

KOST och NUTRITIONS POLICY FÖR ÄLDREMSORGEN I SÖLVESBORGS KOMMUN



I Sölvesborgs kommun serveras dagligen ca 3500 måltider inom den kommunala verksamheten. Storhushållen har en betydande roll för våra matvanor. En bra måltidsverksamhet inom äldreomsorgen är av stor vikt dels för främjandet av den nationella folkhälsan och dels för den enskilda individens välbefinnande.

Syftet med en kostpolicy

- att klargöra rättigheter och ansvar kring måltids- och kostfrågor i kommunen
- att tydliggöra vilka krav och förväntningar som är realistiska att ställa på måltider och måltidssituationen
- att underlätta och ge förutsättningar för att erbjuda likvärdiga måltider vad gäller innehåll och omfattning för de olika måltidsverksamheterna
- att använda måltiden som en viktig del i verksamheterna ur både ett hälsomässigt och socialt perspektiv

Målsättning

Målsättningen med en kostpolicy är att de som på något sätt arbetar med kommunens måltidsverksamhet ska ha en enhetlig syn på verksamheten.

Kostpolicyn ska verka som ett stöd för personal, pensionärer, matgäster, anhöriga, och politiker.

- bidra till gästernas välbefinnande, hälsa och utveckling genom att servera vällagad och näringsriktig mat av god kvalitet i en lugn och trevlig miljö

- att med ett förebyggande synsätt minska risken för undernäring samt felnäring bland vårdtagare och säkra en näringstillförsel som är anpassad till individens sjukdomstillstånd och behov.

Ansvar

Omsorgsnämnd

Tar beslut om övergripande inriktning och policy för verksamhetens kvalitet.

Omsorgsförvaltningen

Ansvarar för att verksamheten bedrivs i överensstämmelse med de mål och riktlinjer som fastställts av omsorgsnämnden.

Enhetschef

Varje chef för respektive verksamhet ansvarar för att kostpolicyn följs.

Personalens ansvar

Personalens ansvar är att aktivt arbeta för att måltiderna blir en integrerad del av verksamheten. I arbetsuppgifterna ingår att sprida information om vikten av att äta rätt ur ett hälsomässigt perspektiv samt att få en positiv inställning till måltiden ur ett socialt perspektiv. All personal i Sölvesborgs kommun ska föra en positiv dialog kring maten och måltidssituationen. Personalens ansvar är även att uppmärksamma när någon riskerar att drabbas av undernäring samt följa de åtgärder/ den ordination som beslutats av sjuksköterska, dietist eller läkare. Se avsnitt förebygga och behandla undernäring.

MAT OCH HÄLSA

Nationella riktlinjer

Sambos kostfunktion ska bidra till matgästernas hälsa och utveckling/rehabilitering genom att erbjuda en kost som tillgodoser olika gruppers behov av energi och näring enligt gällande nationella riktlinjer. Måltiderna ska inom omsorgen vara en betydelsefull del i behandling och rehabilitering, engagera alla sinnen och vara höjdpunkter värda att se fram emot under dagen.

Nationella riktlinjer finns utarbetade i

- Mat och kostbehandling för äldre (Livsmedelsverket 2001)
- Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg (Livsmedelsverket 2003)

De nationella riktlinjerna ska ligga till grund vid planering och tillagning av samtliga måltider. För att säkerställa detta, används kostdataprogram i verksamheten.

I slutet av policyn finns en sida med litteratur- och internettips för ytterligare fördjupning i ämnet. I nedanstående text visas utdrag kring vad som fastställs i de nationella riktlinjerna.

Måltidsordning

Dagens energi- och näringstillförsel bör fördelas jämnt över dagen och serveras på regelbundna tider. Enligt Svenska Näringsrekommendationer (SNR) ska dagens totala energiinnehåll för *friska individer* fördelas enligt följande:

- 07.00 - 08.30 Frukost (morgonmål) 20-25 % av dagsbehovet
- 12.30 – 13.00 Lunch (mitt på dagen) 25-35 % av dagsbehovet
- 17.00 - 18.00 Middag (kvällsmål) 25-35 % av dagsbehovet
- Två eller tre mellanmål bör också ingå



Rekommenderad måltidsordning för äldre

Avvikelser från SNRs måltidsordning, enligt ovan, finns för äldre (Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg, sid 13). Dessa avvikelser innebär i korta drag att det krävs fler, men mindre måltider serverade i tätare intervaller. Mellanmålen kvaliteten blir då också alltmer betydelsefull för att kunna uppfylla krav på energi- och näringstillförsel. Erbjud och servera gärna sk Säröbomb till mellanmål.

Vid heldygnsomsorg är det viktigt att nattfastan inte överstiger 11 timmar. För att tillgodose detta ska ett sent kvällsmål/nattmål serveras vid kl.20.00-22.00, alternativt kan ett tidigt mellanmål/nattmål serveras den som vaknar på natten eller tidigt på morgonen.)

Arbetstidsschema för olika personalgrupper samt vårdrutiner ska anpassas så att den rekommenderade måltidsordningen kan följas.

Måltid	Tider	Energifördelning %
Morgonmål	Vid önskemål/behov	
Frukost	08.00-09.00	15-20 E %
Mellanmål	10.30-11.00	10-15 E %
Middag	12.30-13.00	20-25 E %
Mellanmål	14.30-15.00	10-15 E %
Kvällsmat	17.00-18.00	20-25 E %
Kvällsmål	20.00-21.00	10-20 E %
Nattmål	Vid önskemål/behov	

Energi och näringsinnehåll

Hur mycket energi och näring man behöver beror på hur mycket man gör av med. Behovet påverkas bland annat av ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. För friska individer är tallriksmodellens proportioner bra att se framför sig när man tar sin mat. Storleken på portionen anpassas efter till det individuella energibehovet. För sjuka äldre gäller att få i sig tillräckligt med energi utan att portionen blir för stor. Detta kräver att man energi- och proteinberikar måltiderna tex med smör och grädde. Matsedeln ska vara energi- och näringsberäknad samt överensstämna med de rekommendationer som finns i de nationella riktlinjerna för mat inom äldreomsorgen.

Två olika kosttyper skall tillhandahållas;

A-kost (allmän kost för sjuka) är den grundkost som skall gälla för vårdtagare inom kommunens särskilda boenden.

E-kost (energi- och proteinrik kost) ska tillgodose behovet av energi, protein och andra näringsämnen vid nedsatt aptit. Matens volym minskas med bibehållet näringsinnehåll. För många vårdtagare med kronisk sjukdom som utvecklar undernäring räcker inte dessa åtgärder för att kunna motverka försämringen. Ett viktigt komplement till maten blir då kosttillskott. Sjuksköterskan gör bedömning om näringsdryck ska ordineras se avsnitt om att förebygga undernäring.

Energi- och näringsinnehåll i A-kost och E-kost enligt ESS-gruppens rekommendation.

Näringsämnen	A-kost	E-kost
E% Protein	15-20	15-25
E% Fett	35-40	40-50
E % Kolhydrater	40-50	25-45
Kostfiber	Lägre än SNR	Lägre än SNR
Vitaminer	Enligt SNR	Enligt SNR
Mineraler	Enligt SNR	Enligt SNR

Energivärde ska grundas sig på 9 MJ (2100 kcal).

Specialkost

Specialkost serveras till alla vid behov och kan beställas på någon av följande grunder:

- Sjukdomsrelaterade skäl
- Religiösa eller etiska skäl
- Aversion mot vissa livsmedel eller maträtter

Specialkost ska tillredas avskilt från annan matlagning och specialkostprodukter förvaras avskilt från andra produkter. Innehållsdeklarationer kontrolleras noga. Maträtterna ska deklarerarar samt märkas noggrant. Särskilt utbildad personal tillagar specialkosten.

Personer som av etiska, kulturella eller religiösa skäl inte kan äta maten på den ordinarie matsedeln ska erbjudas anpassning av menyn till exempelvis laktovegetarisk eller fläskfri kost. Konsistensförändrad mat ska erbjudas dem som av olika skäl har svårt att tugga eller svälja normalkost.

Följande är exempel på specialkost som tillagningsköken skall tillhandahålla;

- Glutenfri kost
- Laktosreducerad kost
- Mjölkproteinfri kost
- Proteinreducerad kost
- Dialyskost
- Fettreducerad kost
- Kost vid överkänslighet
- Diabeteskost

Koster med avvikande konsistens

Många vårdtagare kan inte äta mat med normal konsistens på grund av tuggproblem, bristande funktion, smärta eller förlamning i munhåla/svalg osv. Behovet av förändrad konsistens kan vara permanent eller övergående. Före varje ordination om förändrad konsistens bör en noggrann utredning göras så att rätt konsistens ordinerar. Denna utredning görs av patientansvarig sjuksköterska i samråd med läkare. En vårdtagares kostkonsistens får aldrig ändras utan föregående ordination av ansvarig sjuksköterska eller läkare.

Följande konsistensanpassningar kan tillagningsköken tillhandahålla;

- Lättuggad kost (=grov paté)
- Timbalkost
- Gelékost
- Flytande kost

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar innehållet i en hel lunch eller kvällsmåltid och proportionerna bör vara mellan de olika delarna.

- Del 1 innehåller potatis, ris eller pasta samt bröd
- Del 2 innehåller grönsaker, rotfrukter samt frukt

- Del 3 innehåller kött, fisk, ägg eller ett fullvärdigt vegetariskt alternativ ex. baljväxter

För sjuka äldre ska tallriksmodellens tre delar vara lika stora. Enligt rekommendationerna serveras som måltidsdryck mellan- eller standardmjölk.



Val av livsmedel

Mjölk och mjölkprodukter

Inom äldreomsorgen används standardprodukter till matlagning och som dryck mellan- eller standardmjölk.

Matfett

Inom äldreomsorgen används ett bordsmargarin med minst 70% fetthalt samt en bra fettsammansättning. Till matlagning används den typ av matfett som passar bäst till varje råvara och tillagningsmetod.

Bröd och gryn/flingor

Välj gärna olika brödsorter från dag till dag.

Fisk

Fisk bör förekomma på matsedeln minst två gånger i veckan. Var tredje fiskservering bör vara fet fisk.

Kött och charkprodukter

Inom äldreomsorgen bör man sträva efter att servera kött i sådan form att det är lätt att tugga och svälja.

Grönsaker

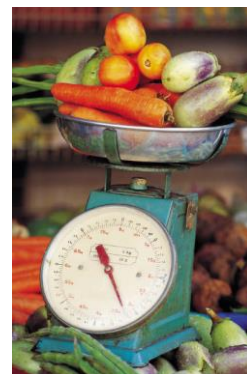
Grönsaker och rotfrukter bör varieras och gärna väljas efter säsong. Äldreomsorgen bör servera grönsaker som är kokta såväl som råa. Många äldre behöver också extra energi på grönsakerna i form av matfett eller grädde.

Frukt och bär

Väljs efter tillgång och säsong. Kokt eller mixad frukt serveras till dem som inte kan äta frukten hel/rå.

Dryck

Hos många äldre avtar förmågan att känna törst. Det är därför viktigt att ofta erbjuda olika slags drycker för att undvika uttorkning. Ofta krävs en medveten insats för att vätskeintaget ska bli tillräckligt.



säsong.
råa.
av

till dem

MÅLTIDSSERVICE

Måltidsmiljö

Måltiderna ska serveras i en inbjudande miljö. Det ska vara rent och snyggt i matsalen och matgästen ska ha tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro, utan en störande och högljudd omgivning.

Måltiderna ska engagera alla sinnen och vara höjdpunkter på dagen, något att se fram emot. Följande är viktigt för en bra måltidsmiljö:



- Lugn miljö
- Bra punktbelysning över matbord
- Inget arbete under måltiden som stör matron tex tömma/fylla i diskmaskin
- Inga besök av utomstående under måltiden om dessa inte deltar eller är behjälpliga under måltiden
- Färgat porslin till synskadade för att underlätta för matgästen
- Personal som är behjälpliga med matning hjälper en matgäst i taget
- Servera maten på serveringsfat på bordet så att de matgäster som kan tar sin mat själv
- Vid servering ska maten läggas upp vackert på tallriken. Inget får blandas eller mosas utan att matgästen först sett maten
- Måltidssituationen ska utformas så likt en hemmiljö som möjligt
- Att duka med fin servis och/eller fina servetter på helgdagar
- Under hela måltiden ska matgästen stå i centrum och utrymma för egna önskemål ska ges

Bemötande

För att främja aptit och matglädje är det viktigt att som matgäst få ett trevligt bemötande av den personal som ansvarar för servering av måltiden. Personalen ska ha kunskap om maten samt kunna svara på frågor om innehåll mm. Maten ska serveras på ett snyggt, prydligt och aptitretande sätt av kunnig och serviceinriktad personal som har en positiv attityd till både matgästen och maten.

Alternativrätter/önskekost

Alternativrätter ska erbjudas inom äldreomsorgen och vid speciella tillfällen ska önskekost kunna serveras i samråd med den enskilde och personal.

Matråd/köksträffar

Lokala matråd ska finnas inom äldreomsorgen. Här träffas, minst två gånger per år, representanter från olika personalgrupper och matgäster för att diskutera såväl matsedel, måltidsmiljö och aktiviteter kring måltiden.

Enkäter

Måltidsverksamheten ska kontinuerligt utvärderas. Enkäter bör genomföras en gång om året.

Kunskap och utbildning av måltidspersonal

Kunskapsnivån på personal inom måltidsverksamheten kvalitetssäkras genom att:

- All fast anställd kökspersonal erbjuds kontinuerligt kompetensutveckling inom

sitt arbetsområde.

- Vid nyanställning av kökspersonal ska adekvat utbildning inom restaurang och storhushåll vara ett krav.
- Studiebesök i andra kök samt arbetsrotation medverkar till att kökspersonal blir insatt i flera arbetsområden och kan ersätta varandra vid behov.
- Vårdpersonal ska ha utbildning i livsmedelshygien samt enklare näringslära, servering och uppläggning.
- Personal som deltar i måltidssituationer ska ha utbildning i service och bemötande.

MILJÖASPEKTER

Måltidsverksamhetens ambition ska vara att i så hög utsträckning som möjligt använda ekologiskt och lokalt producerade livsmedel, men vid val av livsmedel är det nödvändigt att hålla sig inom livsmedelsupphandlingens ramar. Vid upphandling följs lagen om offentlig upphandling (LOU).

Krav som bör ställas vid upphandling och inköp av livsmedel

Kvalitetskrav

- Bra kvalitet på prefabricerade rätter
- Inga onödiga tillsatser
- Innehålls- och näringsdeklarerat
- Ursprungsmärkning

Miljökrav

- Ekologiskt – det nationella målet är att 25 % av livsmedlen, inom offentliga sektorn, är ekologiska år 2010. Kommunala delmål bör fastställas inför varje budgetår.
- Miljöpåverkande transporter, tillverkningsmetoder mm ska minimeras

LAGAR OCH FÖRORDNINGAR

Kostfunktionen är ansvarig för att matgästen får absolut säker mat och inte riskerar att bli sjuk på grund av felaktig hantering eller felmärkta livsmedel.

Svenska livsmedelslagstiftningens anpassning till EG-förordningarna (2006-01-

01) ställer inte bara krav på kökspersonal utan även på övrig personal som på olika sätt deltar i måltidssituationen.

Kostfunktionen följer i all hantering av livsmedel livsmedelslagens krav och arbetar utifrån ett egenkontrollprogram för att förebygga hälsorisker och säkerställa renlighet och redlighet.

Detta innebär bland annat att:



- Alla kommunala kök, även avdelningskök, skall ha ett egenkontrollprogram som är godkänt av miljöförbundet Blekinge-Väst.
- Alla verksamheter och lokaler där oförpackade livsmedel hanteras ska vara godkända av miljöförbundet Blekinge-Väst.
- Övriga verksamheter och lokaler där livsmedel

hanteras/serveras regelbundet ska

vara registrerade hos miljöförbundet Blekinge-Väst.

- Transporter av färdiglagad mat ska ske enligt gällande lagstiftning
- All personal utbildas och informeras regelbundet om livsmedelshygien, livsmedelslagen och egenkontrollarbetet utifrån HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points).

Arbetsmiljölagen ställer krav på att verksamheten har god arbetsmiljö för såväl personal som matgäster. I arbetsmiljölagen finns gränsvärden för buller, ljus, luft, temperatur mm som ska efterlevas i både köks- och serveringslokaler.

Implementering

Kostpolicyn bör föras ut till samt kontinuerligt diskuteras av:

- kommunens ansvariga politiker och nämnder/styrelser
- verksamhetschefer och enhetschefer
- kostpersonal
- vårdpersonal
- anhöriga
- boende/övriga matgäster

Detta kan ske på arbetslagsträffar, personalmöten eller andra möten samt vid träffar med anhöriga och matgäster. Andra sätt att föra ut kostpolicyn kan vara genom kommunens hemsida www.solvesborg.se och intranät, media samt genom information vid serveringen med affischer eller broschyrer. Uppföljning, revidering och utvärdering av kostpolicyn bör ske regelbundet. Detta kan exempelvis ske via matråd och enkäter.

Litteraturtips

Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg Livsmedelsverket 2003

Mat och kostbehandling för äldre Livsmedelsverket 2001

Nationell handlingsplan för nutrition Livsmedelsverket 2001

Internet – tips

www.slv.se Livsmedelsverket

www.socialstyrelsen.se Socialstyrelsens hemsida

www.halsomalet.se Hälsomålet

www.folkhalsoguiden.se Folkhälsoguiden

www.sll.se/ctn Centrum för tillämpad näringslära

