Kulturanpassad mat inom äldreomsorgen ur ett samiskt perspektiv

Hälsosamt åldrande och kulturanpassad mat i urfolkssamhällen i Sverige och Indien

Hälsosamt åldrande i urfolkssamhällen i Sverige och Indien

med fokus på kulturanpassad mat för äldre







Alma Liderud
Rebecca Rännar Jensen
Leonora Ulfhager
Robin Eriksson
Kiana Islamian
Isak Falk Eliasson
Ann Sparrock
Ellacarin Blind
Lena Maria Nilsson
Ildikó Asztalos Morell projektledare
Monalisha Sahu
Anit Kujur

Jharkand, Indien

Deltagande aktionsforskning

2023 -2026 projektperiod

Undersöka bruk och betydelse av traditionell kost i äldreomsorgen för samer i kommuner som är förvaltningsområden för samiska

Äldres matminnen (Ildikó)

Implementera förändring (Umeå) (Ann Sparrock)

Traditionell mat och hälsa

(Lena Maria Nilsson)

Organisationsstudie om hur kulturanpassad matprovision blir till (Ildikó)



Livsmedelssäkerhet inom äldreomsorgen

Risk för undernäring inom äldreomsorgen (Senior Alert 2023)	59 %
Faktisk undernäring enligt GLIM Kriteria	ca 40 %

Högsta riskgrupper:
Särskilda boenden (långtid eller korttid) dementia boenden



Hälsoportalen, **Kraftsamling mot undernäring genom strukturerad vårdprevention**

Livsmedelsverket (2018) Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen.

Matvanor speglar vår **identitet**, kultur, erfarenheter och historia. Därför måste måltider inom äldreomsorgen utformas utifrån **äldre personers individuella behov och önskemål**. …

Det finns ett behov av flexibla måltidslösningar som erbjuder **valmöjligheter och delaktighet**.



Livsmedelsverket, 2019, Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen

Socialstyrelsens rapporter

Äldreomsorg på minoritetsspråk. (2015).

Samiska organisationers reflektioner kring samiska omsorgstagares upplevelser:

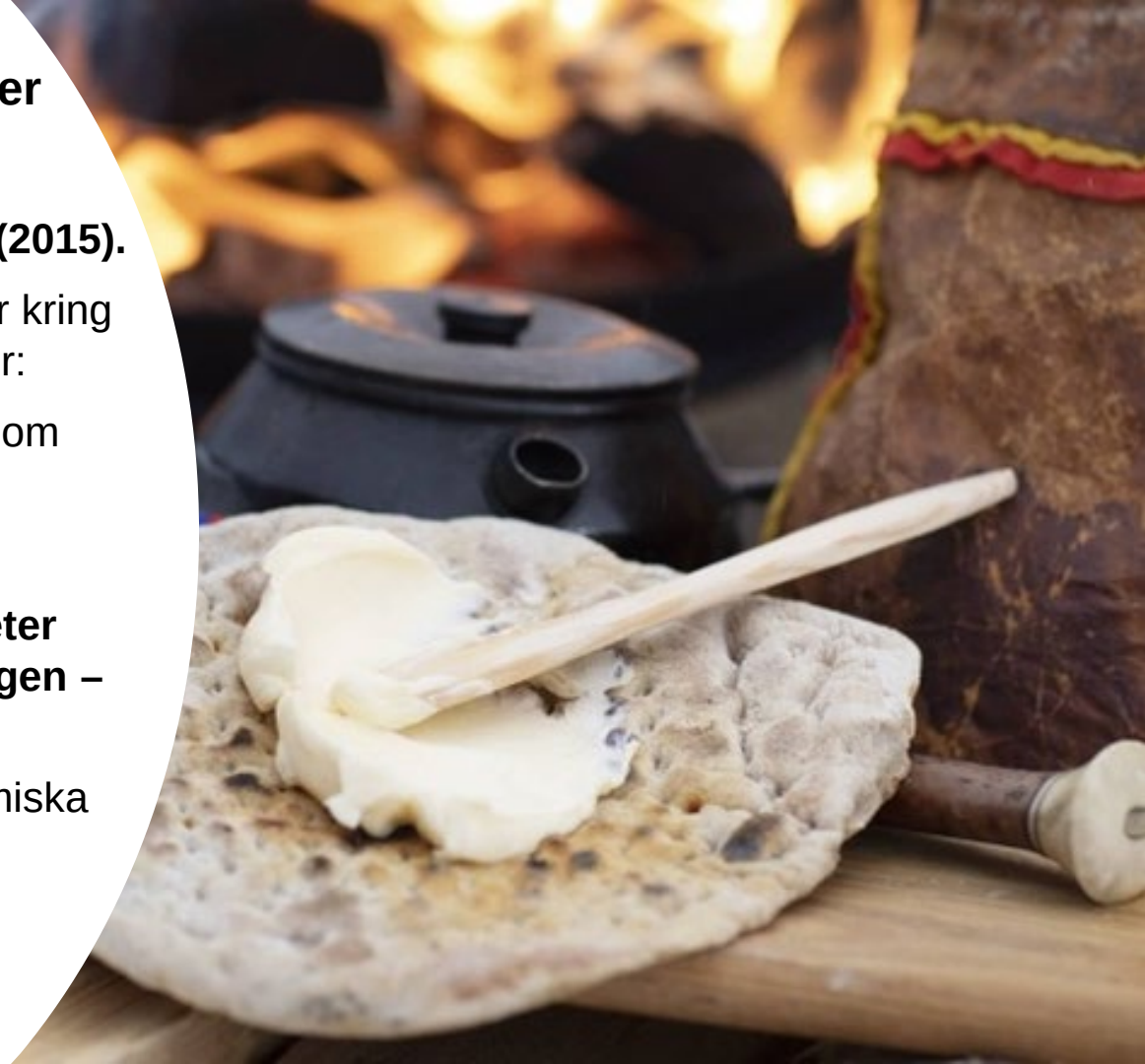
Maten som serveras **påminner inte** om den mat de är vana vid att äta.

Vissa äldre **avstod från att äta**.

Situationen för nationella minoriteter inom den kommunala äldreomsorgen – 2023 (2024)

Svårt att rekrytera personal med samiska språkkunskaper

30 % har haft samisk mat i sin kost



Vilka näringsvärden har samisk mat? (Lena Maria Nilsson)



Renkött är **näringstätt**, hög halt av viktiga mineraler och vitaminer.

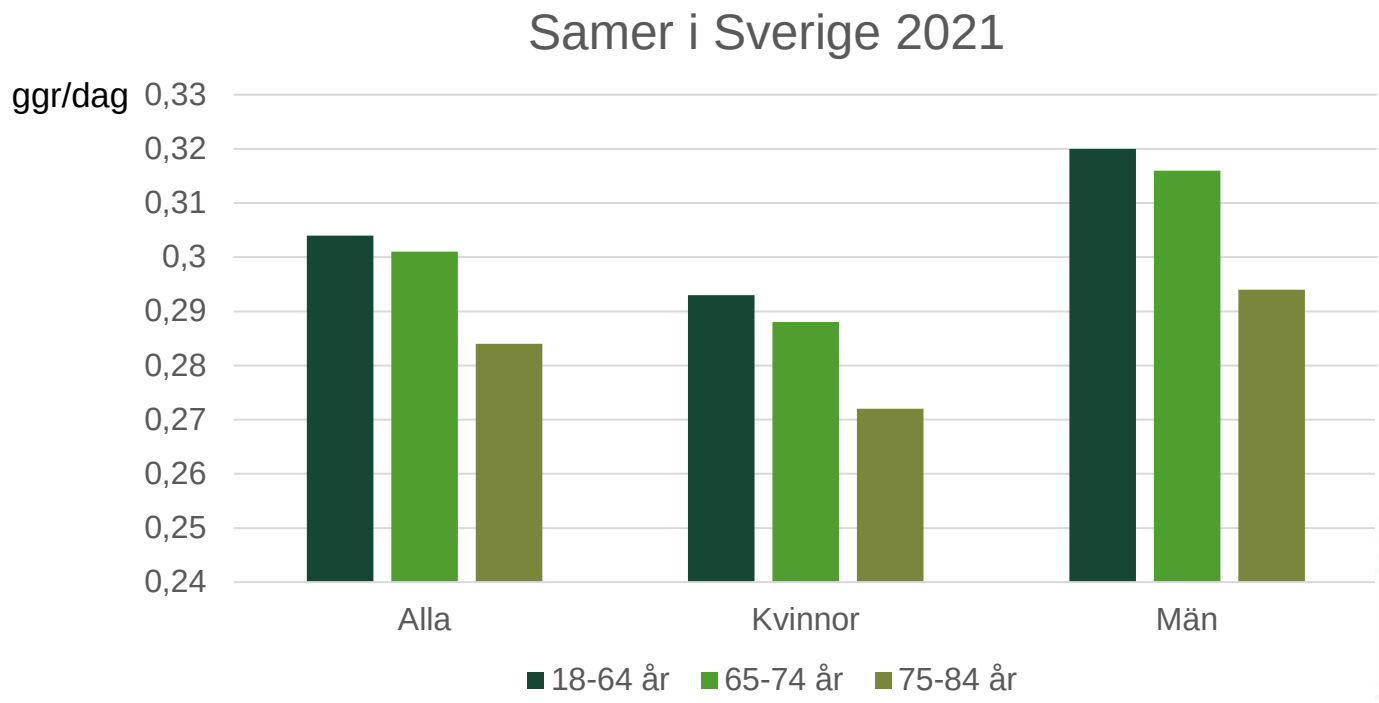
Liknande mönster när **vildfångad** fisk jämförs med odlad – den vilda är näringstätare

Liknande mönster när vilda bär jämförs med odlad frukt och bär.

Kulturvärde, socialt värde, relationer

	Vitamin B12	Ren	Nöt	Fläsk
Nordiska Närings-rekommendationer Lena Maria Nilsson	2 µg/ dag	32 gram/dag	142 gram	334 gram

Konsumtion av ren/älg bland äldre samer (Lena Maria Nilsson)





LÁVVUO
Research and education for Sámi health

Samband mellan konsumtion av ren-/älg > 1 gång/vecka och fysisk OCH psykisk ohälsa (LMN)

Nilsson LM, et al. *Consumption of traditional food and self-perceived health among elderly Sámi in Sweden. Journal of Community Systems for Health [Internet]. 2026;2(2).*

Fysisk ohälsa	Total, N	Case, N (%)	OR*	CI	P
Alla	3601	954 (26,4)	0,90	0,79-1,03	0.13
65-84 år	1101	338 (30,7)	0,93	0,74-1,16	0,5

Psykisk ohälsa	Total, N	Case, N (%)	OR*	CI	P
Alla	3609	431 (11.9)	0,64	0,53-0,78	**<o,oo1**
65-84 år	1105	74 (6,7)	0,54	0,34-0,86	**0,01**

LÁVVUO
Research and education for Sámi health

* Justerad för utbildning, inkomst, kön och ålder.

VARFÖR är traditionell mat viktig?
Värde utöver det näringsmässiga

Kulturella uttryck över tid

Samisk kunskap om mat och koppling till naturen; språk; igenkännande av smaker och dofter;

Sociala uttryck

Relationer till familj, släktingar, vänner och samhället; uttryck för självbestämmande

Mat-suveränitet

Relationen till marken samt **upprätthållandet av sedvänjor och levnadsvillkor** för de människor som man delar livsmedelssystemet med.



Matminnen

PHJ:

- Jag började i tidig ålder, jag fick… **pappa fick skriva brev till lärarinnan att jag skulle vara ledig för he var renskiljning** och he var dittan, dattan, så han skrev brev till… intyg att jag skulle va med**. Jag har följt med pappa från begynnelsen**. **Och då fick jag det intresset sådär… samiska**…

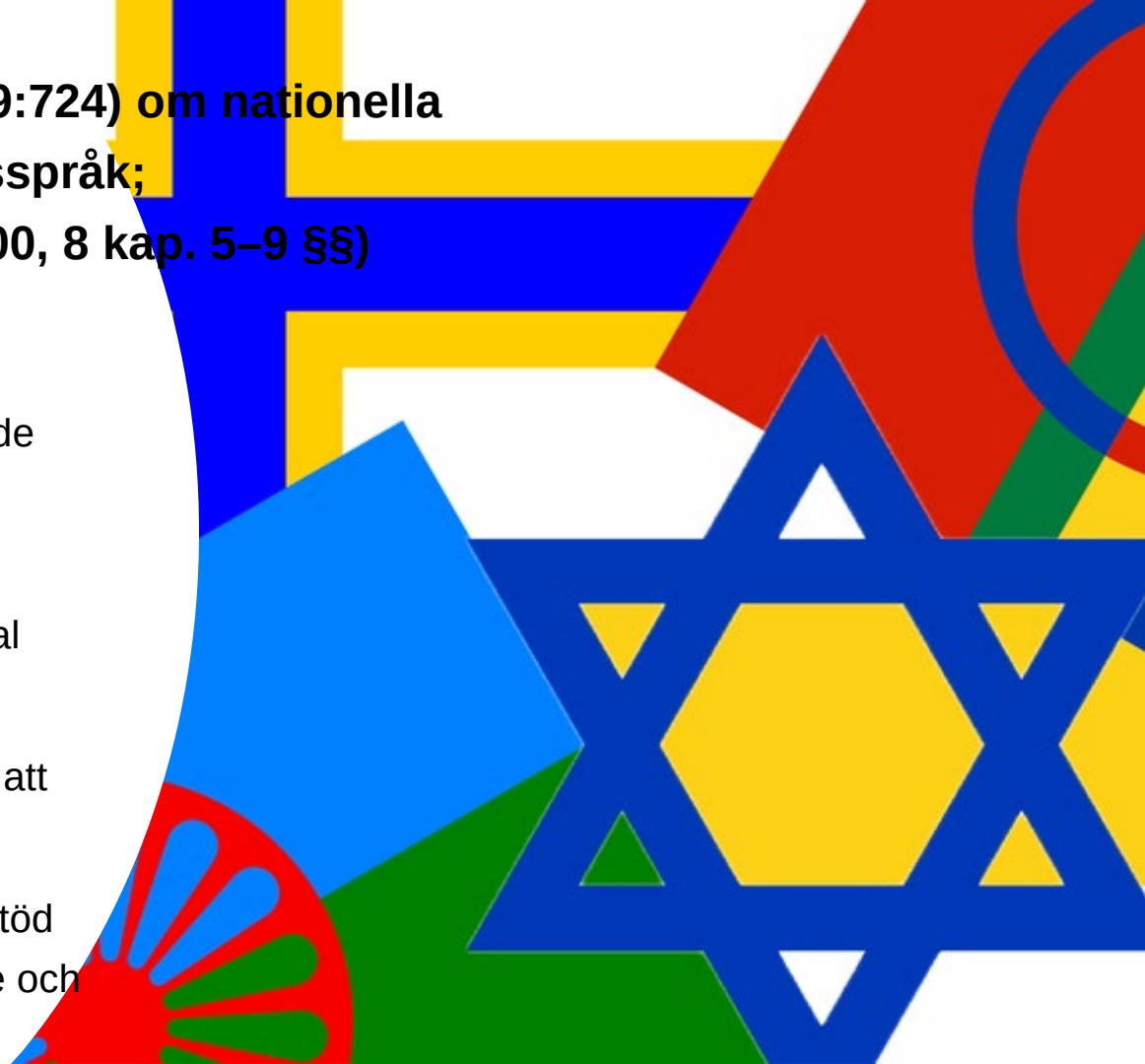
PHJ:

- Ja, ... får man inte nå renkött då så då är det lika bra man sätter sig på ett hem och snickrar på en pinne.

PHJ:

- Där har du alla de här jordmineralerna, finns i renkött. Dessutom finns det ett ämne som motsvarar det de tillverkar lyckopillrena med idag.
- Det finns också en sån substans i renkött.
- MA:
  Då blir man lycklig
- PHJ:
  Ja. Det är därför **jag får panik när inte jag får renkött.**

Demokratifråga; Lag (2009:724) om nationella minoriteter och minoritetsspråk; Socialtjänstlagen (2025:400, 8 kap. 5–9 §§)



Individuell rättighet

En kommun inom ett förvaltningsområde för tre av Sveriges fem nationella minoriteter (däribland samer):

Ska erbjuda äldreomsorg med personal som behärskar **minoritetsspråket.**

Ska ta hänsyn till den äldres behov av att upprätthålla sin **kulturella identitet.**

Ska informera den som ansöker om stöd inom äldreomsorgen om sådan service och omsorg.

Strukturerad dialog och inflytande

§5

SFS 2009:724. Lag om nationella minoriteter och minoritetsspråk. Kulturdepartementet. § 5:

Myndigheter – inklusive kommuner – är skyldiga att erbjuda en strukturerad dialog med minoriteter i frågor som påverkar deras möjligheter att bevara sin kultur. Syftet med dialogen är att säkerställa att minoriteter ges möjlighet att utöva inflytande.

Europarådet: Riktlinjer för deltagande (2009)

Dialogtrappan: information, konsultation, dialog och partnerskap.

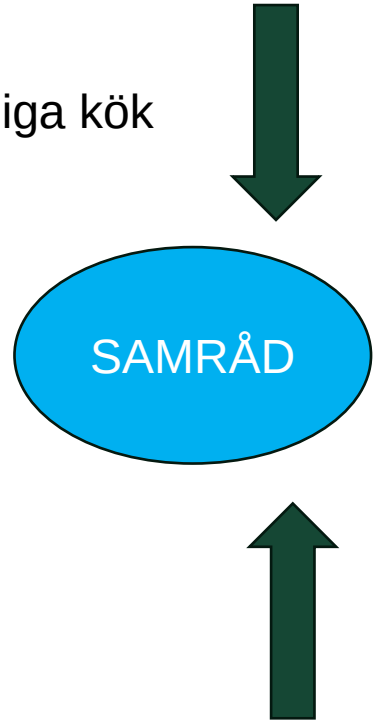
Olika faser: Initiering, bearbetning, beslut, genomförande

Även om myndigheter inte är skyldiga att godkänna ett förslag från en minoritet, måste de möjliggöra minoritetens inflytande från ett tidigt skede i hanteringen av frågor som berör dem, ända fram till dess att beslut fattas.

Samråd: myndigheters instrument för nationella minoriters inflytande

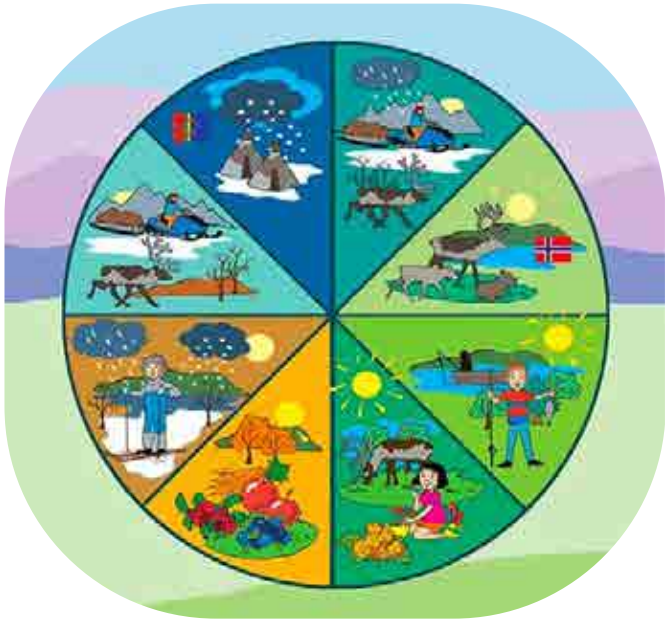
- Politiker
- Chefer inom äldreomsorg och offentliga kök

Införa kulturellt anpassad mat inom äldreomsorgen med stöd av minoritetslagen



- Sameföreningar, Samebyar, Samer
- Äldres matpreferenser

Deltagande aktionsforskning (Ann Sparrocks modell)



- Uppifrån och ned (politisk och administrativ ledning)
- Chefer inom äldreomsorg och offentliga kök
- Personal inom äldreomsorg och offentliga kök

Införa kulturellt anpassad mat inom äldreomsorgen med stöd av minoritetslagen

SAMRÅD

- Äldres matval som speglar hjulet med de åtta årstiderna
- Äldres matminnen

Samtal och matminnen





Umeå åttaårstids mathjul

Årstid	Önskad mat
Vintern/Daelvie	Samefolketsdag: Renköttsoppa med klimp och gaahkoe
Höstvintern/ Tjaktjeda	Jultid: Rensylta, renköttbullar, kokt rentunga. Mellanmål: Renbuljong och gaahkoe
Höst/Tjaktje	Kokkött (av: bringa, rensida och renrygg) sked blodpalt, rotsaker och buljong vid sidan om
Sensommar/Tjaktjegi	Mellanmål: Hjortron, grädde, långfil el. våfflor
Sommar/ Giesie	Färsk kokt fisk (sik eller fiällfisk) gräslöksås/ skirat smör med hackat ägg,kokt potatis och tunnbröd
Vårsommar/Gijregiesi	Blodplättar, souvas och lingonsylt
Vår/ Gijre	Fika: Kaffe/Te med rökt och torkat renkött,rökt renhjärta, kaffeost



Äldreomsorgen och den Åtta årstidsmathjulen (Ann Sparrock)

Det är viktigt att maten som serveras inom offentliga kök är kulturellt anpassad till **lokala traditioner**.

Att den återspeglar **säsongsvariationer** i enlighet med traditionen.

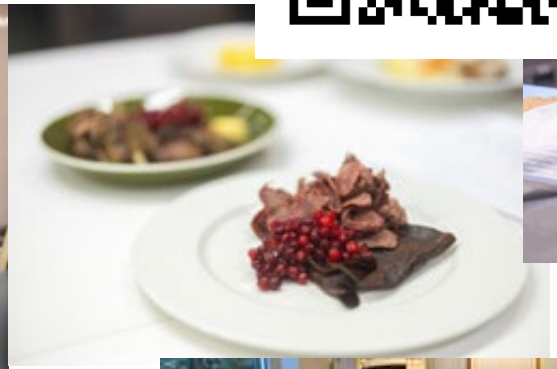
Att den kommer från **genuina producenter** som utövar sin kultur.

Men möter liknande utmaningar som andra småskaliga producenter när det gäller att delta i offentliga **upphandlingsprocesser**.



Utbildning för personal inom äldreomsorgen och kost- och måltidsenheten











Umeå implementering kon

Samråd Äldrenämnden 2024-12-03
Återkoppling från samrådet 2023-12-12:

Traditionell samisk mat och finsk mat bör kunna tillhandahållas vid högtider vid profilenheter ….Vad gäller samisk mat är ambitionen att kunna samarbeta kring det samiska årshjulet, där en utbildning genomförts i samisk matlagning med lyckat resultat.



• Organisatoriska hinder

Efter tre års projektimplementering ingen servering i Umeå

- Upphandling
- Kostnader
- Tillgång
- Köket disponerar inte över statsbidrag
- Kunskap hos personal
- Problem med rekryteringen till Samiska enheten (finns inte reserverad plats, saknas information vid antagning



Demokratiska hinder

Gap mellan rättighet och tillgång

Öppen samråd (individuell inbjudan) utan **beständig samrådsgrupp**, gemensam för alla minoriteter

Inget samråd med minoriteter om hur **minoritetsbudgeten** ska fördelas

Bristande insyn i hur frågor som lyfts hanteras inom den kommunala förvaltningen **mellan samrådsmöten**

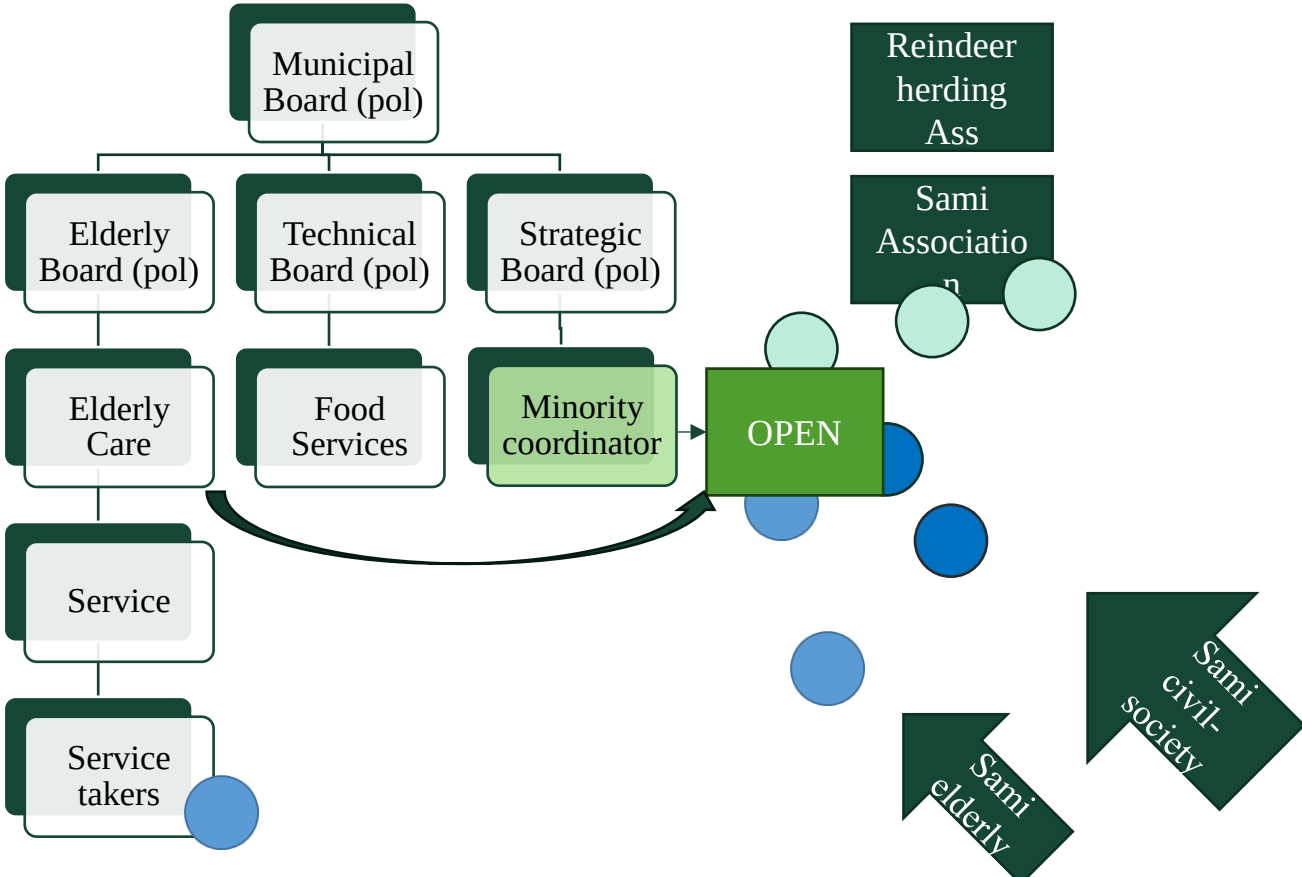


ÖPPEN SAMRÅDSMODELL

=Organised Sami

=Not organised Sami

= Elderly Sami in the elderly care and outside

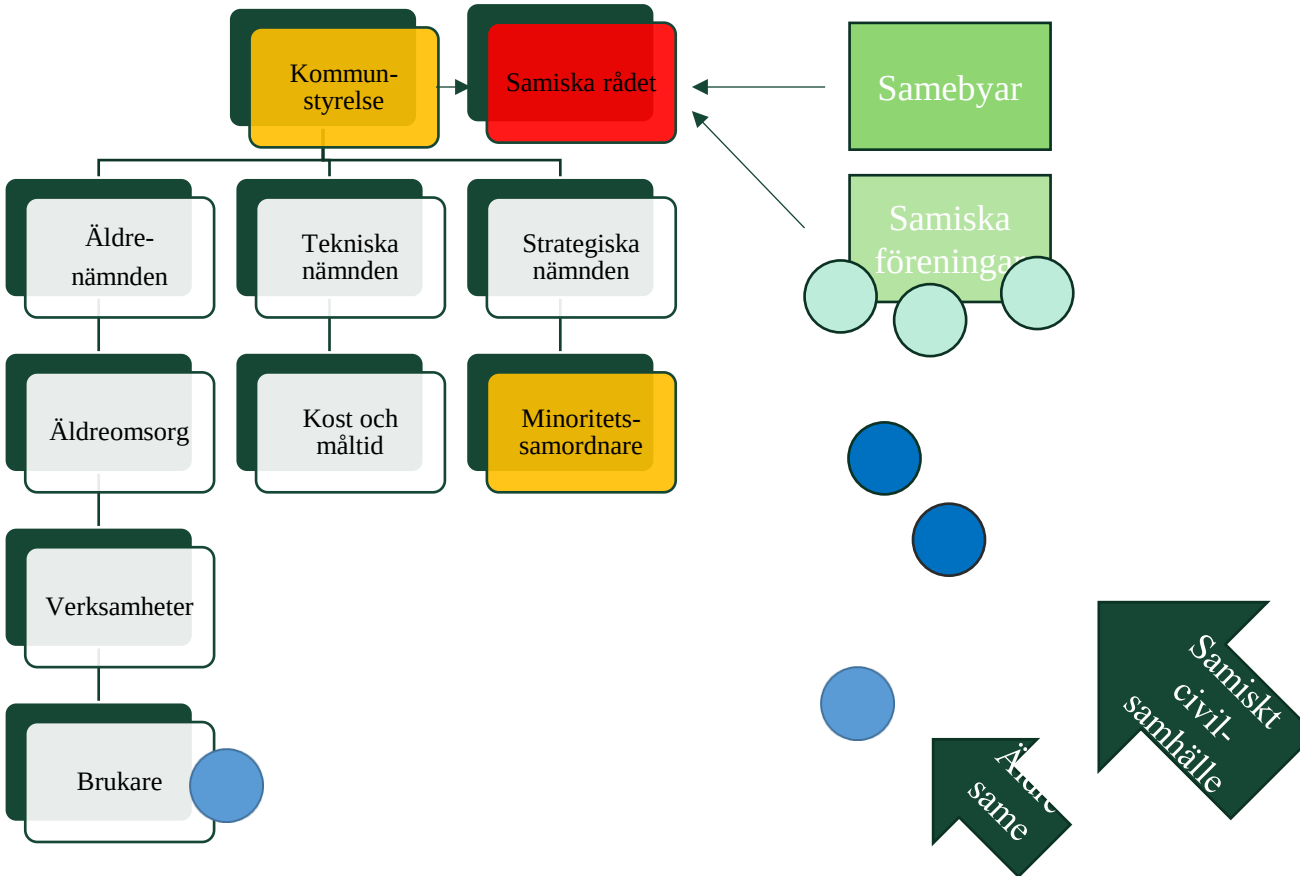


KOPRORATIV SAMRÅDSMODELL

=Organised Sami

=Not organised Sami

=Elderly Sami in the elderly care and outside



Vad har vi lärt oss från Umeå?

Övergång till öppen samråd innabar **försvagad demokrati för minoriteten**

- Under korporativ samrådsform (samråd med Såhkie):
- Minoriteten kunde **organisera** mer effektivt (specialistgrupper) och hade en starkare position
- **Kommunen** representerades med parter som kunde fatta beslut
- Det fanns **beständiga** strukturer (tex äldreomsorgsgrupp)
- Särskilt **samisk** samråd





SLU
FUTURE FOOD

Samråd och införande av samisk mat i kommuner

Minoritetssamordnarnas perspektiv

Ildikó Asztalos Morell, Ann Sparrock, Leonora Ulfhager, Ellacarin Blind & Lena Maria Nilsson

SLU Future Food Reports 30 | 2026

SCIENCE AND EDUCATION FOR SUSTAINABLE LIFE

Median: 1/år (0/52)



Resultat av totalundersökningen (27 kommuner)

	Antal måltider serverade per år			
	0/ år	1–2/ år	8–13/ år	17–52/ år
Total	19%	37%	26%	19%

Vad betyder olika nivåer?

VAD BETYDER OLIKA NIVÅER FÖR ERKÄNNANDE?

	Bris-tande erkän-nande	Symbolisk erkännande mot majoritetssam hället	Grundläggande erkännande av äldres kultur enligt egen definition	Transformativ erkännande av äldres kultur enligt egen definition
Antal tillfällen per år	0	1-2	Minst 8-13	17-52
Typ av servering		Festmåltid (Samernas dag, Jul)	Åtta årstidsjulet (Ann Sparrock)	Regelbunden tjänst minst ca var tredje vecka
Vem tar emot		Alla brukare	Oftast alla brukare och/eller extra mycket för samiska brukare	Oftast alla brukare och/eller extra mycket för samiska brukare



UTFALLSVARIABEL
Tillgång till samisk mat
Transformativ åtgärd (17–52/år)
5 kommuner
kännetecknande

Social rättvisa

Kamp för erkännande

Deltagande I Ann Sparrocks tidiga projekt

Tidig erkännande som förvaltningsområde (2010)

Resurser

Geografi Inland

Storlek på kommun små

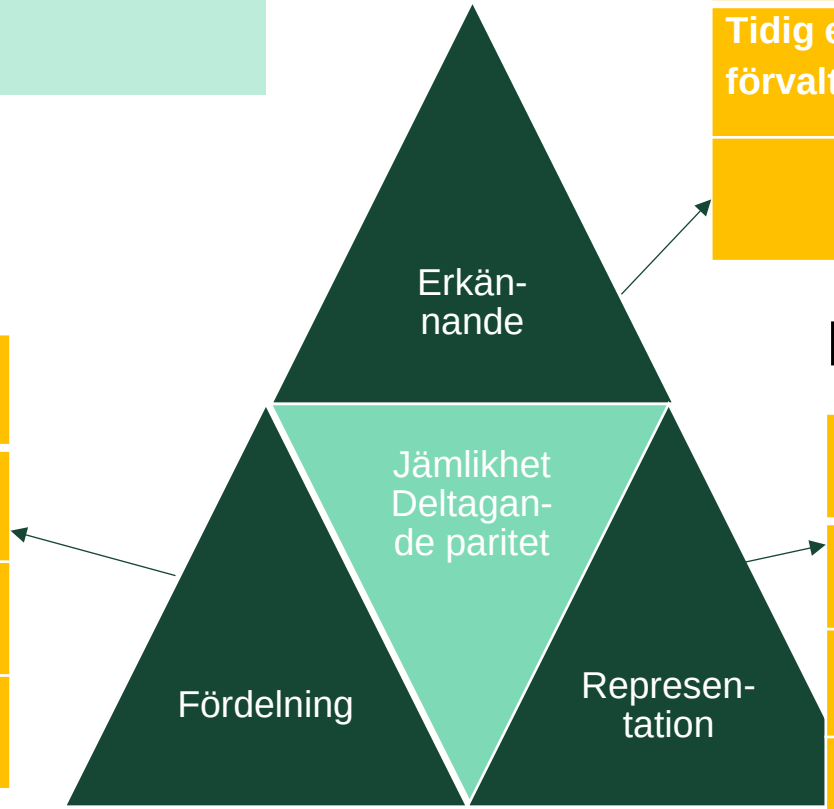
Demokrati

Politiker I samråd

Beständig samrådsgrupp

Korporativ invitation

Särskil Sámi Samråd



Slutsatser

- **Former av samråd** (korporativ vs. öppet) ger olika strukturella förutsättningar
- Kommuner som tillhandahåller flest tillfällen (17-52) har korporativ samrådsmodell, har beständig samisk samrådsgrupp med politiker
- **Andra faktorer** som har betydelse: dessa kommuner är små, inlandskommuner, blev tidigt förvaltningsområde och har deltagit i Ann Sparrocks tidigare projekt
- Positivt för **deltagande paritet** (jämlikhet): permanent grupp med samisk representation, regelbundna samråd, minoritetsengagemang under hela processen
- Ytterligare forskning behövs med fallstudier

Publikationer från projektet

- Asztalos Morell, I., Sahu, M., Sagar, V. *et al.* Protocol paper for healthy ageing for Indigenous communities in India and Sweden with focus on nutritious and culturally adequate food provision. ***BMC Public Health* 25**, 3810 (2025). https://doi.org/10.1186/s12889-025-24651-7
- Nilsson, L. M., Kujur, A., Sahu, M., Sagar, V., Singh, D., Kumar, D., & Asztalos Morell, I. (2025). Consumption of traditional food and self-perceived health among elderly Sámi in Sweden. ***Journal of Community Systems for Health, 2***. https://doi.org/10.36368/jcsh.v2i2.1254
- Asztalos Morell, I., Sparrock, A., Ulfhager, L., Blind, E. & Nilsson, L. M., **2026**, Uppsala**: SLU Future food**, Swedish University of Agricultural Sciences. 89 p. https://research.slu.se/ws/portalfiles/portal/21964361/FF_Rapport_30_web.pdf
- Länk till filmen om matlagning: https://play.umu.se/channel/Samisk+mat+f%C3%B6r+%C3%A4ldre/775130

Relaterade publikationer

Ildikó Asztalos Morell, Isak Falk-Eliasson och Robin Eriksson, 2023, Urfolksperspektiv på livsmedelsstrategin, SLU, Future Food

https://www.slu.se/om-slu/organisation/framtidsplattformar/slu-future-food/publikationer/rapporter/urfolksperspektiv-pa-livsmedelsstrategin/



The health of Sami in Sweden, March 2023



www.umu.se/forskning/grupper/lavvuo/

(sök på "Lavvuo" så kommer sidan upp)

LÁVVUO
Research and education for Sámi health