

Riktlinjer för äldreomsorgens kök

Inledning

Äldreomsorgen i Stockholms stad ska bidra till en bättre hälsa hos medborgare och ett hållbart Stockholm. Bra mat och trevliga måltider är en viktig del av omsorgen kring den äldre.

Denna riktlinje beskriver på vilket sätt stadsdelens kommunala kök ska arbeta med måltider inom äldreomsorgen. Utgångspunkten är Stockholm Stads Matstrategi och God, hälsosam och klimatsmart mat som konkretiseras via äldreomsorgens mat- och måltidspolicy samt måltidshandboken och förtydligas ytterligare med denna riktlinje.

Riktlinjerna riktar sig till kockar och köksbiträden i stadsdelens kommunala kök inom äldreomsorgen och ska fungera som en vägledning och stöd i arbetet vid planering, tillagning och servering av måltider inom äldreomsorgen. Riktlinjen ska bidra till att skapa grunden för bra måltider vilket är viktigt för såväl friska som sjuka äldre, men vissa sjukdomstillstånd kan även kräva att måltiderna behöver kompletteras med ytterligare insatser.

Syftet med riktlinjerna:

I enlighet med Stockholm stads Matstrategi ska denna riktlinje bidra till att stadsdelens kommunala kök serverar goda, varierade och näringsriktiga måltider som håller hög kvalitet, och är säkra. Måltiderna ska också i största möjliga mån ta hänsyn till miljö- och klimatpåverkan.

Goda måltider

En vällagad och god mat är en förutsättning för att maten ska bli omtyckt och äts upp. Maten måste också anpassas efter den äldre personens behov. Med ett varierat utbud med flera valmöjligheter ökar sannolikheten för att matgästen hittar något som faller dem i smaken. En välplanerad matsedel stimulerar aptiten och ger ett varierat näringsinnehåll. När köket planerar måltider ska följande fördelning ses över en vecka:

- Vegetariskt 7 ggr/vecka
- Fisk 2-3 ggr/vecka varav fet fisk minst 1 gång per vecka
- Ägggrätter 2 ggr/vecka
- Fågel 3 ggr/vecka
- Kött 2-3 ggr/vecka
- Korv 0-2 ggr/vecka

Det är viktigt att valet av maträtter och presentationen av dem utgår från vanor och önskemål hos dem som ska äta.

- Köket ska erbjuda minst två fullgoda huvudrätter, varav en vegetarisk huvudrätt.
- Synpunkter och önskemål ska systematiskt följas upp minst två gånger per år. Utformningen av uppföljningen ska anpassas efter de olika målgrupperna som tar emot mat från köket.

Näringsriktiga måltider

Måltiderna som serveras från våra kök ska hålla en hög kvalitet, vara säkra och näringsrika. De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) och livsmedelverkets råd ska användas som utgångspunkt vid planering av måltiderna.

- För att måltiderna ska hålla en bra balans bör de komponeras enligt livsmedelsverkets tallriksmodell, med viss anpassning för äldre som äter mindre.
- En mindre men mer kraftfull måltid skapas genom att mängden proteinrik mat som kött, fisk, ägg eller baljväxter behålls, medan delarna med grönsaker, rotfrukter, frukt samt potatis, ris och spannmålsprodukter minskas. Andelen fett i måltiden behöver samtidigt öka.

Ätsvårigheter och undernäring är den största näringsmässiga utmaningen inom äldreomsorgen. Att täcka energi- och näringsbehovet bör prioriteras för att bevara hälsa och förbygga

sjukdomar. I tabellen 1 sammanfattas utvalda referensvärden från Stockholm stads mat- och måltidshandbok, dessa referensvärden ska användas som riktlinje vid måltidsplanering.

- Menyn och de rätter som serveras ska vara näringsberäknade. Halva dagsintaget av energi bör komma från lunchen tillsammans med middagen. De bör därmed innehålla 20-25 E% (energiprocent) vardera.
- En portion enligt NNR och seniorekost över 65 år ska innehålla 430–540 kcal.
- För seniorekost vid nedsatt aptit ska en portion vara liten men också innehålla 430–540 kcal tillsammans med en förrätt eller efterrätt.

Nedan visas en tabell med olika förslag på kost för äldreomsorgen. Tabellen visar nordiska näringsrekommendationer, seniorekost över 65 år och seniorekost över 65 år med nedsatt aptit.

Energigivare	NNR – Nordiska näringsrekommendationerna	Seniorekost över 65 år	Seniorekost vid nedsatt aptit över 65 år	Källor i maten
Totala energin per dygn	2150 kcal (9MJ)	2150 kcal (9MJ)	2150 kcal (9MJ)	Energien kommer främst från kolhydrater, fett och protein.
Energi lunch och middag (Lunch och middag ska täcka 50% av dagsintaget)	20–25 E% Lunch och middag 430–540 kcal/måltid.	20–25 E% Lunch och middag ska innehålla 430–540 kcal/måltid. Följ tallriksmodellen samt servera en förrätt och/eller efterrätt till lunch eller middag.	20–25 E% Lunch och middag ska innehålla 430–540 kcal/måltid. Följ tallriksmodellen vid nedsatt aptit samt servera en för- eller efterrätt till lunch och middag.	
Rekommenderad energiprocent E% protein	15–20 E% 1,1 g protein/kg kroppsvikt per dag.	15–20 E% 1,2 g protein/kg kroppsvikt per dag, varav 40 g totalt lunch och middag.	15–20 E% 1,2–1,5 g protein/kg kroppsvikt per dag, varav 40 g totalt lunch och middag.	Mjök, fil, yoghurt, kvarg, kött, fågel, fisk, baljväxter, frön och nötter.
Rekommenderad energiprocent E% fett	25–40 E% varav 5–10 energiprocent fleromättat fett (Omega 3, Omega 6).	35–40 E%	40–50 E% Högre andel fett rekommenderas.	Oljor, matfetter, grädde, ost, feta kött- och charkprodukter, nötter och frön. Fet fisk som lax, sill, makrill.
Rekommenderad energiprocent E% kolhydrater	45–60 E%	40–50 E%	40 E% eller lägre Lägre andel kolhydrater rekommenderas.	Potatis, ris, pasta, frukt, grönsaker, rotfrukter, bröd, mjöl, gryn.
Fibrer	25–35 g per dag eller ca 500 g frukt eller grönsaker.	Eventuellt lägre än NNR.	Eventuellt lägre än NNR.	Bär, frukt, grönsaker, mjöl, gryn av fullkorn, bröd.
Socker	Högst 10 E%	Ett högre intag kan behövas för ett tillräckligt energiintag.	Ett högre intag kan behövas för ett tillräckligt energiintag.	Glass, godis, sockersötade drycker.
D-vitamin	10 µg per dag (61–74 år) 20 µg per dag (över 75 år)	Oförändrat	Oförändrat	Fisk, särskilt fet fisk, berikade fetter och oljor, berikade mjölkprodukter och ägg.

Specialkost

Specialkost ska erbjudas vid behov. Maten ska hålla samma höga kvalitet som den vanliga maten men anpassas efter de sjukdomsspecifika behoven.

Miljösmarta måltider

Enligt Stockholm stads måltidsstrategi ska de måltider som staden serverar bidra till att minska utsläppen av växthusgaser, minimera matsvinnet, minska mängden bekämpningsmedel och konstgödsel i naturen. Men den ska även öka andelen inköpta animalier med krav på djurskydd och restriktiv antibiotikaanvändning i nivå med svensk lagstiftning.

Val av livsmedel

En viktig omställning för att möta miljömålen inom äldreomsorgens kök är att introducera mer växtbaserad mat.

- Det ska alltid finnas minst en vegetarisk rätt på menyn.
- Köket ska arbeta aktivt för att minska andelen animaliska livsmedel och öka andelen vegetabiliska livsmedel.

Köket ska i största möjliga mån handla ekologiska livsmedel.

- Stockholms stads årsmål för hur stor andel av inköpta livsmedel och måltider som ska vara ekologiska ska följas.
- Ekologiska varor med störst effekt ur miljö- och hälsosynpunkt ska prioriteras. Dessa livsmedel är mejeriprodukter, kött, kaffe, potatis, bananer och fisk.
- Andelen ekologiska livsmedel ska mätas och följas upp regelbundet.
- Säsonganpassad och lokalproducerad mat ska väljas i den mån som är möjlig.

Matsvinn

Minskat matavfall är en viktig åtgärd för en hållbar utveckling. Köket ska kontinuerligt arbeta med att minska matsvinnet. Detta inkluderar rutiner för korrekta beställningar av livsmedel, rätt förvaring av livsmedel, anpassning av menyn för att möta matgästernas önskemål samt regelbundna mätningar av matsvinn.

- Andelen matsvinn och matavfall i stadens verksamheter ska följas upp och redovisas regelbundet. Matsvinnsmätningen inkluderar både tallriksvinn och serveringssvinn. Två gånger per år ska svinnet mätas och rapporteras i stadens system för integrerad ledning och styrning (ILS).
- Det matavfall som ändå uppstår ska lämnas till matavfallsåtervinningen.

Livsmedelshygien

Maten ska hanteras på ett säkert sätt för att matgästerna inte ska riskera att bli sjuka av maten.

- Köket ansvarar för egenkontrollprogrammet som ska bestå av rutiner för att säkra hela livsmedelsprocessen.
- Personalen som arbetar i köket ska ha god kunskap om livsmedelshygien.

Kvalitetsuppföljning

Metod:	Vad följs upp:	Hur ofta:
Organisation	Genomgång av en månads matsedel för att kontrollera att den uppfyller krav på energi- och näringsinnehåll samt variation.	En gång per år
Enkät	Synpunkter kring maten inhämtas från gästerna.	Två gånger per år
Stickprov	Bedömning av serverad mat på restaurangen, vård och omsorgsboende och matlåda. Bedömningen omfattar matens utseende, smak, portionsstorlek, energi- och näringsinnehåll, samt temperatur.	Två gånger per år
Egenkontroll	<ul style="list-style-type: none"> • Redovisning av lagstadgad egenkontroll av kökets matproduktion och hygienfrågor. • Matsvinn 	
Statistik	Sammanställning av: <ul style="list-style-type: none"> • Hur många portioner mat tillagas (och till vem) • Pris per portion • Vilka kosttyper beställs (inklusive specialkost) • Inköp av livsmedel och andel ekologiska inköp 	Två gånger per år

Referenser

- ✓ Matstrategi för Stockholm stad, God hälsosam och klimatsmart mat
- ✓ Mat- och måltidspolicy
- ✓ Mat och måltidshandboken
- ✓ Stockholms mat och klimatstrategi
- ✓ Miljö- och klimathandlingsplan 2023, Kungsholmens stadsdelsförvaltning
- ✓ Nordiska Näringsrekommendationer 2023
- ✓ Livsmedelsverket, råd för äldre
- ✓ Livsmedelsverket, matsvinn