

MAD, MENNESKE, OG HELBRED



**INFORMATIONER og VIDEN
omkring SUND MAD.**



2015



HOLSTEBRO KOMMUNE

Nyheder

Priskagen

„Det var en dejlig opgave at bage priskagen. Jeg håber vinderne har nydt kagen til eftermiddagskaffen!“
siger Lone.

Læs om fotokonkurrencen og se indsendte billeder her i magasinet.



SMÅTSPISENDE

ARLA HAR UDVIKLET ET MEJERIPRODUKT MED MASSER AF PROTEINER, SOM KOMMER MENNESKER MED NEDSAT APPETIT TIL GODE. VI VIL GERNE TILBYDE JER DETTE PRODUKT I TRE FORSKELLIGE SMAG:

- CITRON/VANILJE
- HINDBÆR
- ÆBLE/KANEL

Hvis I har andre nye produkter, som øger sundheden hos ældre, er I meget velkomne til at kontakte os. Vi vil altid gerne lære nyt der kan hjælpe vores kunder.

Skriv en e-mail til Nina Torp Knudsen:
Nina.Torp.Knudsen@holstebro.dk
eller ring: tlf.: 9611 4150



PROTEINSNACK

TIL MENNESKER MED NEDSAT APPETIT, SOM ER I RISIKO FOR UNDERERNAERING, KAN VI TILBYDE VORES PROTEINSNACK. DET ER HJEMMELAVET I DET GODE KØKKEN MED DE BEDSTE INGREDIENSER.



DIN ERNÆRINGSSTATUS

VI KOMMER OG REGNER BMI UD

Når man bliver ældre, er der mange der begynder at tabe sig. Et pludseligt og ukontrolleret vægttab skal altid give anledning til bekymring. Vægttab og lav BMI ses sjældent hos raske velfungerende ældre.

Usundt at veje for lidt

Konsekvenserne af at veje for lidt kan være alvorlige. Hvis man i en længere periode får for lidt at spise, kan man komme ind i en ond cirkel af uoplagthed, træthed, vægttab og sygdom. For hver gang man ryger ned med sygdom og vægttab, bliver det sværere at komme sig helt igen, samt de kilo der tabes kan være meget svære at få på igen. Det kan betyde, at man bliver mere og mere skrøbelig. Der er en klar sammenhæng mellem vægttab og tab af muskelstyrke, og derfor kan vægttab resultere i nedsat funktionsevne, nedsat livskvalitet og trivsel, samt øget sygelighed og desværre også øget dødelighed.



Ældre bør veje sig en gang om måneden - og en gang ugentligt ved akut sygdom og efter sygehusindlæggelser. Ved uplanlagt vægttab bør den ældre også vejes 1 gang om ugen indtil vægten igen stiger til normalen.

Mange årsager til vægttab blandt ældre

Når ældre taber sig er det ofte ændringer i forskellige livsforhold, som er årsagen. Det kan både være permanente eller periodiske ændringer der kan få negativ indflydelse på det man spiser. Man kan blive afhængig af hjælp til at spise pga. sygdom, få tygge-synkeproblemer eller nedsat bevægelighed, forringet tandstatus, forværring af depression eller demens, eller det kan være bivirkningerne af en medicinsk behandling, som pludselig giver madlede. Mange akutte og kroniske sygdomme kan give nedsat appetit, der kan medføre vægttab. I forbindelse med et sygehusophold spises der måske en utilstrækkelig mængde mad, mad med forkert konsistens, for få mellemmåltider, for meget vand og for få energirige drikke. Så efter et sygehusophold kan det være en god ide, at have særlig fokus på energi- og proteinrig kost til de ældre.

**BMI for ældre 65+
24 - 29**

Andre årsager der kan forringe ældres appetit er, tab af ægtefælle og den ensomhed der medfølger efter et sådan tab. Ligeledes kan ensomheden gøre, at man ikke nyder at spise maden, fordi man sidder alene. Andre kan måske ikke overkomme at købe ind og lave mad. Man begynder måske at springe måltider over, fordi der ikke længere er nogen at dele måltidsoplevelsen sammen med.

Nogle ældre kan også være påvirket af gamle myter om kost, hvilket kan resultere i, at de undgår visse fødevarer, som egentlig er gode for dem. Fx at mælk virker forstoppende eller at grønsager skal spises rå. Her er det vigtigt, at man som sundhedspersonale lytter og ser hvad de ældre spiser og fortæller, og søger hjælp hvis man fornemmer at den ældre undgår at spise visse fødevarer. Det er vigtigt, at vi får afskaffet forkerte myter...

$$BMI = \frac{\text{KROPSVEGTEN I KG}}{\text{Højden i METER}^2}$$

Allergene bliver kendetegnet !



Pr 13. december 2014 trådte en ny EU forordning i kraft "Fødevareinformation til forbrugerne", som ændrer den måde information om allergener skal angives og mærkes på fødevarer.

De 14 allergener som skal angives og mærkes på fødevarer er: **æg, mælk (herunder laktose), skaldyr, bløddyr, fisk, jordnødder, soja, sesam, svovldioxid, nødder, gluten, selleri, sennep og lupin.**



Men hvad er det lige allergener er og hvad er forskellen på fødevareallergi og fødevare intolerance?

Allergener er stoffer som er fremmede for kroppen, men som kan give anledning til allergisk reaktion. Kroppen reagerer ved at danne antistof, som binder sig til celler i kroppens bindevæv, som bla. frigiver histamin. Fødevareallergi er en overfølsomhedsreaktion hvor kroppens forsvarssystem (immunsystemet) overreagerer på et indtrængende fremmedstof (allergenet). Ved frigivelse af histamin, udvides blodkarrene. Sker det i

lungerne, kan det udløse astma, i huden kan det udløse udslæt og kløe, i næsen høfeber og i mave/tarmsystemet kan det give kvalme, opkastning, diarré og mavesmerter. Hals og læber kan, ligesom vævet i næsen, hæve op og blokere for vejtrækningen.

Sker reaktionen mange steder i kroppen på en gang, kan mennesker med alvorlig fødevare allergi opleve anafylaksi. Ved anafylaksi opleves fald i blodtryk, åndenød og tab af bevidsthed og anafylaksi kan derfor være livstruende. Symptomerne på fødevareallergi kan være vanskelige at skelne fra symptomerne ved intolerance (ikke-allergisk reaktion)

Fødevareintolerance er en betegnelse for kroppens manglende evne til, at fordøje bestemte fødevarer. Symptomerne kan være mavekrampe, oppustet hed og diarré. F.eks. ved laktoseintolerance hvor kroppen mangler enzymet laktase, som er nødvendigt for fordøjelsen af mælkesukkeret laktose.

Med venlig hilsen
Nina Torp Knudsen



Nina, ernæringsvejleder hos Det Gode Køkken.

Udgiver: Det Gode Køkken, Holstebro (www.detgodekoekken-holstebro.dk)

Tekt og billeder: Anne Marie Nielsen, Nina Torp Kudsén, Daniela Mayer (daniela@designzone.info), København Kommune, Alt om Kost, NORDEN, Sundhedsstyrelsen, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Fødevarestyrelsen.

Koncept og design: Daniela Mayer (daniela@designzone.info)

Kontakt: Ring til os på 9611 4150 alle hverdage mellem kl. 8.00 og 12.30.

Her finder du os: Det Gode Køkken, Vesterbo 2, 7500 Holstebro | Email: detgodekoekken@holstebro.dk

Protein: **0,8g**
 Kulhydrater **9,3g**
 Fedt: **0,4g**
 Fiber: **2,7g**
 Vitamin A: **756 RE**
 Vitamin D: -
 Thiamin (B₁): **0,03mg**
 Riboflavin (B₂): **0,03mg**
 Niacin (B₃): **1,1NE**
 Vitamin B₆: **0,11mg**
 Folat (B₉): **37µg**
 Vitamin B₁₂: -
 Vitamin C: **5,3mg**
 Calcium: **36mg**



Fosfor: **29mg**
 Kalium: **257mg**
 Magnesium: **10mg**
 Jern: **0,35mg**
 Zink: **0,16mg**
 Kobber: **0,04mg**
 Jod: **3µg**
 Selen: **0,1µg**

Kilde: www.foodcomp.dk
 Danmarks Tekniske Universitet

Nordiske næringsstofanbefalinger

Et videnskabeligt grundlag

Ernæringsoplysningen i Danmark og resten af Norden bygger på de Nordiske næringsstofanbefalinger (NNR), der udarbejdes på et videnskabeligt grundlag. De nordiske næringsstofanbefalinger er resultatet af et fælles nordisk samarbejde mellem eksperter fra alle fem nordiske lande. Den seneste udgave udkom i 2013 med titlen Nordic Nutrition Recommendations 2012.

NNR indeholder oplysninger om, hvor meget man skal indtage af de forskellige mikro- og makronæringsstoffer. På den måde kan man finde ud af, om man får nok af de forskellige fødevarer eller der er noget man mangler.

Fagfolk, der arbejder med ernæringsmæssige problemstillinger bruger NNR's anbefalinger som retningslinjer for, hvordan en sund kost bør sammensættes, hvad enten man er ung eller gammel. På den måde kan vi sikre, at man får en rigtig sammensat kost uanset alder.

Protein (≥ 65):	15-20% af daglig kalorier skal stamme fra protein ca. 1,2g protein pr kg kropsvægt
Kulhydrater:	45-60% af daglig kalorier skal stamme fra kulhydrater
Fedt:	25-40% af daglig kalorier skal stamme fra fedt
Fiber:	minimum 25 - 35g/dag

	Kvinder ≥61	Mænd ≥61
Vitamin A RE:	700	900
Vitamin D µg:	10 (≥ 75: 20)	10 (≥ 75: 20)
Thiamin (B ₁) mg:	1,0	1,2
Riboflavin (B ₂) mg:	1,2	1,4 (≥ 75: 1,3)
Niacin (B ₃) NE:	13	16 (≥ 75: 15)
Vitamin B ₆ mg:	1,3	1,5
Folat (B ₉) µg:	300	300
Vitamin B ₁₂ µg:	2,0	2,0
Vitamin C mg:	75	75
Calcium mg:	800	800
Fosfor mg:	600	600
Kalium g:	3,1	3,5
Magnesium mg:	280	350
Jern mg:	9	9
Zink mg:	7	7
Kobber mg:	0,9	0,9
Jod µg:	150	150
Selen µg:	50	60

Kilde og mere informationer:
<http://www.norden.org/da/tema/nordic-nutrition-recommendation>

Vil du tage på?



Både undervægt og overvægt kan have konsekvenser for helbredet, og for hvordan du selv klarer din hverdag som ældre. Vej dig derfor fx en gang om ugen og grib ind i tide, hvis vægten pludselig begynder at falde.

Uplanlagt vægttab – tal med din læge

Hvis det drejer sig om et større uplanlagt vægttab, det vil sige, at du har tabt dig, uden du ville det, er det en god idé at tale med din læge, for at finde årsagen til vægttabet. Det er også muligt at få besøg af Det Gode Køkkens ernæringsvejleder til en snak om, hvad du kan gøre for at få vægten op igen.

Hvis du har tabt dig og er småtspisende, kan det være svært at tage de tabte kilo på igen. Her er det vigtigt, at du ikke sætter begrænsninger for dig selv. Fx må du gerne få kage og chokolade hver dag, samt en dessert til aftenkaffen. Med andre ord, du må spise lige det du har lyst til, uden at tænke på sukker- eller fedtindhold. Når du gerne vil tage på, er det vigtigt at spise lidt men ofte, så spis gerne 6-8 måltider om dagen.

Hvis du lider af en sygdom ved siden af at du har tabt dig, er det en rigtig god ide, at du får noget vejledning inden du begynder at spise løs, da det kan være, der skal justeres på din medicin mm. Så tal altid med din læge eller ernæringsvejleder.

Tips

- Spis tynde skiver brød og lidt gryn
- Spis lidt frugt og grønt hver dag
- Spis lidt kartofler, ris og pasta hver dag
- Spis ofte fisk og fiskepålæg
- Vælg mælkeprodukter og ost med højt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med højt fedtindhold
- Brug gerne smør, margarine og olie
- Brug gerne sukker i maden

Mellemmåltider

- Lidt brød med rigeligt fedtstof og pålæg
- Yoghurt eller ymer med mysli eller frugt
- Chips
- Frugtgrød med fløde
- Henkogt frugt med fløde
- Tørret frugt og nødder
- Kage, kiks og småkager
- Chokolade
- Lidt frisk frugt, gerne bløde typer som fersken, banan og pære

Mere viden om sundhed og kost:

Nina Torp Knudsen, ernæringsvejleder,
 tlf.: **9611 4150**
 eller <http://altomkost.dk>



Derfor tilbyder vi småkager til vores kunder!

FOR DE ÆLDRE ER ALT TILLADT

Du skal ikke, som mange andre mennesker, spise groft, grønt og fedtfattigt – når du har brug for at tage på eller stabilisere din vægt, men du skal derfor spise mad med højt indhold af energi og protein.

Kroppens brændstof er energi – også kaldet kalorier eller kilojoule. Fedt giver mest energi, og det er derfor vigtigt, at maden indeholder en del fedt. Proteiner i maden er også vigtige, fordi de er kroppens byggemateriale og dermed med til at opbygge musklerne, så du kan få flere kræfter.

Hvis du skal holde vægten eller måske tage på, er det en god ide af have noget i skabet, som du godt synes godt om.

Det kan være lækker chokolade, desserter, is, kager eller småkager. Husk derfor at købe lidt ekstra ind, når du handler ved købmanden eller bestil lækkerierne ved Det Gode Køkken. Vores kager og småkager er bagt med smør og vores desserter kan fås beriget med protein. Vores råd til dig er derfor: Husk mellemmåltiderne - mindst 3 gange om dagen.



Småkager

- kan man godt snuppe som mellemmåltid
- er en god kalorieleverandør
- ser appetitvækkende ud
- har muligvis mange minder
- har lang holdbarhed
- er hjemmelavede hos Det Gode Køkken
- smager vidunderligt

HUSK

Det Gode Køkken leverer dej til dem som gerne vil nyde en lun småkage direkte fra ovnen. I skal ikke købe ind, men bare have en dejlig oplevelse ved selv at være i køkkenet igen. Dette kan jo gøres i hyggeligt samvær med familie og venner.



Måltidstænk tanken, som Kost & Ernæringsforbundets formand Ghita Parry er en del af, lancerer i dag danskernes måltidsråd, der skal styrke den danske madkultur og give mere opmærksomhed til samværet om maden og det gode måltid.

Måltidstænk tankens måltidsråd er tænkt som et supplement til Fødevarerstyrelsens kostråd.

Jeg synes, vi er landet et godt sted. Udspillet er ambitiøst, men rådene kan alle forstå. Det har været vigtigt for mig, at vores arbejde ikke bare blev et skuffepapir. Det skal handle om hverdagen, om arbejdspladserne og om helt almindelige mennesker. Det synes jeg i den grad, det gør. Jeg tror, at mange medlemmer af Kost & Ernæringsforbundet kan se sig i udspillet og rådene - både som måltidsprofessionelle og privatpersoner, siger Ghita Parry.

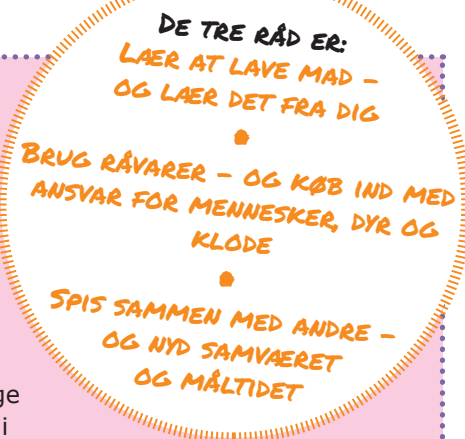
Tidligere fødevareminister Dan Jørgensen, der har nedsat Måltidstænk tanken, er glad for de nye råd.

De tre råd er kommet til verden efter samråd med eksperter, professionelle kokke, madentusiaster og engagerede borgere, og jeg tror og håber, at danskerne vil tage dem til sig, og bruge dem i hverdagen, så de kan være med til at skabe en glæde og opmærksomhed om vores stærke madkultur, siger han.

Lejres Borgmester, Mette Touborg, har stået i spidsen for tænketanken. Hun er også glad for, at mange forskellige holdninger i tænketanken har nået hinanden.

Måltidsrådene handler dybest set om at give os større livskvalitet, i form af bedre smag, større madglæde, mere fællesskab og højere kvalitet. Det er noget, som jeg har oplevet stor opbakning til undervejs i processen. Jeg ser måltidsrådene som inspiration til at rykke lidt ved vores vaner i hverdagen, både derhjemme, når vi serverer mad i det offentlige og i fødevarerhvervet, lyder det fra Mette Touborg. Foruden måltidsrådene har Måltidstænk tanken også lanceret fem ambitioner for den danske måltidskultur og et større idékatalog, med idéer til, hvordan vi kan styrke den danske madkultur.

**FÅ MERE INFORMATIONER PÅ:
WWW.KOST.DK/DANSKERNE-FAAR-TRE-NYE-MAALTIDSRÅD**



appetit på livet

„Har
I hørt om at
Matador bliver vist i TV
stuen igen fra næste uge af?“

„Jo, det har jeg. Og jeg glæder mig
faktisk meget til det. Jeg husker rigtig godt
da jeg så det første gang i 80'erne.

Hele familien sad foran fjernsyner. Og
næste dag på arbejde snakkede vi meget om,
hvad der skete i afsnittet.“

„Jo, jo! Det samme med mig. Det var da det bedste
at snakke om det.“

„Hvad med dig Dorte?“

„Nej, det har jeg ikke. Jeg har ikke set ret meget
fjernsyn den sidste tid. Jeg har været lidt træt
og syntes det var anstængende.“

„Pyt med det ! Skal vi ikke se det
sammen når det bliver udsendt?“

„Jo, det skal vi så.“
:-))

*Duften
af mad finder vej
fra køkkenet til beboernes
næsebor og pirker til appetitten
allerede før spisetid. Når det er
middagstid, mødes vi af et veldækket
bord – nogen tager sig af, at maden
blive presenteret på den best mulige
måde. Andre er med til at give hele
samvære en stemningfulde ramme.
Måske er servietterne foldet på
tallerkenene, drikkevarerne er stillet
frem, og bordet kan være pyntet med
blomster eller årstidens blade, gran
eller bær. Snakken går lystigt
omkring bordet, mens der
spises.*

Fælleskab og gode oplevelser



“Vi ved, at der bliver spist mere, hvis man kender dem, man spiser med”

København kommune udgav en lille pjecce om måltid og dennes betydning for nogen år siden. Her bliver bl.a. omtalt hvordan man som kommune ønsker mad og måltiderne. Pjecen inspirerer, informerer og præsenterer idéer f.eks. hvilken muligheder borgere eller ansatte har for at gøre måltiderne til en dejlig oplevelse. I denne lille brochure, fandt vi mange ting, som berørte vores daglig arbejde og værdier i omgang med maden og mennesker.

Vi syntes det var en rigtig fin pjecce de havde lavet i København og tænkte det kunne være en god ide, at give noget af indholdet videre. Derfor er pjecen basis for vores artikel på denne side

På højre side finder du et udtræk af pjecen.
God fornøjelse!

Mennesker har forskellige behov for og ønsker til mad og måltider. Lysten til det ene og afslag på andet er meget individuelt og afhænger af smag og præferencer af den enkelte person. Det kan være pga. opdragelse eller ens specielle kulturelle baggrund. Men desuden spiller følelser og sanser tilknyttet til et bestemt livsmiddel en stor rolle. Så kunne det være at når duften fra leverpostej kommer til ens næse udbreder der sig et stort smil på ansigtet mens der for andre kommer rynker på næsen. Det er udtryk for oplevelser og erfaringer med mad og måltider vi har haft gennem hele vores liv.

Godt selskab under måltidet har betydning for appetitten og lysten til at spise. Måltider kan være en anledning til at mødes i et fællesskab med andre. Men vi kan ikke skabe fællesskaber alene. Derfor skal vi kigge til højre eller venstre for vores døre eller stole og aktivere eksisterende fællesskaber og skabe nye. Det vil også styrke livskvaliteten og forebygge ensomhed.

Ved bordet påvirkes alle vores sanser for vores velbefindende og små detaljer har stor betydning. Bordservice værdigsætter maden og pynt giver farve. Enormt vigtigt for os er, hvordan mad er anrettet på tallerken. Belysning betyder også meget. Man kan f.eks. bruge fyrfadsllys i skønne fyrfadsholdere som hyggebelysning. Alt det kan hæve stemningen under middagen og oplevelsen af måltidet bliver en anden.

DET GODE MÅLTID

Måltidet er ét af hverdagens højdepunkter; og det mange samles om når der fejres særlige begivenheder. Derfor prioriteres måltiderne lige så højt som maden. Ældre skal have indflydelse på rammerne omkring måltidet, og der skal skabes rammer, så ældre kan spise sammen med andre.

Appetitten er større ved et fælles måltid, end når maden spises uden selskab. Derfor skal der skabes muligheder for at dele måltidet med andre også for dem, der ellers bor alene. Men kommunen kan ikke skabe fællesskaber alene. Tilbud om fællesskaber skal udvikles sammen med de frivillige organisationer, som har en mangfoldighed af menneskelige ressourcer og relationer, som kan noget andet og mere end kommunen.

Værtskabet på plejehjemmene udfoldes og beboernes støttes i deres behov og ønsker ved måltidet. Pårørende, frivillige og andre gæster involveres i måltidet, så maden spises og selskabet nydes. Værtskab handler om at skabe nærvær; god stemning og have fokus på den enkeltes behov. For at skabe det gode måltid er der behov for fagligt dygtige medarbejdere med engagement og lyst til at udvikle måltidet. Rammen for personalets deltagelse i måltiderne fastsættes af det enkelte plejecenter.

Der tilbydes rammer, med tid og ro omkring måltidet. Hvis ønsket er at spise i eget selskab, støttes den ældre til at få et godt måltid alene.

Ældre skal have indflydelse på måltidet i hverdagen og ved særlige begivenheder. Den enkeltes ønsker og behov knytter sig til individuelle såvel som generations- og kulturbårne vaner og normer. Derfor tages der hensyn – og mangfoldighed og forskellighed skal rummes i fællesskabet. Der skal være mulighed for, at ældre på plejehjem kan deltage i planlægning og aktivitet med tilberedning af maden, hvis de ønsker det og dermed fortsætte et aktivt hverdagsliv.



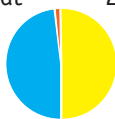
En kost sammensat af de forkerte byggesten, kan have indflydelse på helbredet, og i værste fald føre til mangel af de næringsstoffer kroppen har brug for. Det kan også være, at du egentligt spiser fornuftigt, men bare spiser og drikker alt for lidt. Begge dele skal føre til observationer og evt. vejledning fra en ernæringsvejleder. Især kan konsekvensen af at være småtspisende være, at det er svært at få de næringsstoffer kroppen har brug for. Måltiderne er ofte meget små og indeholder derfor ikke nok af de næringsstoffer kroppen har brug for.

Derfor skal kosten være rig på energi, vitaminer og mineraler, så vi sikrer at kroppen får alt det den har behov for.

Danbo, 45+, 100g



Protein 24g
Kulhydrat 0,8g
Fedt 25g



Laks, 100g



Protein 20g
Kulhydrat 0g
Fedt 11g



Stegt flæsk, 100g



Protein 19g
Kulhydrat 0g
Fedt 35g



Kyllingebryst 100g



Protein 21g
Kulhydrat 1g
Fedt 1,5g



Mandler, 100g



Protein 21g
Kulhydrat 30g
Fedt 39g



Ernæring og sundhed

Vores kost

er byggematerialet og energileverandør til vores krop.

Kroppen arbejder hele døgnet rundt - alle 24 timer. Vores muskler

styrker os og vores immunsystem forsvaret os mod bakterier og virus. Vores kroppe er indrettet således, at den anvender forskellige stoffer fra vores kost og omdanner det til energi og andre gode ting der styrker celler, knogler mm.

Det vil sige, når vi giver kroppen de rigtige byggematerialer, skaffer vi gode forudsætninger for, at alt løber godt rundt. Nogle gange har kroppen brug for mere af et eller andet, f.eks. proteiner. Det afhænger af forskellige omstændigheder. Det kunne f.eks. dreje sig om ældre, der er under genoptræning eller kommer sig ovenpå en sygdomsperiode mm. Men generelt kan man sige, hvis kroppen ikke får hvad den har brug for og kosten ikke er af en god kvalitet, kan kroppen ikke arbejde optimalt, som kan resultere i, at man over tid bliver svækket, måske uden at vide det.

Sammenhæng mellem ernæring og sundhed

Det kan være temmelig svært at finde rundt i de forskellige informationer omkring ernæring og sundhed vi bliver bombarderet med i dag. Ernæring og sundhed er et af top temaerne i Danmark og det er ikke tilfældigt. Forskere i Danmark og i hele verden er i dag sikre på, at der er et stærkt sammenhæng mellem ernæring og velvære, når man kigger på mennesker. Problemet i denne sag er bare, at der er så mange forskellige meninger omkring mad og sundhed: Stenalderkost, vegetarisme, veganisme, spis dig sund, slank, gravid, ...

Alt efter synsvinkel eller hvem der udtaler sig - skifter output. Det gør det meget svært at finde ud af, hvad „rigtig“ ernæring er, fordi der er så mange forskellige meninger.

I Det Gode Køkken gør vi følgende: Holder os til de seneste anbefalinger og råd fra myndighederne som NNR, Sundhedsstyrelsen og Fødevarerministeriet. Det sikre os et objektivt blik på maden og sikrer den rigtige ernæring til vores kunder. Den nyeste viden fra universiteterne og forskningsinstitutterne direkte ind i vores gryde i Det Gode Køkken.

NÆRINGSSTOFFER

Protein

Protein er en vigtig byggesten, som opbygger og reparerer din krop. Du bør hverken få for meget eller for lidt. Ved siden af vand, er protein den anden største del af kroppen og udgør 17% af vores krop. De findes f.eks. i muskler, bindevæv, organerne, DNA, hormoner, enzymer mm.

En proteinbyggesten består af aminosyrer. Der findes 20 forskellige aminosyrer, 9 er essentielle, hvilket betyder at de skal tilføres gennem kosten, fordi kroppen ikke kan producere dem selv.

Protein reparerer og opbygger:

- Knogler, Muskler, Bindevæv
- Dannelsen af blodlegemer
- Antistoffer
- Immunsystemet

Daglige anbefalinger for raske ældre uden sygdom:

- 15% af det daglige energiindtag.

Daglige anbefalinger for ældre med sygdom (som er normalt spisende)

- 18% af det daglige energiindtag.
- proteinbehovet kan være højere alt efter hvad man fejler.

Daglige anbefalinger for ældre der er småtspisende.

- 18% af det daglige energiindtag
- Ofte udregner man specielt til småtspisende. Ca. 1,5 gram protein på kg legemsvægt pr. døgn.

Proteinkilder:

- Bønner, linser
- Nødder
- Fisk og kød
- mælkeprodukter
- Grovbrød, korn og gryn



blå: andel **protein**
rød: andel **kulhydrat**
gul: andel **fedt**

LEGENDE: Diagram afspejler hvor mange gram protein, fedt, eller kulhydrat der er i 100g af det tilsvarende levnedsmiddel.

Kulhydrat

Kulhydrater er en energikilde for kroppen og er hurtig klar for brug til musklerne eller hjernen. Kulhydrater er forskellige sukkerarter, som er mere eller mindre kompleks. Den simpleste hedder glukose. Det findes f.eks. i brød og bliver transporteret til musklerne eller hjernen, som hurtig energi.

Kulhydrate kilder

- alle slags brød (stivelse og fiber)
- frugt, (mest frugtsukker)
- grønt, (stivelse og fiber)
- bønner, linser
- sukkerarter
- Pasta
- Kager mm

Kulhydrat nedbrydes til glucose

Det sker i mave-tarmsystemet og kommer derefter i blodet og:

- føres til musklerne (energi, varme)
- holder blodsukkeret stabilt
- lagres i lever og muskler for senere brug

Daglige anbefalinger for raske ældre uden sygdom:

- 55% af det daglige energiindtag.
- gerne 25-35 gram kostfibre pr dag.

Daglige anbefalinger for ældre med sygdom (som er normalt spisende)

- ca. 42% af det daglige energiindtag.
- Der er ingen begrænsning på indtagelsen af tilsat sukker.

Daglige anbefalinger for ældre der er småtspisende.

- 30-35 % af det daglige energiindtag
- Der er ingen begrænsning på indtagelsen af tilsat sukker.

Forskellige slags kulhydrater?

Hvor længe kroppen bruger på at nedbryde kulhydrater til glukose deles i to forskellige grupper.

1. komplekse kulhydrater

nedbrydes langsomt og sikrer et stabilt blodsukker niveau, består af mange vitaminer og mineraler:

- groft brød, rugbrød, fiberbrød
- grønsager, frugt
- friske og tørrede bønner, kikærter og linser
- kartofler, fuldkorn pasta og ris

2. simple kulhydrater

nedbrydes hurtigt og blodsukkeret stiger og sænkes hurtigere, mindre indhold af vitaminer og mineraler:

- Lyst brød
- alm. Pasta
- kager og andre sukkerholdige produkter

Kidney beans, kogt 100g



Protein 5,5g
Kulhydrat 12g
Fedt 0,35g



Leverpostej 100g



Protein 11g
Kulhydrat 5,6g
Fedt 19g



Rugbrød, 100g



Protein 5g
Kulhydrat 47g
Fedt 1,2g



Rødbeder 100g



Protein 1,7g
Kulhydrat 11g
Fedt 0,3g



Æble, 100g



Protein 0,3g
Kulhydrat 12g
Fedt 0,3g



Kartoffel, kogt 100g



Protein 2g
Kulhydrat 18g
Fedt 0g



Ris, kogt, 100g



Protein 6g
Kulhydrat 25g
Fedt 1g



Fedt

Fedt er energi ligesom proteiner og kulhydrater. Fedt leverer forskellige fedtsyrer, som er inddelt i mættede og umættede fedtsyrer. Man vil ofte betegne de umættede fedtsyrer som de sunde fedtsyrer, hvor mættede fedtsyrer er de usunde. Nedenfor listes i hvilke fødevarer du finder umættede og mættede fedtsyrer. Der findes også essentielle fedtsyrer, som kroppen ikke kan producere og derfor skal tilføres gennem kosten.

1. mættede fedtsyrer:

- animalske produkter som kød, mælkeprodukter

2. umættede fedtsyrer:

- vegetabiliske olier
- avocado
- nødder
- fjerkræ
- fed fisk

Funktioner af fedt:

- energileverandør og lager
- beskyttelse af indre organer
- hjælper med optagelse af fedtopløselige vitaminer (vit.A, vit.D, vit.E og vit.K)
- livsvigtige fedtsyrer regulerer: Blod, væske, nyre, celledeling, blodtryk, mave, betændelser, blod, hormoner, kropstemperatur.

Daglige anbefalinger for raske ældre uden sygdom:

- 30% af det daglige energiindtag.

Daglige anbefalinger for ældre med sygdom (som er normalt spisende)

- 40% af det daglige energiindtag.

Daglige anbefalinger for ældre der er småtspisende.

- 50% af det daglige energiindtag

Husk altid at få fisk et par gange om ugen så du får de gode omega 3 og 6 fedtsyrer som fisk indeholder.



I februar inviterede vi alle plejecentre til at deltage i en fotokonkurrence. Målet var at få sat fokus på måltidet, som er en vigtig oplevelse i løbet af dagen.

Tak til alle der deltog :)))



Deltagere

1. Dagcenter Birkehuset
2. Plejeboligerne Beringshaven
3. Plejehjem Lindehaven
4. Dagcenter Sønderland
5. Plejeboliger Mellemtoft, hus 27
6. Plejeboliger Mellemtoft, hus 21

Resultatet fotokonkurrencen



**Lagkagen gik til Mellemtoft hus 21.
Tillykke med første pladsen og
velbekomme!**

6 plejeområder deltog og indsendte meget fine billeder. Vi udvalgte billedet fra Mellemtoft hus 21 som vinder, fordi billedet signalerede hygge, ro, sammenhold og glæde - Det gode måltid. Præmien for det bedste billede var en lagkage til afdelingen, samt blomster til at pynte med på bordet. Efterfølgende tog vi på besøg hos de øvrige deltagende plejeboliger og fik en snak om, hvordan det havde været at deltage.

I Beringshaven mødte vi Sygehjælper Lone Bagger Andersen. Hun fortalte at de havde brugt meget tid på opgaven. Hun havde sammen med beboer Nina Trojel været på indkøb for at købe duge, lys, servietter og blomster. Derudover havde de bestilt en tre retters menu hos Det Gode Køkken og fået en gæst til at spille harmonikamusik under middagen. De havde haft en fantastisk dag, som for nogle sluttede med dans, mens andre kikkede på.

Vi syntes det var en rigtig god oplevelse, at komme på besøg i plejeboligerne. Samtidig gav det os viden om, hvor vigtig kommunikation er. Det viste sig, at flere ikke havde forstået det sådan, at alle afdelingerne kunne deltage. Vi vil derfor forsøge at være mere præcise næste gang vi udbyder en konkurrence. Tak til alle der deltog :)



Inspiration



anretning ANRETNING

At anrette mad på tallerken er en kunst. Vi gør os ofte meget umage med at vælge gode råvarer, tilberede maden og få den til at smage dejligt. Men vi spiser også med øjnene, så flot og indbydende præsentationen af maden er meget vigtig. Det betyder rigtig meget for appetitten og lysten til at spise og smage nyt, at maden anrettes så den er en fryd for øjet.

Det er en god idé at bruge porcelænen, som sender tankerne tilbage til tiden, hvor I selv kunne dække et flot bord med det fine stel fra skabet i stuen. Måske er der nogle af jer, der stadig har noget stående, som gerne må bruges.

Hvis man ikke spiser så meget, kan maden anrettes på frokosttallerkener. Hellere tage to gange end miste appetitten på grund af store portioner.





Det ser også fint ud med lidt afstand mellem de enkelte madvarer.

Tænk på farvesammensætningen. Vi spiser med øjnene - det er det første indtryk der giver appetit til at spise.

Drikkeglas eller glas til syltetøj kan også bruges f.eks. til salat eller dessert. Brød til suppen eller grøntsager kan komme på en pind og ligge ovenpå glasset.

Desserter i glas kan være en farveeksplosion og spreder livsglæde. Især hvis der som tilbehør er forskellige sovse eller pynt som f.eks. nødder, chokolade, frugt, etc.

Tænk tallerkenen som en palet sammensat af forskellige farver. Det kan betale sig at overveje, hvad man har til rådighed og gennemgå kompositionen i hovedet, før man begynder at anrette på tallerkenen.

Farver kan give et pift. Hvis der mangler farver og det ser alt for farveløst ud, kan du bruge persille, gulerødder, nogle skiver agurk eller et stykke frugt. Du kan også bruge en blomst fra haven til at pynte på tallerkenen.

Anskaf det rette værktøj. Du har ofte mulighed for at bevare dine spisefærdigheder med det rette værktøj

Ligeledes vil det styrke det sociale aspekt at spise sammen med andre. Hvis du har mulighed for det, så inviter en gæst. Find det fine porcelæn.

Flere Gode Råd

Blomster og dug på bordet.

God belysning.

Bordet er dækket, inden gæsterne sætter sig.

Ingen serveringsbakker o.lign. på bordene.

Forskellige retter - én ad gangen.

Alle starter med at spise samtidig.

Tilstrækkeligt plejepersonale, så der er mulighed for at få hjælp undervejs.

Medicin er uddelt inden maden.

Ingen forstyrrelser under måltidet



MADKLUB



OG MADKULTUR PÅ ODDER PLEJEHJEM

Prioriteringsliste ved spisning – en meningsmåling hos beboerne

Den danske antropolog Jens Kofod har lavet en undersøgelse om beboerne på plejehjem og hvad de synes der er vigtigst for dem ved spisning. I undersøgelsen skulle de ældre tage stilling til forskellige kriterier, som udtrykker forskellige aspekter ved spisning. De skulle prioriterer emnerne efter hvad de syntes var vigtigst. De højest prioriterede udsagn ifølge beboerne var: At sidde sammen med dem man kender. At kødet er mørt. At maden ser indbydende ud. Disse tre udsagn på toppen af listen udgør 58 % af svarene. (Se hele listen på højre side) En forklaring ifølge Kofod er at evnen til at tygge og smage er blevet mindre med alderen og derfor bliver andre aspekter vigtigere for dem, som f.eks. sociale kontakter, individuelle traditioner og ting som kan øge den hyggelige atmosfære ved måltidet.

1. At jeg sidder sammen med dem jeg kender.
2. At det (maden) er mørt.
3. At maden ser indbydende ud.
4. At maden er rigtig varm.
5. At maden er ledsaget af grøntsager.
6. At maden er frisklavet.
7. At maden er tilpas krydret.
8. At maden smager godt.
9. At maden følger sæsonerne.

(Undersøgelsen er gennemført 2000)

Som praktikant besøgte jeg plejecentret i Odder kommune. Det hele startede med et besøg af Lotte Kejser på mit uddannelsessted VIA University College i Aarhus, hvor hun holdt foredrag om deres specielle koncept META-modellen i Odder, som indeholder et særligt fokus på mad.

Lotte er ansat på plejecentret i Odder; hun er bachelor i humanernæring og arbejder på Bronzealdervej som teamkoordinator for fem øvrige ansatte indenfor ernæringsområdet.

Jeg hedder Daniela og er studerende på VIA University College i Aarhus på linjen Global Nutrition and Health.

En stor forskel - deres hjem er vores arbejdsplads

Udsagnet i overskriften lyder måske meget normal og uspektakulært, men indeholder faktisk flere punkter, som gør en forskel. Det er fordi Lotte og hendes team fortrækker en empatisk synsvinkel over en bureaukratiske.

I Odder er en vigtig detalje, at beboerne ofte ikke selv har valgt at bo på et plejehjem, men de er simpelthen for svage og sårbare til at bo alene og få en dagligdag til at fungere uden hjælp. Et andet vigtigt aspekt, fortæller Lotte i hendes foredrag, er at beboerne ikke har et andet sted at gå hen, hvorimod personalet går hjem. Dette betyder for Lotte og hendes kollegaer, at de selv skal ses som gæster i beboernes hjem. Lotte understreger, at hun tænker på det hver dag, når hun går på arbejde, at hun træder ind i andres hjem. Det er vigtigt, fordi vi som mennesker er meget rutinstyret og derfor sker det let, at vi glemmer det store billede. Det er vigtigt, at vi ikke glemmer vores overordnede mål i hverdagen, hvor vi også løser her og nu problemer. Beboernes velvære skal altid være i fokus.

META modellen

Lotte fortæller, at hun og hendes kollegaer arbejder efter en model som kaldes **META**, hvor fokus og omdrejningspunkt ligger på den enkelte beboer, med dens individuelle ønsker og behov. **M** står for medicin, **E** for ernæring, **T** for træning og **A** for aktivitet. At lave mad sammen forener ernæring, træning, medicin og aktivitet. Hun giver et eksempel: Johanne lider af Parkinsons, har dysfagi og savler derfor meget. Hun har svært ved at bruge hænderne og komme i gang med tingene. Johanne drømmer om at lave mad. Derfor involverer Lotte og hendes team hende tit i madlavning. Johanne hjælper med at krydre sovsen rigtigt. Hun kan ikke svare spontant på, hvad sovsen mangler, men når hun bliver spurgt direkte "mangler



sovsen lidt salt?" begynder hun at aktivere sine sanser og dermed træne sin hjerne. Plejepersonalet har også lagt mærke til, at når Johanne er involveret i madlavningen spiser hun mere og savler mindre, hvilket er godt for hendes helbred.

I Odder er de overbevidst om, at denne fremgangsmåde øger livskvaliteten hos beboerne. De tror, når Johanne laver betydningsfulde ting i hendes dagligdag, bliver hun glad og det understøtter følelsen af, at være hjemme.

Hvordan gør de det i Odder

I Odder, forklarer Lotte, inviterer vi beboerne til at udvælge middagsretter. Dermed starter vi en samtale og spørger ind til deres liv, arbejde, deres sociale status, traditioner og desuden hvad deres livretter er. Sådan en samtale er mulig med ethvert menneske, selvom de lider af en form af demens siger hun. Lotte synes, at det altid er godt at have en samtale og at det altid gør en forskel, da man får nogle informationer om beboernes liv, f.eks. fra da de var unge og hvordan deres liv var dengang.

I Odder bruger de forskellig bordservice til forskellige anledninger og der findes for eksempel noget særligt til "Lis'-middag". Det gør dem stolte, fortæller Lotte og henviser igen til, at det er deres hjem man befinder sig i og det skal man huske at minde beboerne om. Dem som har lyst til og interesse i madlavningen bliver involveret. Nogle skræller kartofler, mens andre dækker bord.

Hendes erfaring er, at det er vigtigt gennem måltiderne, at have en betydningsfuld samtale med beboerne, specielt når man spiser sammen i madklubben. Med en fornuftig samtale kan man som personale træne beboernes langsigtede hukommelses færdigheder og forhåbentligt nyder de måltidet sammen med os.



EN DAG MED KIRSTEN



„GOD MORGEN KIRSTEN, HVORDAN HAR DU DET?“

„Jeg har det fint, tak! Skal lige i badeværelse så er jeg klar til morgenmad. Sådan !“



Lækker dag, dejlig varm ...



„Lille sommerfugl, lille sommerfugl flyv fra blomst til blomst, og fra skjul til skjul ... la la la ...“



Hmmmmhhh ... morgenmad. Kaffe, ost og rugbrød og nogle jordbær ...



Pillerne til sidst ...



RING!!
RING,
RING,
...
TELEFON
RINGER.



„Hej, det er Kirsten. ... Hej Isabella. Jo, jeg har det fint, tak. ... - Ja, det er så dejligt vejr i dag, ... Ja, jeg drikker nok ... det kan du tro ... Hvad med jer? ... - Oh, det lyder pragtfuld, ... - Ej, hvor sjovt. Nah, ... Nej, ... Puha, ... Jo, ... Ja, tak, vi snakkes i morgen. Hav en godt dag. ... Tak i lige måde. Hils. Farvel.“



Faktisk tror jeg ikke at jeg drikker nok. Jeg føler mig bare sjældent tørstig og tænker ikke på det! Jeg skulle bruge drikkeflasken som Isabella gav mig. Det var jo en god idé, at have den på bordet.



... hvor har jeg det?



Sådan, her er vandflasken. Jeg fandt den heldigvis. Nu kan jeg fylde den op hver dag og se hvor meget jeg har drukket. Så har jeg lidt styr på det.

Vores fotomodell er Kirsten fra Aarhus. Hun er 76 år og har været fotomodel da hun var 17. Mange tak til hende, hun var bare fantastiske.