

# Matens betydelse för hälsan- hur kan behovet av mat förändras över livet?

Åsa von Berens

Leg. dietist, PhD, utredare

Stiftelsen Stockholm läns Äldrecentrum

Ageing Research Center (ARC), Karolinska Institutet

# I fokus denna timme

- Hur skiljer sig behoven mellan äldre och yngre vuxna?
  - Energi
  - Protein
  - Vitamin D
- Risker med undernäring
- Forskning på gång



# Energibalans





# Risker med negativ energibalans



- Svårare att kompensera för perioder av lågt matintag i högre åldrar
- Kroppens vävnader, däribland muskler, bryts ned
- Underliggande orsak?

# Är vikten av vikt?

- Body mass index (BMI) **vuxna**  
(vikt i kg/längd m<sup>2</sup>)
- För diagnos undernäring hos äldre ingår BMI<22 som ett kriterium
- Viktminskning? Ofrivillig, frivillig?

Klassifikationer	BMI kg/m <sup>2</sup>
Undervikt	<18,5
Normalvikt	18,5-24,9
Övervikt	25,0-29,9
Fetma (grad I)	30,0-34,9
Svår fetma (grad II)	35,0-39,9
Extrem fetma (grad III)	>40,0

# Särskilda kostråd riktade till äldre personer

- För äldre friska personer som har god aptit gäller vanliga kostråd, men...
- Proteinbehovet ökar
- Vitamin D



## MER

grönsaker, frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

fullkorn  
nyttiga matfetter  
magra mejeriprodukter



## MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol



Läs mer på!  
[Slv.se](http://Slv.se)



# Protein - kroppens byggstenar

- Åldrandet medför naturlig förändring av kroppens sammansättning  
↑ fettmassa ↓ muskelmassa
- 15-20 E% ska komma från protein (jmf vuxna 10-20 E%)
- Motsvarar cirka 1.2-1.5 g protein/ kg kroppsvikt/dag



Men hur mycket är det då?

# Exempel på en dags behov

75 kg\*1.2 gram = 90 gram/dag

125 gram lax

1 ägg

5 dl mjölk

200g havregrynsgröt

250g linssoppa

175g pasta

ca 90-gram protein

50 kg\*1.2 gram = 60 gram/dag

2 skivor ost

2 dl yoghurt

1 ägg

2 pannbiffar

75g ärtor

ca 60-gram protein





# Vitamin D

- Äldre personer har ett högre behov av vitamin D
- Ökad risk för brist på vitamin D
  - Inte ute lika mycket
  - Försämrad tillverkning genom huden
  - Minskat matintag
- Barn och vuxna under 75 år **10 µg/dag**
- Äldre över 75 år **20 µg/dag**



# Betydelsen av fysisk aktivitet, träning, rörelse...

*För att en person ska orka med och få ut maximalt av fysisk aktivitet är det viktigt **att** äta såväl före som efter träningen samt att behovet av energi och protein är tillgodosett.*



# Vad sägs om en Kiruna?

## ”När jag sätter mig sätter jag mig 10 gånger”



# Undernäring

*Näringsrubbnig i form av brist på näringsämnen som orsakar sjukdom eller försämring av kroppssammansättning, funktionsförmåga eller sjukdomsförlopp.*

Både orsak till och konsekvens av sjukdom



# Hur vanligt?

- 20-40% av äldre personer (65+) som vårdas på sjukhus
- Upp emot 50% av de som bor på vård- och omsorgsboende
- ~ 5-10% av äldre personer som bor hemma
- Svårt att mäta...

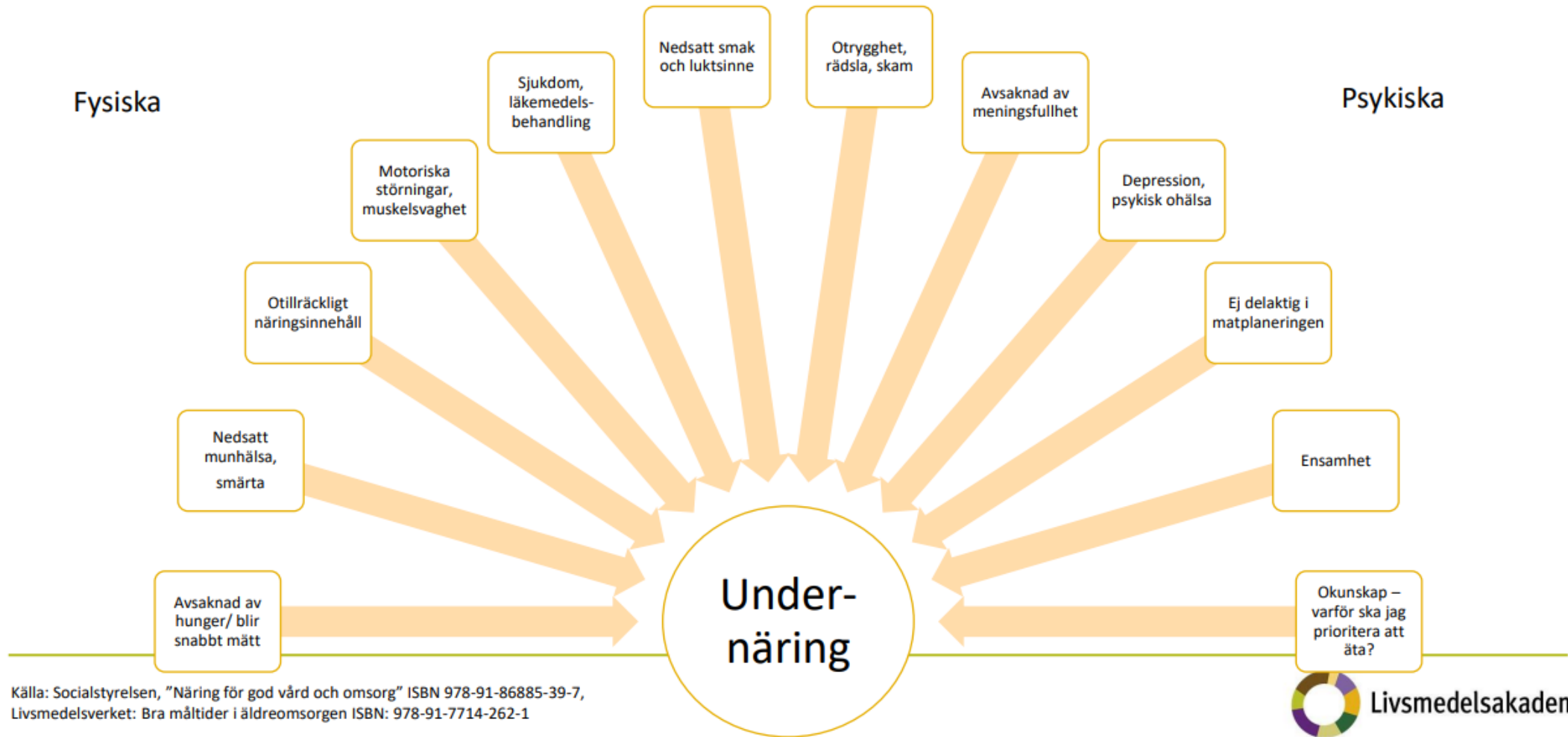
Ref:  
Tommy Cederholm, Ingvar Bosaeus; Malnutrition in Adults; 2024 New England Journal of Medicine, N Engl J Med 2024;391:155-65

Elsa Dent, Olivia R L Wright, Jean Woo, Emiel O Hoogendijk, Malnutrition in older adults, The Lancet, Volume 401, Issue 10380, 2023, Pages 951-966,.

# Varför så viktigt att upptäcka i tid?

- **Relativt sett lättare förebygga än att behandla undernäring.**
- Undernäring kan leda till bland annat svårläkta sår, depression, minnesproblem, långa sjukhusvistelser, försämrad livskvalitet och förtida död.

# Riskfaktorer för undernäring hos individen



Källa: Socialstyrelsen, "Näring för god vård och omsorg" ISBN 978-91-86885-39-7,  
Livsmedelsverket: Bra måltider i äldreomsorgen ISBN: 978-91-7714-262-1

# Hur vet man att någon är i risk för eller har undernäring?

- Oavsiktlig viktförlust **OBS! Oavsett ”startvikt”**
- Ätsvårigheter (till exempel pga. aptitlöshet eller tugg- och sväljproblem)
- Undervikt  
<20 kg/m<sup>2</sup> (för personer under 70 år) eller BMI <22 kg/m<sup>2</sup> (för personer 70 år och äldre).



# Vad kan man göra åt undernäring?

- Vad är orsaken till undernäringen? Medicinskt, tandstatus, socialt, ekonomiskt?

Om nedsatt aptit:

- Små energi- och näringstäta måltider
  - Andra livsmedelsval kan behöva göras
  - Maten kan behöva berikas
  - Komplettera med näringsrika mellanmål
  - Mängden frukt- och grönt kan behöva anpassas
- 
- Äta med andra
  - Färdiglagad mat
  - Hjälpa att handla

# Äldre i Centrum podden

- Lyssna på podavsnitt om undernäring på:

[Avsnitt 23: Viktigt om undernäring av Äldre i Centrum \(soundcloud.com\)](#)

[Avsnitt 24: Viktigt om mat och näring av Äldre i Centrum \(soundcloud.com\)](#)



# Använd oss som kunskapskälla!

- [www.aldrecentrum.se](http://www.aldrecentrum.se) , nyhetsbrev
- Frukostseminarier (sista fredagen i månaden)
  - På plats eller via länk: 27 sep – Kartläggning av aktiviteter för äldre med funktionsnedsättning
- Tidskriften Äldre i Centrum, med vetenskapligt supplement
  - Pappersprenumeration
  - Läsa på webben, [www.aldrecentrum.se](http://www.aldrecentrum.se)
  - Nyhetsbrev
  - [Äldre i Centrum-podden](#)
  - Digitala seminarier
- Arrangerar Stockholms demensdag årligen tillsammans med Svenskt demenscentrum





# Tack!

Asa.vonberens@aldrecentrum.se  
aldrecentrum.se