

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades of lime and forest green, creating a dynamic, modern look. The shapes are primarily located on the left and right sides of the slide, framing the central white area.

Inspirasjonsforedrag *Mat Måltid og Matlyst*

Britt Elisabeth Fossdal

Designkokken

Måltidet er den viktigste
kulturbæreren vi har



Kilde: Designkokken

Faktorer som er med å påvirker et måltid

- ▶ Smaksløkene våre
- ▶ Måltidsmiljø
- ▶ Samarbeid/
bevisstgjøring

Mat og smak

- ▶ Surt
 - ▶ Søtt
 - ▶ Salt
 - ▶ Bittert
 - ▶ Umami
-
- ▶ Kombinasjon, temperatur, bruksområder

SMASKSANSEN HOS ELDRE

- ▶ **”Maten smaker ikke like godt som før i tiden”.**
- ▶ Forandringer både i smaks- og luktesans.
- ▶ Eldre blir også dårligere til å smake søtt og salt.
- ▶ Luktesansen taper seg med alderen, og fordi denne sansen er nært forbundet med hukommelsen, betyr det at et velduftende måltid ikke utløser samme forventningsglede som tidligere.
- ▶ Dette er med å nedsette appetitten og føre til at man spiser mindre

Grunnsmakene våre

- ▶ **Umami** - "kjøttsmak"

- ▶ **Syre** - fremhver

- Er med på å gi de tunge smakene et løft slik at de ikke oppfattes så tunge og fete. Riktig bruk av syre kan være med å løfte en ellers flat rett til nye høyder
 - ▶ Syre binder fibrene i grønnsaker slik at de er vanskelige å koke.

- ▶ **Sødme** -Balanserer.

- I retter som ikke skal være søte i hovedsmak, bruker vi sukker som en balanse i forhold til syre og bitterhet. I sterke retter virker sødme dempende, og retten oppfattes ikke så sterk.

- ▶ **Salt**- Fremhever

- Finnes ikke naturlig i maten. Rett mengde salt er med på å framheve andre smaker.

- ▶ **Bittert**

- Vanskelig smak å kombinere. Den er kraftig og påvirker smaksløkene våre sterkt og lenge. Bitterhet kan være godt å ha for å balansere fete og søte ting. I bitre produkter som skal balanseres, er sukker et godt alternativ. I retter hvor vi ikke ønsker bitterhet, bruker vi ofte eddik og olje, som til vinaigrette, slik at bitre salater blir behagelige å spise.

Mat og smak

- ▶ Tungen har en stor funksjon i forhold til smak. Barn har flere smaksløker enn voksne og *eldre har bare 1/3 av antallet smaksløker vi er født med.*
- ▶ Hjernen kan skjelne mellom flere hundre forskjellige smaker.
- ▶ Temperaturen har betydning for smaken. Varm mat smaker mer enn kald
- ▶ Andre faktorer som har betydning for det vi opplever som smak:
 - Lukt - avgjørende fordi aromastoffer frigjøres når maten tygges
- ▶ Syn - vil være med å danne oss ett bilde av smak
- ▶ Konsistensen på maten bidrar til smaksopplevelsen

Måltidet er den viktigste
kulturbæreren vi har

“Måltidet er en øvelse i å vise omsorg for hverandre”

- ❖ Dekke behov for ernæring og energi
- ❖ Nytelse/ opplevelse
- ❖ Trygghet
- ❖ Fellesskap
- ❖ Høydepunkt

Måltidsmiljø

- ▶ **Respekt for måltidsmiljøet**
 - ▶ Skal være så hyggelig som mulig.
 - ▶ Opprettholde matens sosiale og symbolske funksjon.
- ▶ **Respekt for pasientens ønsker**
 - ▶ Mengde og hyppighet, preferanser, vaner, rutiner, ritualer
- ▶ **Individuell tilpasning**

Kostveiledning

- ▶ Enkeltstudier, mediaoppslag eller personlige erfaringer skal ikke brukes som grunnlag for kostveiledning
- ▶ Skal man hjelpe en annen, må man først finne ut hvor han er, og møte ham der.
- ▶ De fleste mennesker har et sterkt forhold til egne matvaner, og det blir en del av identiteten.
- ▶ Endringsfokusert veiledning med motiverende intervju
 - ▶ oppmuntre pasienten til å finne egne løsninger/på å endre vaner



Kilde: designkokken

Kjøkkenets rolle/ressursgruppe

- ▶ En fordel om det er brukerrepresentanter med i planlegging av menyen for å sikre at tradisjonelle retter er med i menyen.
- ▶ Alle institusjoner bør ha en ressursgruppe som kvalitetssikrer ernæringsarbeidet.
- ▶ Gruppen bør inkludere både ledelse, helse/kjøkkenpersonell og pasienter/pårørende.
- ▶ Gruppen skal utvikle prosedyrer som sørger for kvalitetssikring av ernæringsarbeidet, samt drøfte *mattilbudet/menyen samt og rutiner for å forebygge for lang nattfaste*

Suksèefaktorer

- ▶ Samarbeid på tvers
- ▶ Dele erfaringer
- ▶ Være tilstede i jobben sin
- ▶ Kjenne «gjestene» sine
- ▶ Tilrettelegge - måltidet både mat og miljø

JOBBE I TEAM = SUKSEEFAKTOR

- ▶ (1) Facebook

Tverrfaglig samarbeid

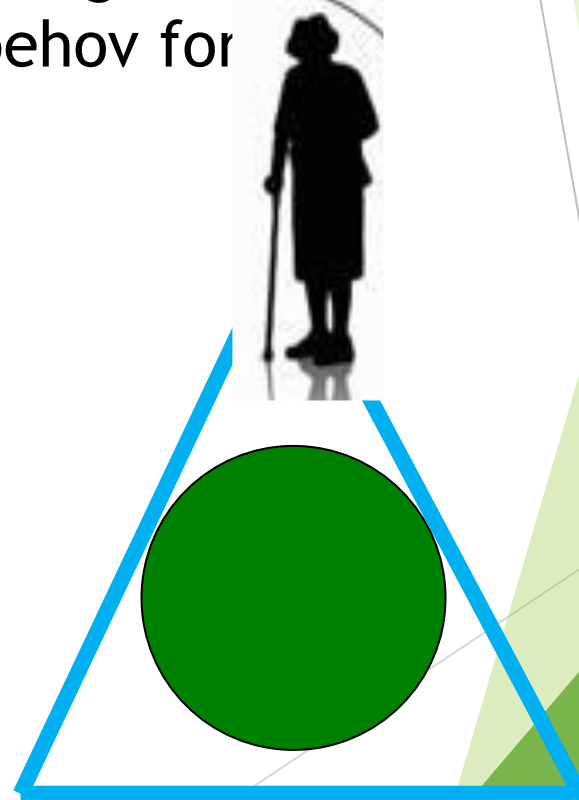
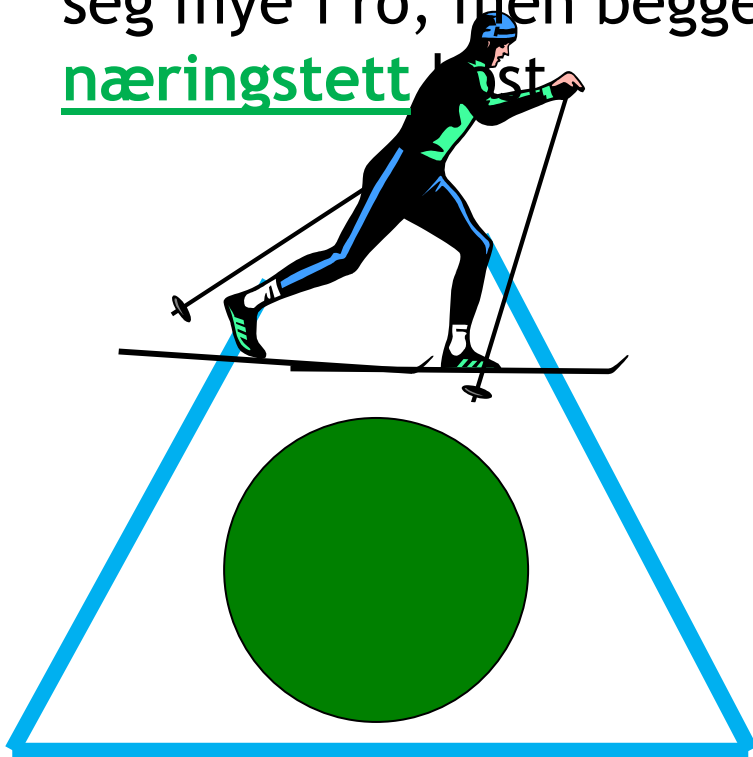
- ▶ Hva er utfordringen hos «Gjesten vår»
 - ▶ Vanskelig å svelge
 - ▶ Luft i magen
 - ▶ Diare
 - ▶ Generell nedsatt matlyst
 - ▶ Dårlig fordøyelse
 - ▶ Soppinfeksjon i munnen
-
- ▶ Få hjelp til tiltak og iverksett; Soppinfeksjon - gi Biola
 - ▶ Ingefær; fremmer appetitten, lage te?

Nok væske

- ▶ Vann = Livsviktig
- ▶ Den innebygde tørstemekanismen svekkes med alderen
- ▶ Væske = god fordøyelse
- ▶ Væskeunderskudd kan øke munntørheten og svelgeproblemene som mange eldre lider av og dermed hindre tilstrekkelig næringsinntak.

Forskjellen mellom eldre som er i ro og en person som er veldig aktiv

Behov for energi (kalorier) er større for en som er mye i aktivitet enn for eldre og de som holder seg mye i ro, men begge har behov for næringstett kost.



Energitett kost

- ▶ Lite mat med mye næring
 - ▶ Smake godt
 - ▶ Se innbydende ut
 - ▶ Tilpasset hver enkelt sitt behov
-
- ▶ SMÅ NOK PORSJONER MED NOK NÆRING

Positive endringer kan være

▶ **Måltidstidspunkter**

- ▶ Flytte middagen til ettermiddagen

▶ **Flere måltid**

- ▶ Innføre ekstra kveldsmåltid - Tiden mellom kveldsmat og frokost blir kortere. Det gir bedre søvnrytme

▶ **Økt fokus**

- ▶ Tverrfaglig arbeid.
- ▶ Mer kjøkkenfaglig personell i avdelingen, Måltidene serveres i mindre grupper

Måltid og aktivitet

- ▶ **Beboerne deltar i matlagingen**
 - ▶ Bakedag/vaffeldag/lage dessert og kaffemat i avdelingen (spre lukt av nybakt)
- ▶ Gjennomføre en brukerundersøkelser med fokus på mat
- ▶ Planlegging av menyen med brukerne
- ▶ Dekking og pynting av bord
- ▶ Rydde av etter måltidet
- ▶ Smøre egne brødsiver (Mye pålegg.. Majones!)
- ▶ Servere maten i skåler/fat så de kan forsyne seg selv
- ▶ Personale spiser sammen med brukerne

Tiltak ved for lite matinntak

- ▶ Måltidsmiljø spisetider, miljø, mengde selskap, konsistens, vaner, appetitt osv.
- ▶ Energitett mat/berikning
- ▶ Mellommåltider/næringsdrikker
 - ▶ ”Småspising” mellom hovedmåltidene fører til totalt høyere kaloriinntak.

▶ **Frukt**

- ▶ Oppskjært frukt på formiddagen

▶ **Næringsrike drikker**

- ▶ Smoothies i stedet for saft (solskinnsdrikk etc)

▶ **Favorittmåltid**

- ▶ Ber om brukernes favorittmåltid, serverer dette minst 1 gang i måneden”

▶ **Rullende serveringsvogn - mellommåltider/drikke**

- ▶ Sirkulerer mellom avdelingene

▶ **Registrering av matinntak**

- ▶ Fører til større bevissthet og er en veldig viktig jobb å utføre.

- ▶ Hyppige små måltider
 - ▶ Det kan gjerne serveres 5-6 mindre måltider pr. dag, f.eks. 3 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider.
- ▶ Sørg for at det blir spist og drukket noe til hvert måltid.
- ▶ Rett konsistens på maten (mos, grøt osv)
- ▶ **Før gjerne kostregistrering over mat- og væskeinntak i 3 dager for å kunne vurdere situasjonen.**

Praktiske forslag mellommåltider

- ▶ Solskinnsdrikk
- ▶ Enkel «ostekake»
- ▶ Grøt i farten
- ▶ Kald grøt
- ▶ «Ostekake»

Fristende mat

- ▶ Fargerik mat vekker appetitten
 - ▶ Rødbetesuppe, gresskarsuppe, spinatsuppe.
 - ▶ Synlig lekker mat
- ▶ Hakket ferske urter som strøs over
- ▶ Kakao med kremtopp og sjokoladestrø (og litt cayenne..)
- ▶ Oppkuttet frukt i mange varianter

Praktiske forslag Oppskrift

► Solskinnsdrikk

- 1 egg
- 1 dl appelsinjuice
- 1/2 dl kremfløte
- 1-2 ss sukker

Bland ingrediensene sammen med i en blender eller med en stavmikser.

► Enkel «ostekake»

- 1 dl kremost
- ½ dl setterrømme
- 2 ss melis
- Røres sammen
- 1 kjeks, digestive, knuses. Strøs over ostekrem
- 1 ss eplemos, pyntes på toppen

► Havregrøt i farten

- 1 dl havregryn
- 1 ss chiafrø
- 1 ts sukker eller annen søtning
- 1 ts tørket blåbær, nøtter eller tørket frukt
- Blant alt i et glass å ha stående klart.
- 2 dl kokende vann (som tilsettes 5 min før det skal spises)

Kald grøt

► KALD GRØT I

- 100 g havregryn
- 100 g eplejuice
- Dagen etter:
- 1 dl yoghurt naturelle
- Tilsett etter eget ønske – men banan og mandler er godt.



► KALD GRØT II

- 100 g havregryn
- 20 g tørket aprikos
- 20 g fiken
- 15 g honning
- 3 dl h melk
- 20 g kokos

Hakk opp tørket frukt. Bland alt.
Holdbarhet så lenge melken er holdbar.

The background of the slide features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

► Chipotle - Back to the Start on Vimeo

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

Takk for meg!!