



Hur maten påverkar fallrisken hos äldre

Sofie Backman, dietist
Vård av äldre – inte bara läkemedel

1



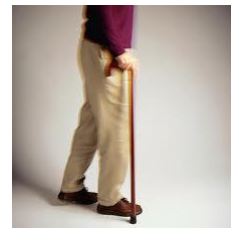
Orsaker till att man äter mindre

- Minskat energibehov – MEN samma eller höjt behov av näringsämnen
- Minskad fysisk aktivitet
- Sjukdomar
- Minskad lukt och smak
- Tugg- och sväljsvårigheter
- Ensamhet?

2

Sarkopeni

- Med åldern minskar muskelmassan, muskelstyrkan och muskelfunktionen
- Åldrande, sjukdom, inaktivitet och svält påskyndar
- Praktiska konsekvenser: tex svårare att resa sig från stol och säng, ökad fallrisk mm



Västernorrland

www.rvn.se

3

Benskörhet

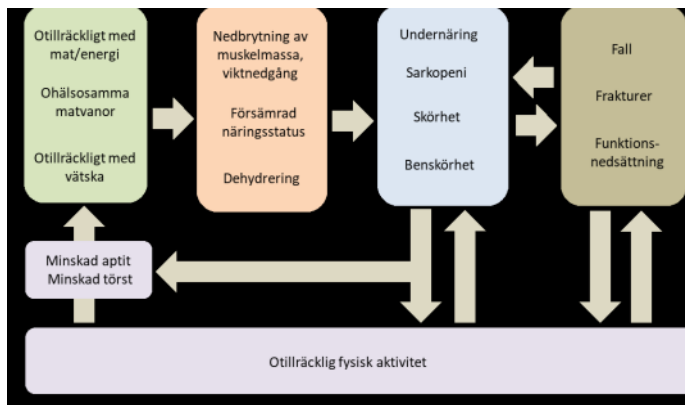
- Bentätheten minskar med ålder – men minskar snabbare för kvinnor



Region
Västernorrland

www.rvn.se

4



5

Varningstecken

- Ofrivillig vikt förlust
- Svårigheter att äta
- Låg vikt
- BMI 22-29 efter 70 år



6

Åtgärder vid undernäring/risk – som första åtgärd

- Berikning av maten – Energi och proteinrik kost.
- Äta lite men ofta
- Energirik dryck
- Mjuk och lättuggat mat
- Lättlagat/färdigmat



Region
Västernorrland

www.rvn.se

7

Exempel på proteininnehåll i vanliga livsmedel

Ca 20 - 25 g protein:
1 portion kött eller fisk

Ca 10 g protein:
1 portion bacon,
blodpudding, korv,
fiskpinnar, 1 dl proteinrik
näringsdryck



6-7 g protein:

- 2 dl mjölk
- 1 ägg
- ½ dl keso
- 2 skivor ost
- 3 sillbitar

Ca 2 g protein:

- 1 skiva bröd
- 2 skorpor
- 3 Mariekex
- 1 veteskiva
- 1 skiva rulltårta
- 8 smörgåsrån
- 1 skiva rökt skinka
- 1 dl glass

Region
Västernorrland

www.rvn.se

8

Hur berikar man maten?

- 1 msk olja/smör/majonnäs = 100 kcal
- 2 glas mjölk = 250 kcal
- 2 msk vispgrädde = 100 kcal
- 2-3 msk sylt/gelé = 100 kcal

Naturlig berikning

- **Gröt nr 1:**
1 dl havregryn
2 dl vatten
1 dl mellanmjölk
1 msk sylt

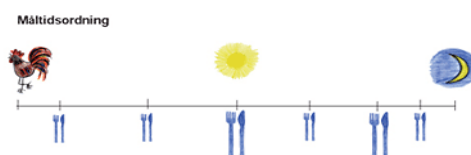
204 kcal
8 g protein

- **Gröt nr 2:**
1 dl havregryn
2 dl standardmjölk
1 dl standardmjölk
1 msk rapsolja
1 msk russin
1 msk sylt

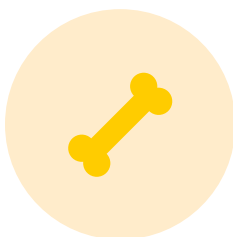
484 kcal
16 g protein

Måltidsordning

- Genom att äta lite och ofta får man lättare i sig mer kalorier! Frukost, lunch, middag plus tre mellanmål!
- Nattfasta inte längre än 11 timmar



Andra näringsämnen att tänka på:



VITAMIN D – OCH CALCIUM



VÄTSKA

Livsmedel att äta/dricka mer av:

- Fisk – helst feta fiskar så som lax, sill, strömming, makrill
- Mejeriprodukter
- Ägg



www.rvn.se

13

Läsa mer:

- [Livsmedelverkets rapportserie \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)
- [Att förebygga och behandla undernäring \(socialstyrelsen.se\)](https://socialstyrelsen.se)
- [Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

www.rvn.se

14