Så upptäcker vi undernäring

Elisabet Rothenberg

- Leg Dietist
- Prof Geriatrik Nutrition
- Högskolan Kristianstad
- Elisabet.rothenberg@hkr.se

Ordf SWESPEN

Medförfattare ESPEN guidelines (www.espen.org)

- Terminology
- Hospital Food
- Dementia
- Ethics

Med författare i flera läroböcker

Kristianstad University Sweden

SWESPEN

THE SWEDISH SOCIETY FOR CLINICAL NUTRITION AND METABOLISM

Tre centrala begrepp

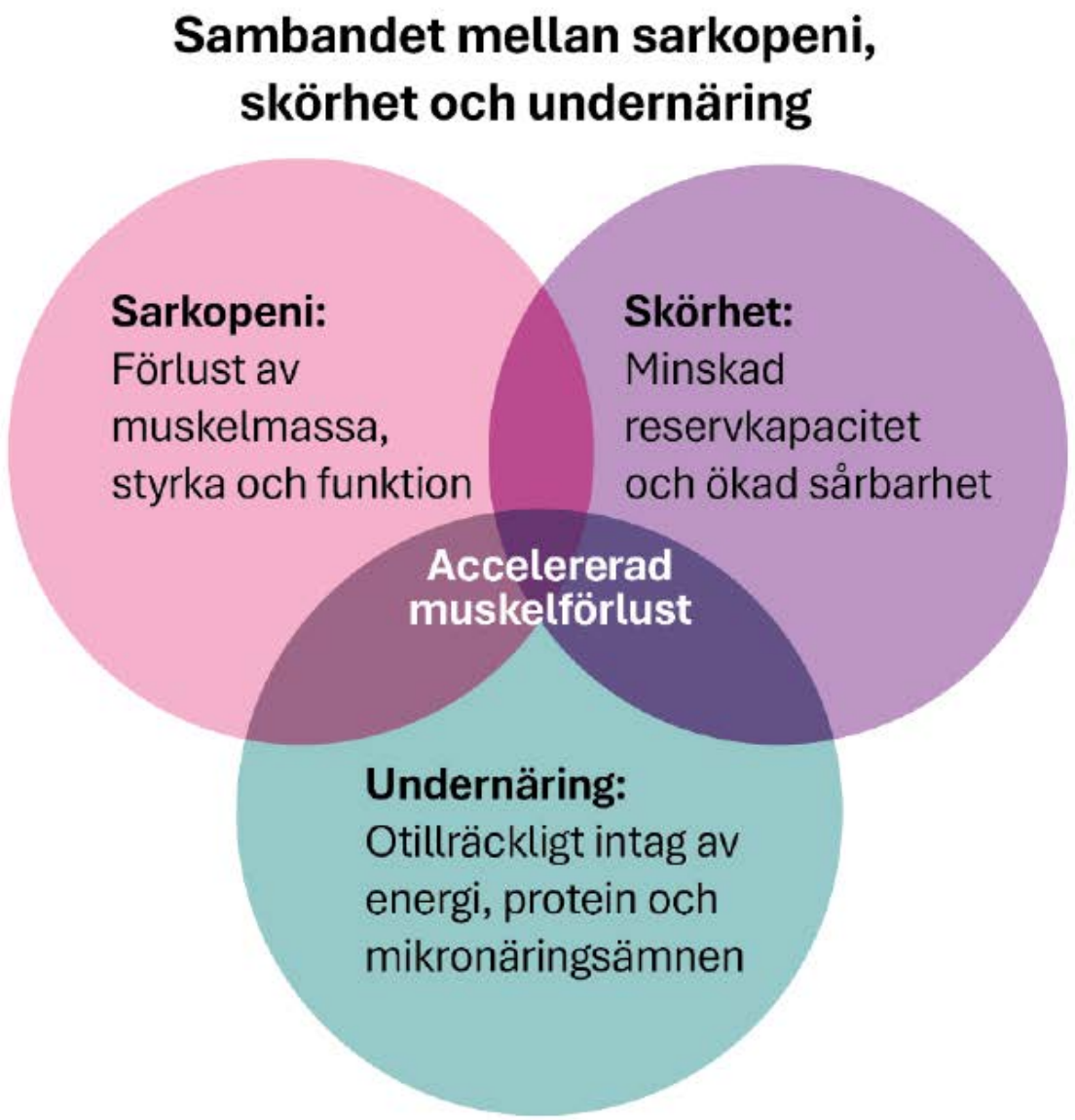
Frailty (åldersskörhet)

Begränsningar

Sarkopeni

Muskelförlust

Undernäring



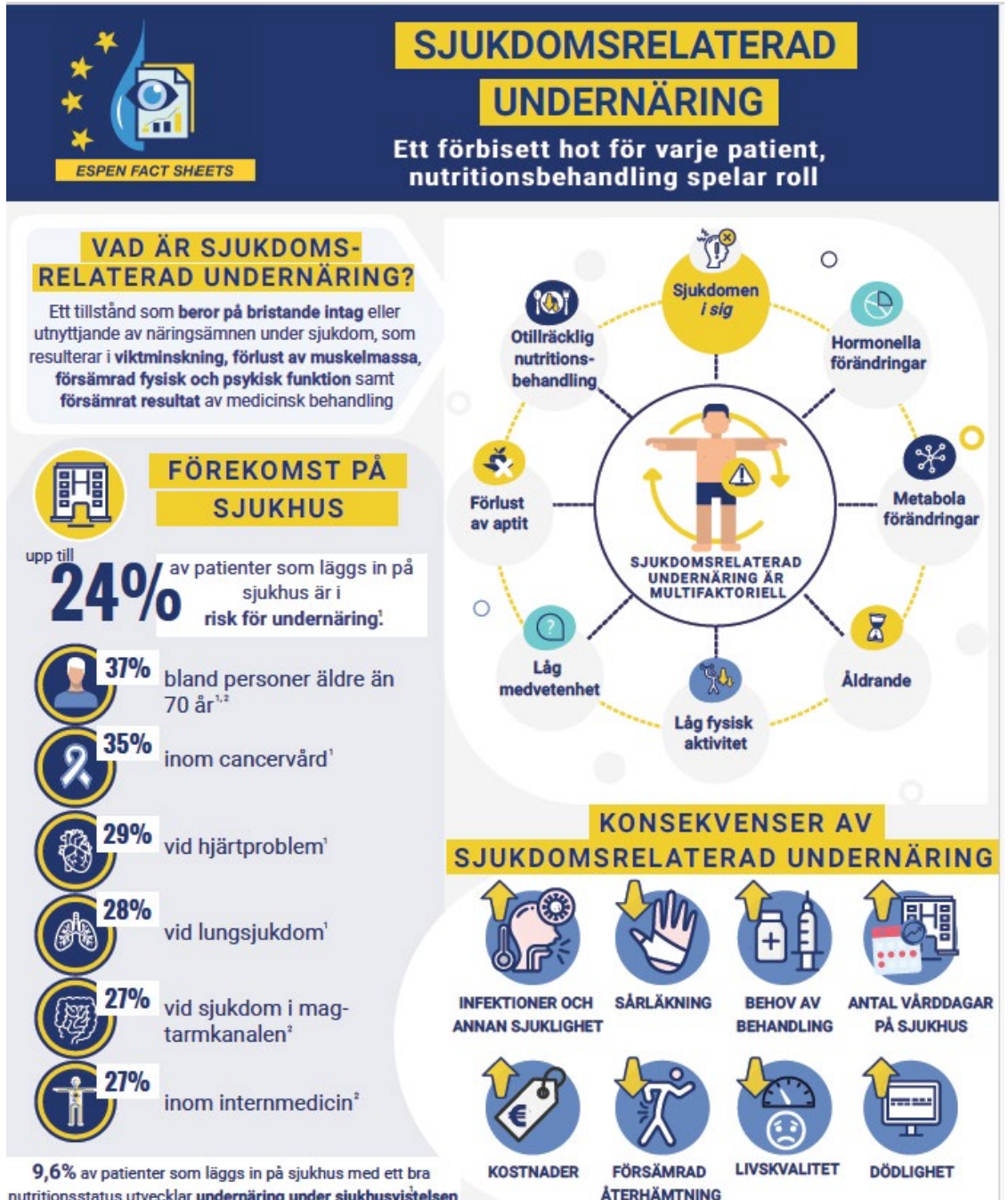
Figur 1. Sambandet mellan sarkopeni, skörhet och undernäring

Rothenberg, E. (2026). *Åtgärder för att förebygga undernäring inom äldreomsorgen: En kunskapsöversikt om effekten av insatser för att främja goda matvanor och måltider*. E 2026 nr 03.
livsmedelsverket.se
Fulltext (PDF)

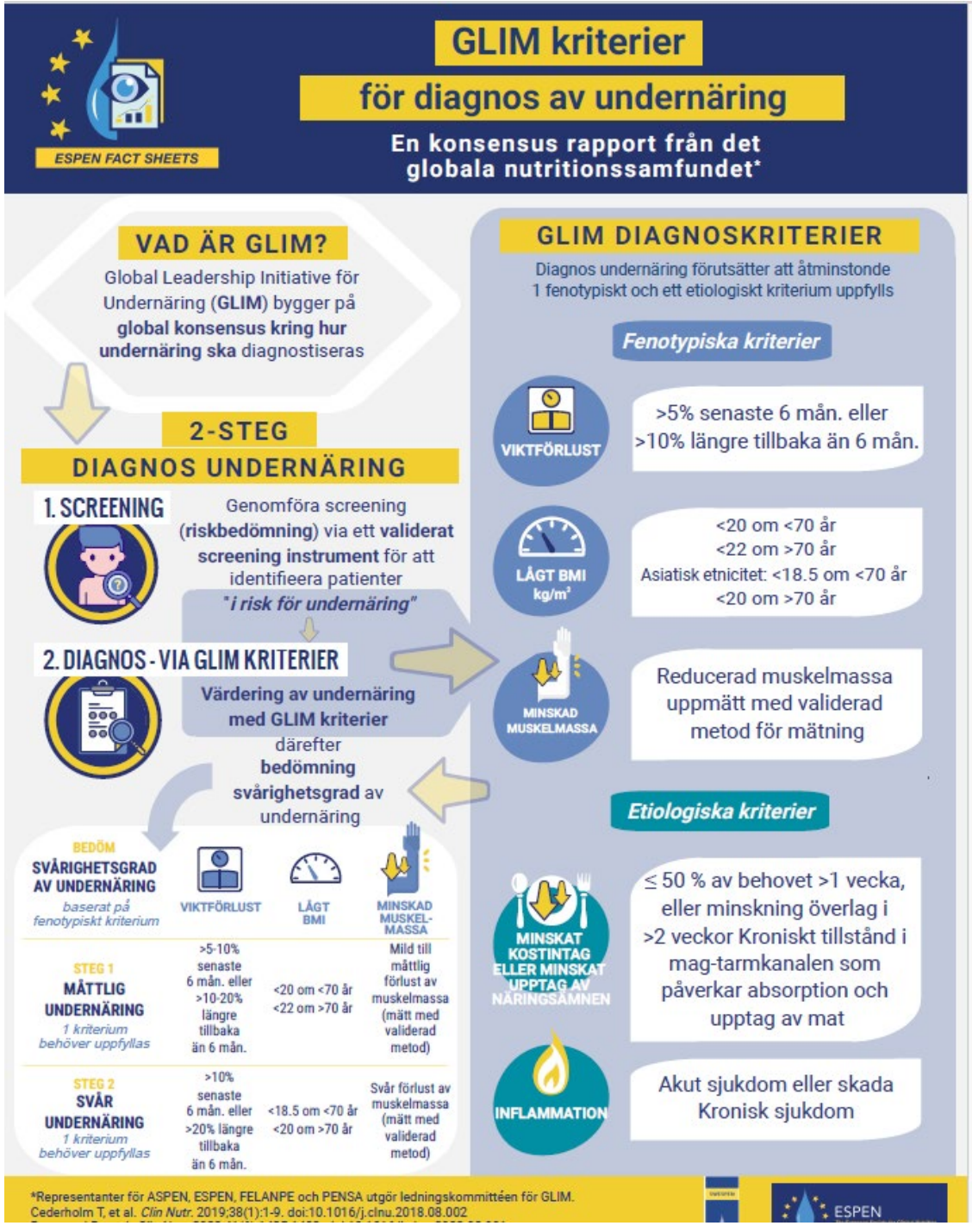
Sköra äldre har ökad risk för bland annat:

- fallolyckor
- minskad självständighet i dagliga aktiviteter - ADL
- nedsatt munhälsa
- undernäring
- behov av sjukhusvård
- för tidig död





https://www.espen.org/education2/fact-sheets

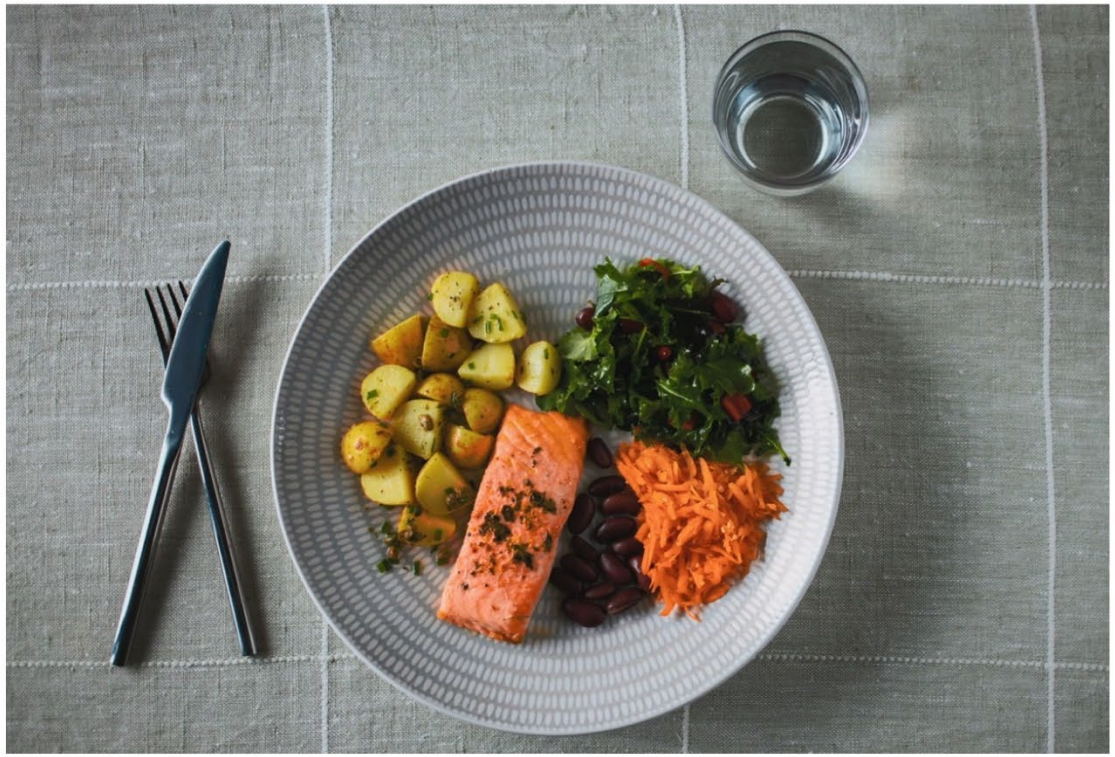


https://www.espen.org/education2/fact-sheets

Behåll protein och fett på tallriken

www.livsmedelsverket.se

Tallrik för den som har bra aptit och är fysiskt aktiv



Tallrik för den med minskad aptit



Mat för hela dagen



Tallriksmodellen för den med nedsatt aptit



1 msk matolja ger 100 kcal
1,5 dl mjölk 90 kcal

Livsmedelsverket

Spetsade kraftpaket!

Protein

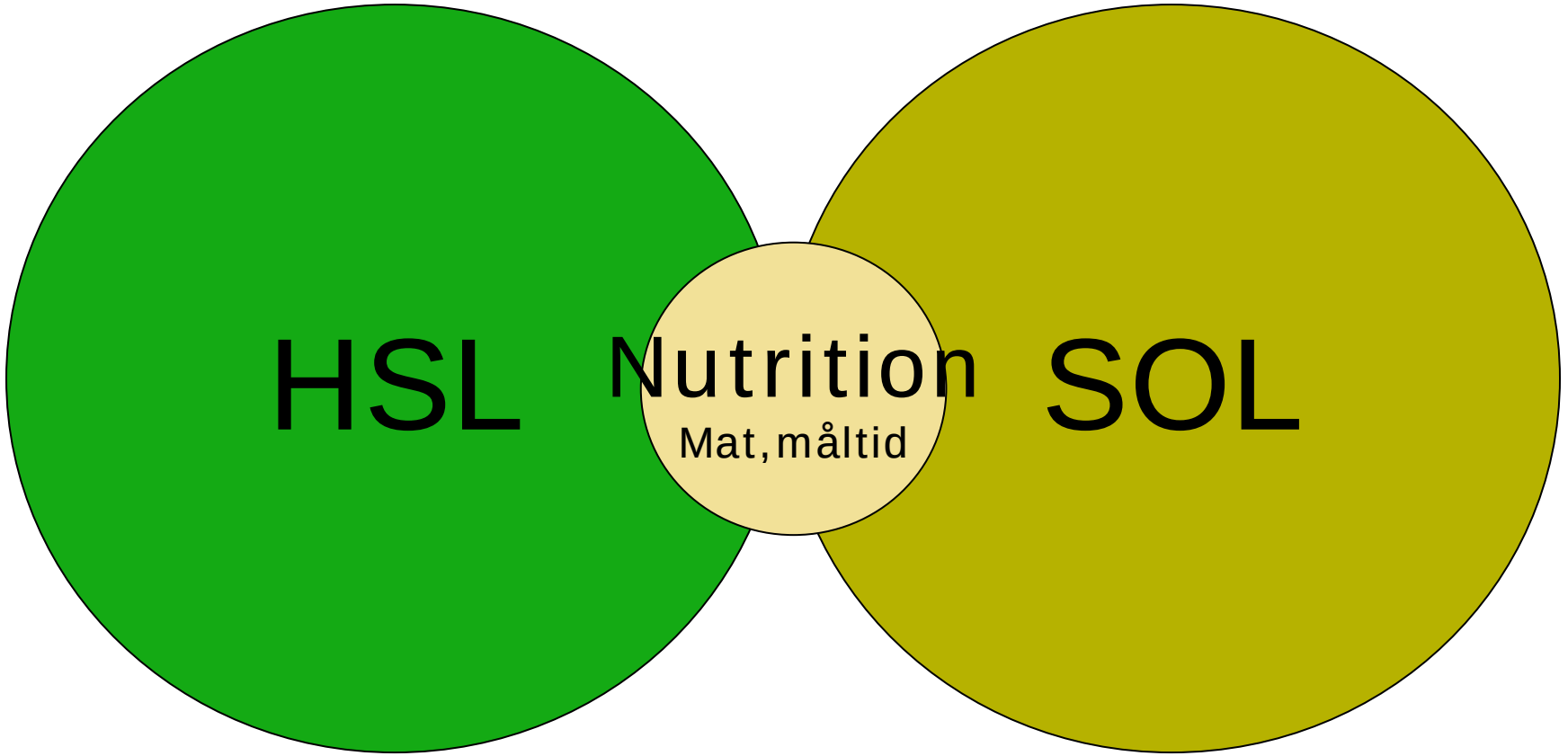
- Ägg, bönor, ärter, linser, mjölkprodukter, kött, fisk och fågel
- Nötter och nötsmör
- Dubbelpålägg på smörgåsar
- Ost i bitar som ”snacks” eller riven
- Ostkaka, pannkaka, kvarg
- Mjölkpulver i bakverk
- Tillaga gröt och välling med mjölk

Energi

- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett
- Tillsätt extra olja, smör eller grädde
- Gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten
- Rikligt med sås
- Mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft istället för vatten

Livsmedelsverket

Äldreomsorgen



Måltiden:

emotionellt, socialt och psykologiskt värde och förutsättningen för hälsa och liv

SOL - Meningsfull tillvaro

- Social samvaro
- Gemenskap
- Upplevelser
  - Lukt, smak och doft

HSL - Förebygga, behandla

- Undernäring
- Trycksår
- Ork och energi

För god livskvalitet

Måltiden är mer än bara mat…



LIVSMEDELSVERKETS SAMARBETSRAPPORT E – 2026 nr 03

Åtgärder för att förebygga undernäring inom äldreomsorgen

En kunskapsöversikt om effekten av insatser för att främja goda matvanor och måltider

https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/
https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/aldreomsorg/