, yoghurt, smoothies, bröd, efterrätter med mera med kvarg.
- Använd till exempel berikat vällingpulver i bakverk, mjölkpulver i smoothies.
- Om någon form av berikningsmedel används är det viktigt att de tillsätts på ett sätt som inte försämrar matens smak, doft eller konsistens.

Enkla sätt att öka energin i maten

- Erbjud flera alternativa rätter och tillbehör, gärna till varje måltid.
- Tillsätt extra olja (gärna rapsolja), smör eller grädde till grönsaker, lagad mat och gröt. En tesked extra olja ger 150 kJ (35 kcal).
- Erbjud majonnäs med hög fetthalt (cirka 80 procent) som tillbehör, det bidrar med fleromättat fett och kan användas i kalla såser, på smörgås och som tillbehör.
- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett.
- Använd generöst med smörgåsfett och pålägg på smörgåsar. Gärna feta pålägg som leverpastej, korv och ost.
- Tillaga potatis och grönsaker som gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten.
- Tillsätt grädde, olja och/eller smör i potatismoset.
- Servera rikligt med sås, särskilt till rätter med magert kött och fisk.
- Kombinera färsk frukt och bär med feta och söta livsmedel som choklad, grädde, socker, vaniljsås och gräddglass, exempelvis i desserter.
- Erbjud andra drycker än vatten, exempelvis mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft.
- Servera juicer och drycker eller smoothies av grönsaker, frukt och bär.

Sammanfattning

- Äldre har ett högre proteinbehov än yngre vuxna, särskilt vid risk för undernäring
- Protein är viktigt för ett välfungerande immunförsvar, sårläkning och för att bevara muskelmassa
- Det är bra om alla måltider innehåller något proteinrikt
- Musklerna behöver användas

