

Från FINGER-studien till fingerfoods

Nutrition genom livet med kognitiv sjukdom

Leg dietist Cecilia Svanberg

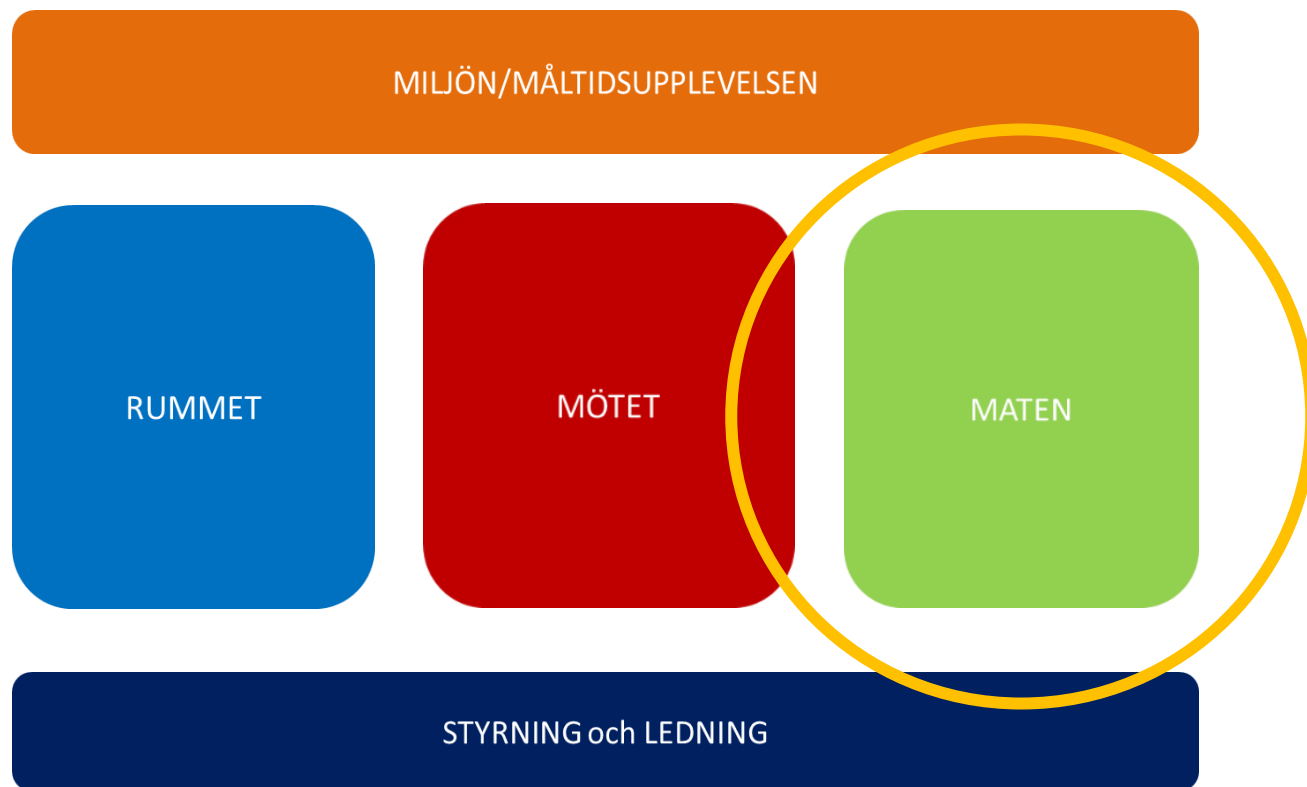
cecilia.svanberg@vaxjo.se



Växjö
kommun

En måltid är mer än bara mat;

FAMM – Five Aspects Meal Model



Mat och dryck vid kognitiv sjukdom

- Prevention, tidigt eller senare under sjukdomen
- Individuellt – symtombild, ålder
- Vad är viktigt för dig?



Mat och dryck vid kognitiv sjukdom

- Lagom kroppsvikt → minska risk för hjärt- och kärlsjukdom och diabetes
- Bibehålla muskelmassa → styrka och funktion
- Bidra med näring, livskvalitet och gemenskap

Matpyramiden

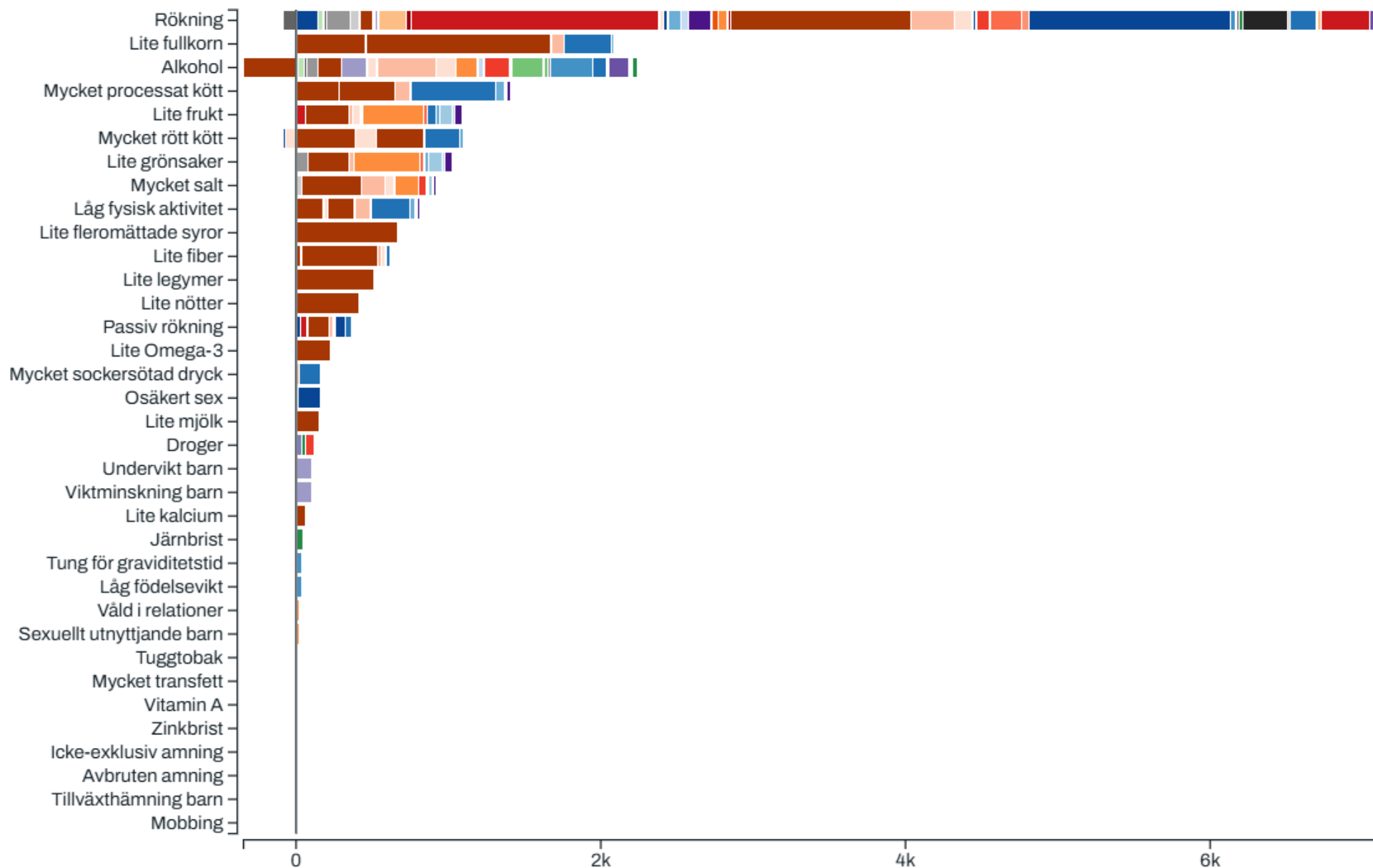
Bildkälla: Hjärt-lungfonden



Växjö
kommun

< Back

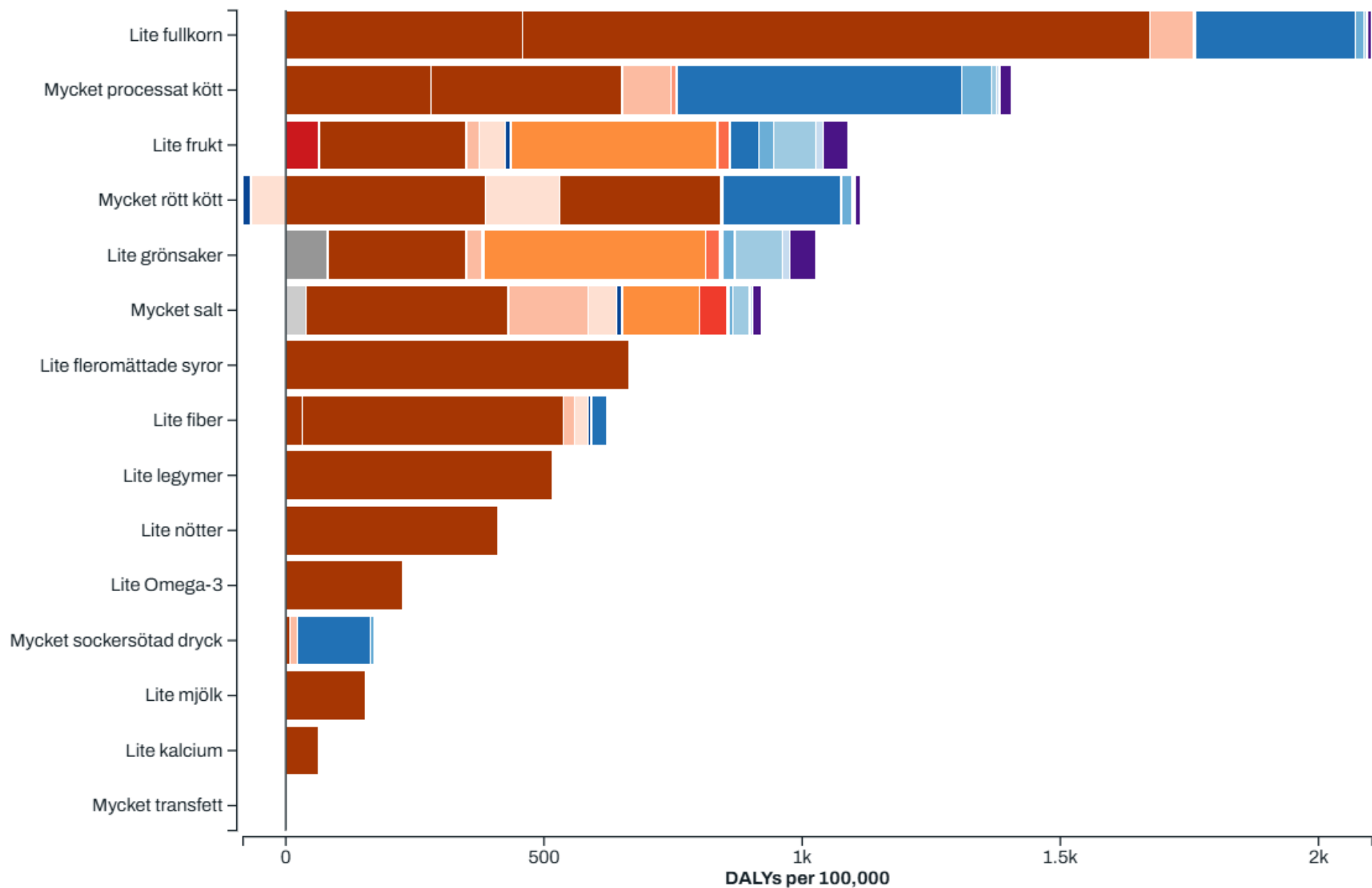
Sverige, Båda könen, 70+ år, 2021



Växjö
kommun

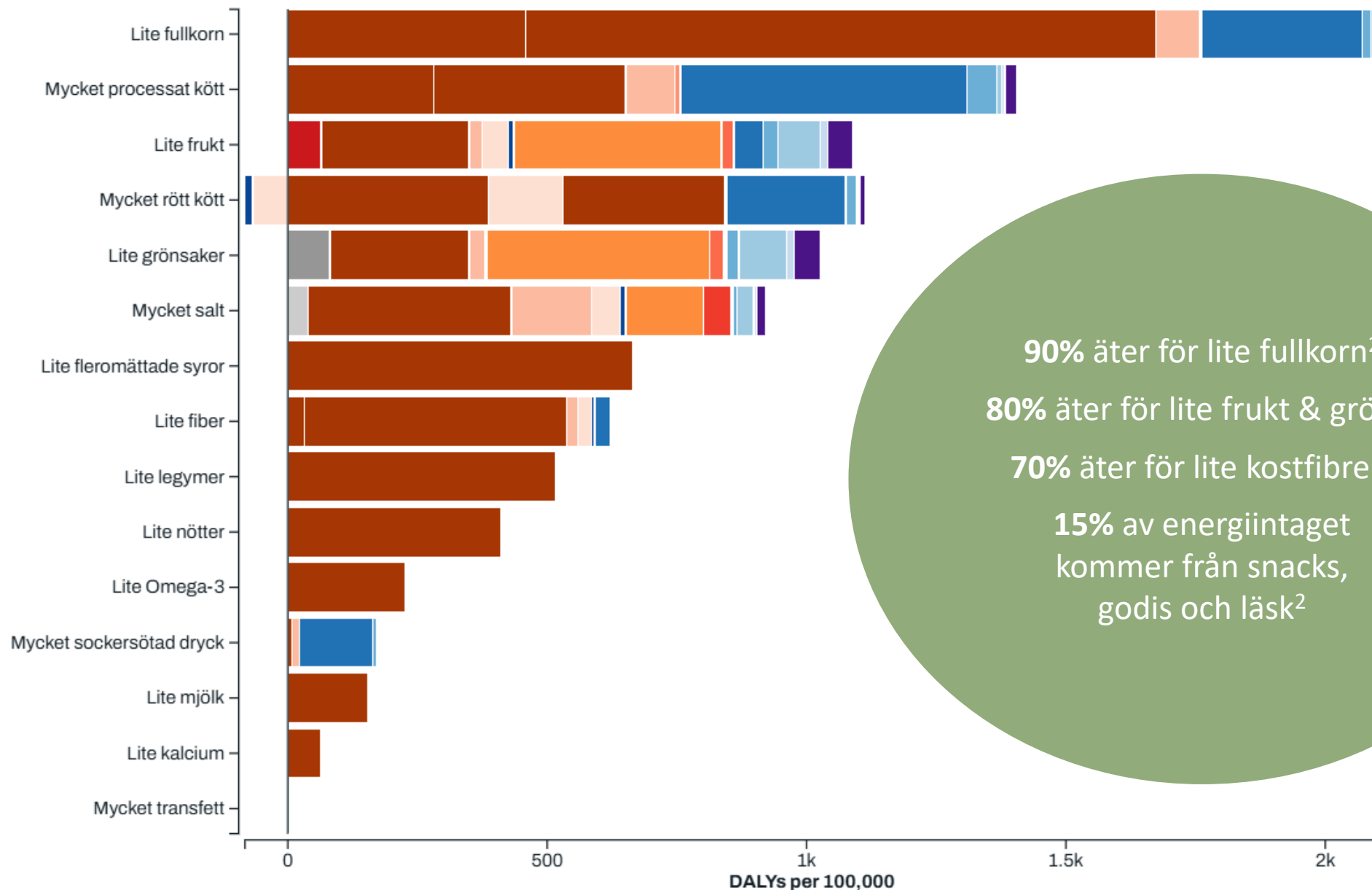
< Back

Sverige, Båda könen, 70+ år, 2021



< Back

Sverige, Båda könen, 70+ år, 2021



90% äter för lite fullkorn²

80% äter för lite frukt & grönt²

70% äter för lite kostfibrer²

15% av energiintaget
kommer från snacks,
godis och läsk²



Växjö
kommun





Mat som gör skillnad för din hälsa – *enkla råd för ett godare liv*

Med bra mat blir du piggare och orkar mer. Och det är lättare att hålla sig frisk, både nu och i framtiden. Det kan vara svårt att ändra sina matvanor, men man behöver inte ändra allt – även små steg kan göra stor skillnad. Här är enkla råd för ett godare liv!

- Håll igen på det söta, salta och feta – läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Ät mycket fullkorn.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta, och kött ibland.
- Välj Nyckelhålmärkta mejeriprodukter och matfetter.

Det finns många olika sätt att äta bra – hitta ditt sätt! På Livsmedelsverkets webbplats finns tips som gör det enklare att lyckas i vardagen.

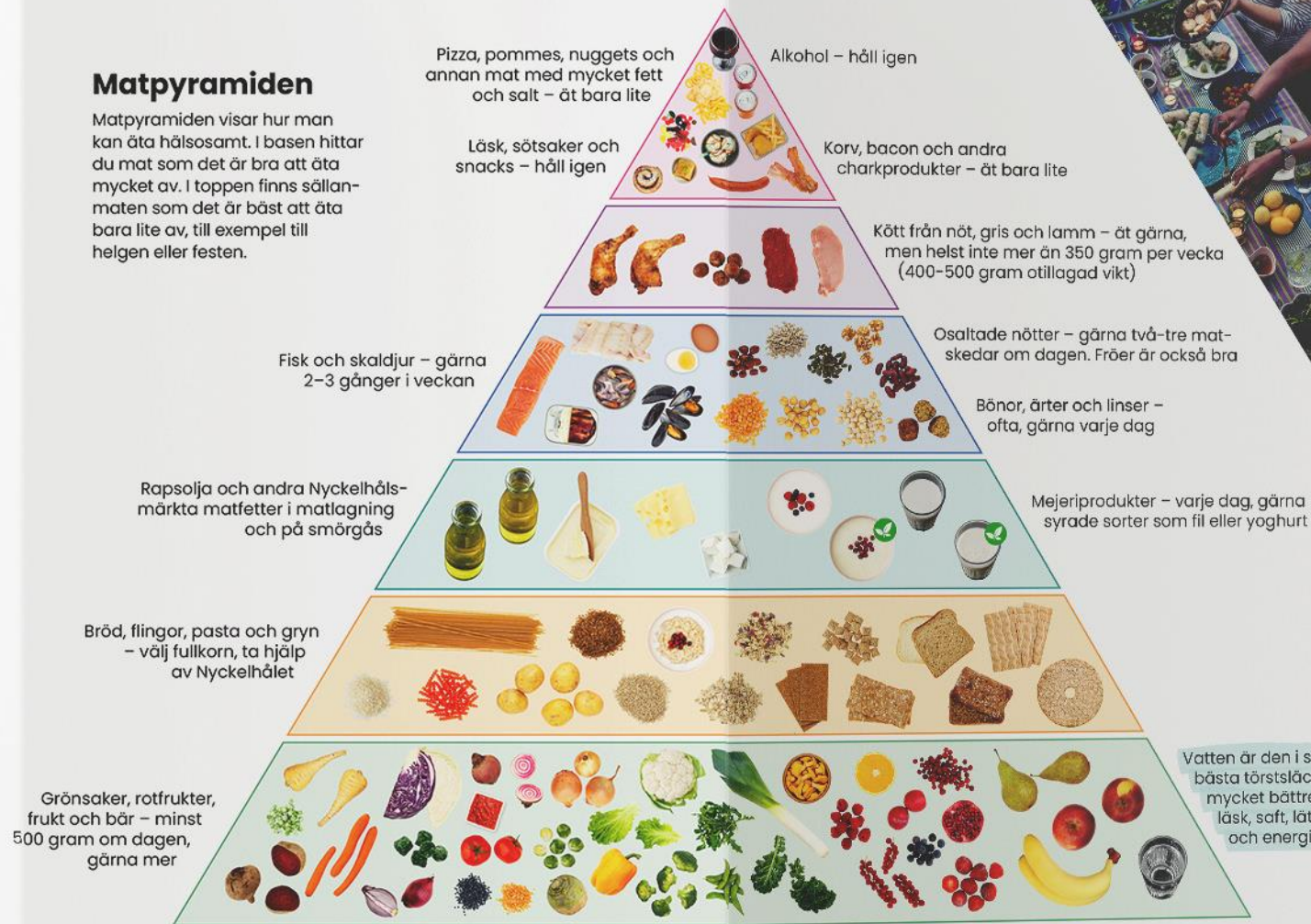
Att äta enligt kostråden är bra för hälsan. Det är också bättre för miljön och klimatet. Genom att välja svenska livsmedel kan du också bidra till att det produceras mat i Sverige.

Livsmedelsverkets kostråd bygger på den samlade forskningen om mat som är bra för hälsan, på kort och lång sikt.



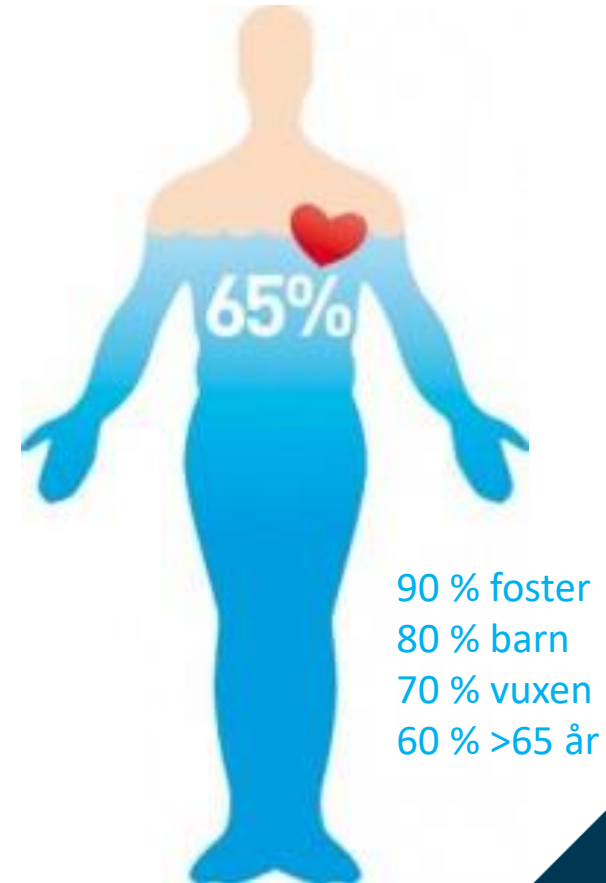
Matpyramiden

Matpyramiden visar hur man kan äta hälsosamt. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I toppen finns sällan-maten som det är bäst att äta bara lite av, till exempel till helgen eller festen.

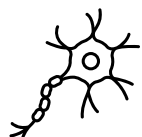


Kroppens fysiska åldrande

- Förändrad tandstatus och lägre salivproduktion
- Vattenhalten i kroppen minskar med stigande ålder
- Delvis minskat näringsupptag
- Förändrad sensorik – luktsinne och kognition



Smakens tre delar

-  • Trigeminusnerven → känsla av värme (chili, ingefära) och kyla (mentol) i munhålan
-  • Smaklökar i hela munhålan → grundsmakerna sött, surt, salt, beskt och umami
-  • Luktreceptorer i näshålans tak → doftämnen som kanel, jordgubbar och choklad

Kroppens fysiska åldrande

- Längd, muskelmassa, muskelstyrka uthållighet minskar
- Lägre basalomsättning
- 0,5 kg viktnedgång/år >70 år anses normalt



Sarkopeni – muskelsvikt

- Ett syndrom som kännetecknas av progressiv och generell förlust av muskelmassa och styrka
- Muskelmassan minskar med 1-2 % per år efter 50 års ålder. Mellan 20-90 års ålder minskar muskelmassan med 50 %
- Styrketräning och nutritionsbehandling



Young, active



Old, sedentary



Kan matvanor motverka muskelnedbrytning?

Kan våra matvanor, beskrivet som kostmönster, påverka risken att utveckla sarkopeni i en åldrande svensk befolkning?

- Män, kostvanor vid 70 år och sarkopeni 17 år senare (87 år)
- Kvinnor, kostvanor vid 67 år och muskelmassa, funktion och sarkopeni 12 år senare



Ett gynnsamt kostmönster

- Grönsaker vid varje måltid
- Två frukter per dag
- Olja eller flytande margarin till matlagning
- Bevara proteinintaget

Från andra studier även fullkorn och fisk

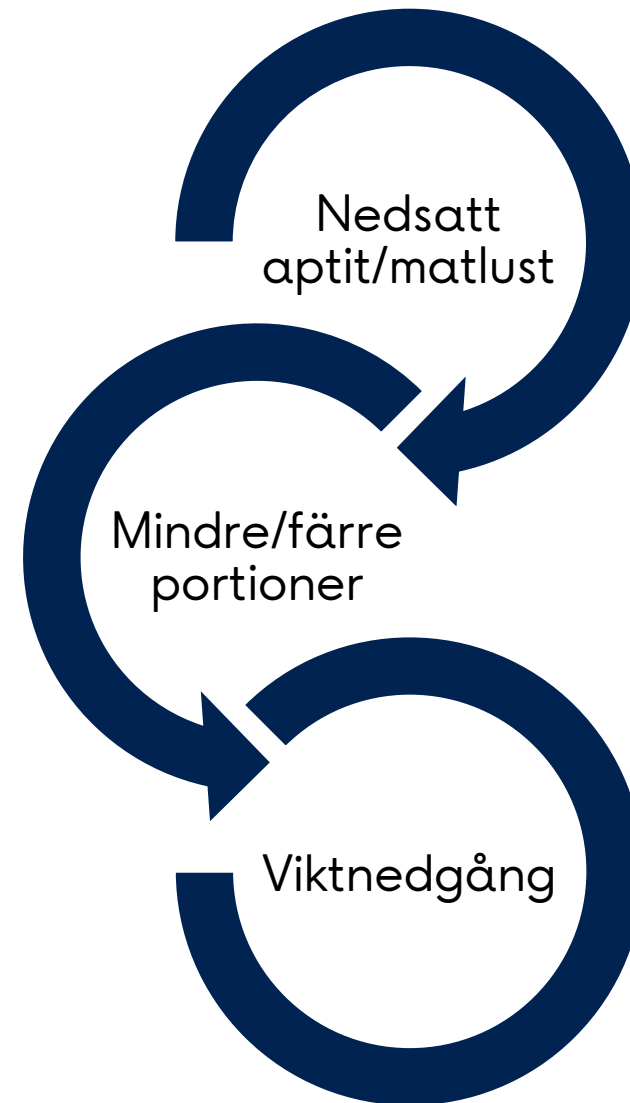


Matpyramiden



Växjö
kommun

Var uppmärksam!



Dysfagi – ät- och sväljsvårigheter

1. Att få maten från tallriken till munnen.
2. Att tugga och förflytta maten i munnen.
3. Att svälja.
4. Att få maten genom matstrupen till magsäcken.

Vanliga orsaker till dysfagi

Nedsatt funktion och skörhet

- Fysiska och kognitiva sjukdomar
- Hög ålder

Undernäring

- Minskad ork
- Förlust av muskelmassa

Tecken på dysfagi

Om måltiden tar lång tid, vilket innebär mer än 30 minuter av aktivt ätande.

Då kräver måltiden mer energi än vad den ger.



Växjö
kommun



Vila innan aktivitet

- Nedsatt kognition kräver mer sömn och vila
- Varva vila och aktivitet → vila innan varje måltid

Tecken på dysfagi

- Svårt att stänga läpparna → mat och dryck läcker ur munnen
- Mat samlas i kinderna eller spottas ut

Tecken på dysfagi

- Nedsatt aptit
- Personen vill plötsligt inte äta sådant den ätit tidigare
- Viktminskning eller bristande viktuppgång under längre tid

Tecken på dysfagi

- Hosta och gurglig röst under och efter måltiden
- Febertoppar utan samtidig infektion



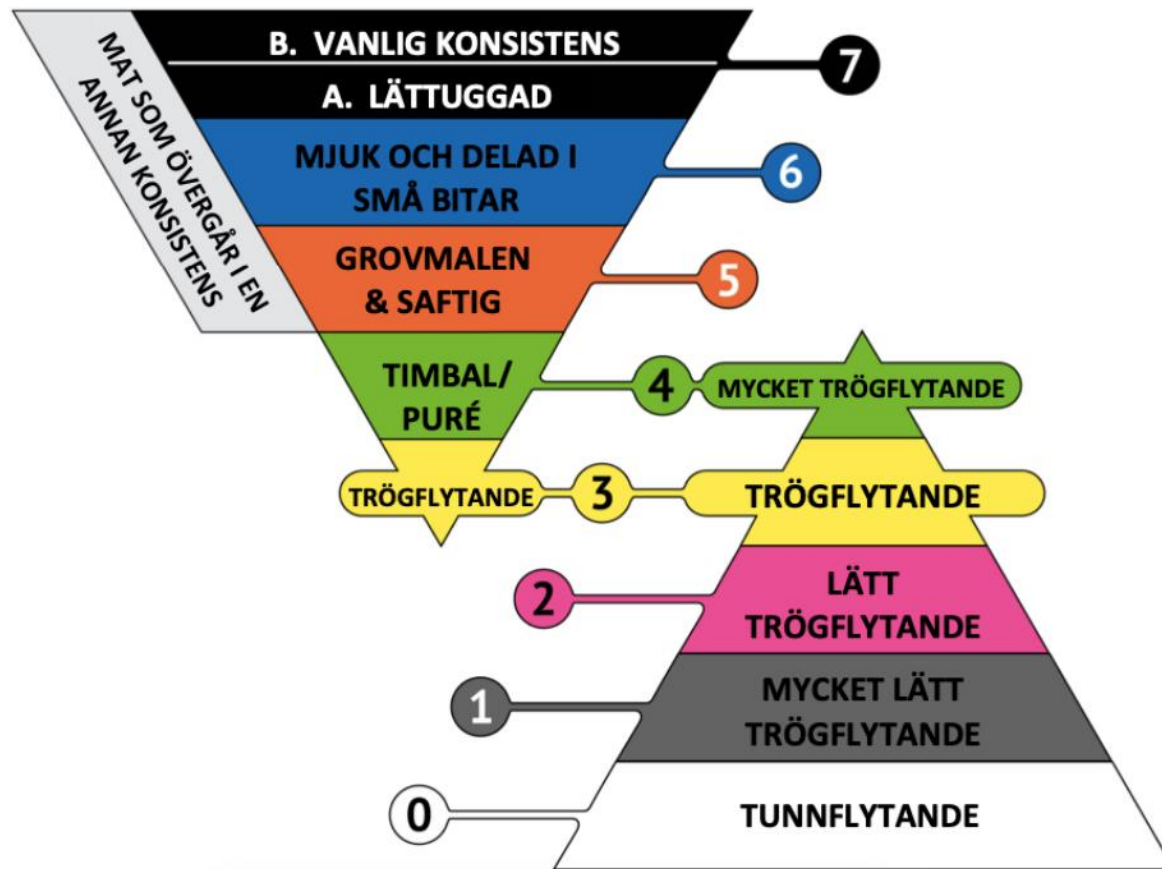
Mat med anpassad konsistens

- Hel eller delad
- Grov paté – sammanhängande, med bitar
- Timbal – sammanhängande, slät
- Gelé – sammanhängande, slät, kall, hal
- Flytande – slät
- Tjockflytande – slät, mer redd konsistens



IDDSI

International Dysphagia Diet Standardisation Initiative





Frukost och mellanmål

- Alla dygnets måltider behöver anpassas till rätt konsistens
- Näringsinnehåll, utseende och smak är viktiga i alla konsistensanpassade måltider



Konsistensanpassad proteinberikning

Livsmedel

Kvarg

Mixad keso

Ägg

Mixade bönor

Jordnötssmör, slätt

Proteininnehåll

11 g/dl

12 g/dl

7 g/ägg

5,5–7,5 g/dl

22,5 g/dl (4 g/msk)

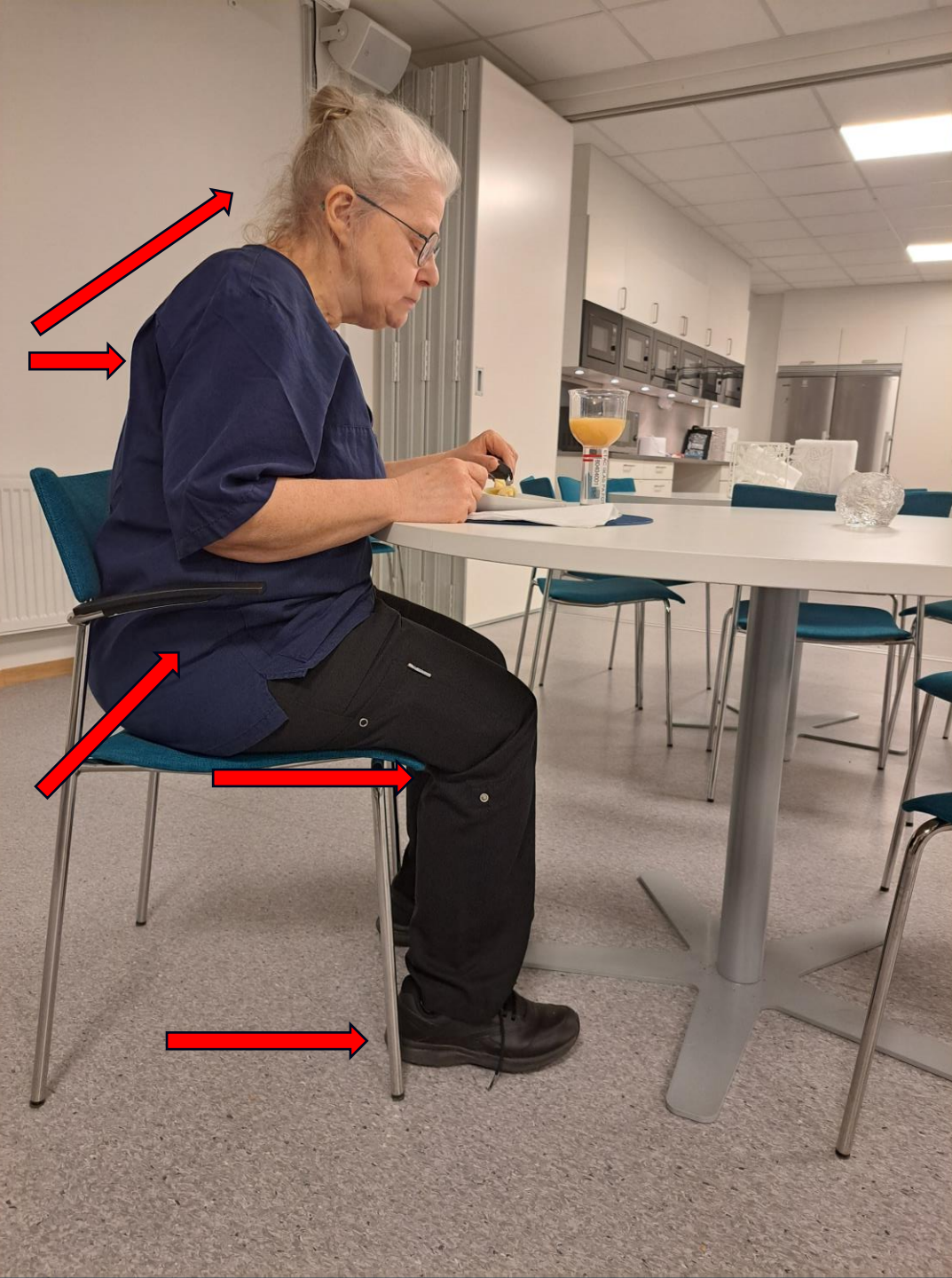


Här kan du lära dig mer om dysfagi

Logopedförbundet har tillsammans med Senior alert gjort en miniserie på 15 minuter om dysfagi.

Den finns tillgänglig via Senior alerts hemsida – se den gärna!





Sittställning vid måltiden

- Fötterna stabilt i golvet
- Knäna i 90 graders vinkel
- Bäckenet lätt framåttippat
- Ryggen uppsträckt så att armarna kan röras fritt
- Huvudet ska kunna röras fritt





Dysfagi på grund av sittställning

- Ibland kan orsaken till ät- och sväljsvårigheter bero på sittställningen
- Arbetsterapeut kan göra individuell bedömning av sittställningen vid behov.





Sitta i rullstol vid måltiden

- Använd en individuellt anpassad sittdyna eller kilkudde och svankstöd → bäckenet tippas framåt
- Vid behov kan fotstöd tas bort och ersättas av en fotpall → stabilitet
- Byt till korta armstöd eller vänd armstöden på rullstolen så att du kan sitta nära bordet



Comfortrollstol vid matbordet

- Vinkla upp rullstolen så personen sitter så rakt som möjligt med knäna i cirka 90 graders vinkel
- Om möjligt ska personen ha skor på och fötterna på fotstöden



Comfortrollstol med brickbord

- Om personen har ett brickbord kan det monteras på rullstolen vid måltid
- Genomskinliga brickbord kan täckas med en enfärgad tablett eller mindre duk, så att personen tydligt ser bordet



Reflektionsuppgift

När rullstolen är bakåttiltad är det svårt att svälja på ett säkert sätt.

Tag ett glas vatten eller annan dryck. Luta dig bakåt i stolen du sitter i, och försök att dricka. Sätt dig sedan i en upprätt position och drick på nytt.

Vad märker du för skillnad?



Anpassning av måltidsmiljön

- Rumsavdelning med skärmar
- Skapar olika miljöer i rummet
- Dämpar ljud



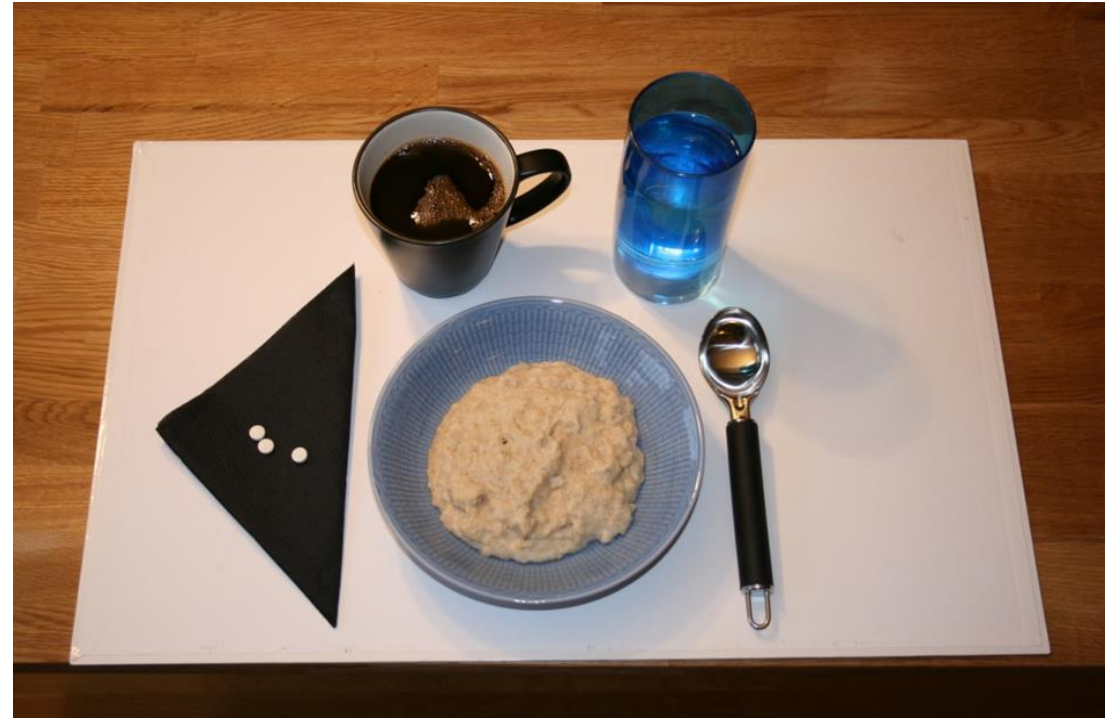


Anpassning av måltidsmiljön

- Ett rum i rummet
- För personer med kognitiv sjukdom som vill ha sällskap men inte klarar av intrycken från det stora sammanhanget



Färg och dukning



Växjö
kommun



Minska ljudnivå

Se över stressande ljud såsom

- slammer
- disk
- spring i dörrar
- hög volym från TV eller radio

Samtal vid matbordet

- Finns det utrymme för att både äta och samtala?
- Måltiden är en stund fri från arbetsrelaterade samtal.



Omsorgsmåltiden

Omsorgstagarna i fokus

- Gör måltiden begriplig, hanterbar och meningsfull
- Lyhördhet för omsorgstagarnas behov – observera stämningen och ätförmåga
- Erbjud mer mat och dryck



Växjö
kommun

Måltidsobservation

Måltidsobservationer är bra att utgå från när ni analyserar vad det är i måltidssituationen som kan utvecklas.

Testa gärna en variant från
Växjö kommun



Screening och bedömning

Dysfagiscreening

- SSA-S – Standardized Swallowing Assessment
- ÄT-10
- GUSS – Gugging Swallowing Screen

Bedömning av ätandet

- MEOF-II – Minimal Eating Observation Form-Version II

Öka proteininnehållet i frukosten

Pålägg på
smörgås –
möjlighet att
öka intaget
av fisk

Ägg och sill

Mjölkkokt
gröt



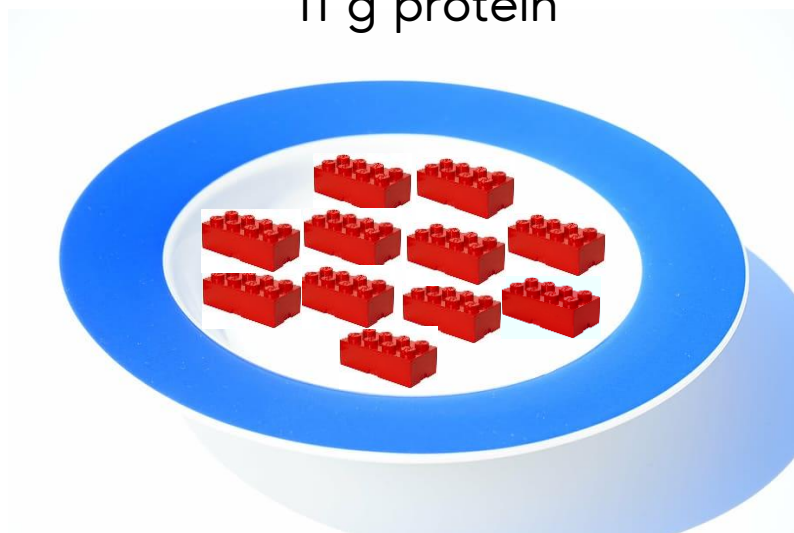
Mjölkkokt havregrynsgröt

1 dl havregryn
2 dl mjölk
1 nypa salt

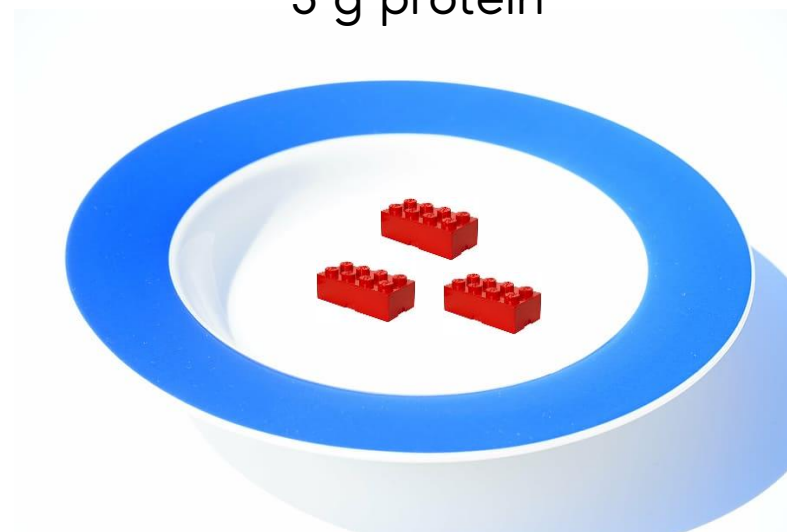
*Koka ihop
havregryn, mjölk
och salt och låt
puttra en stund.*

Mer protein i mjölkkokt gröt

Gröt kokt på mjölk
11 g protein



Gröt kokt på vatten
3 g protein



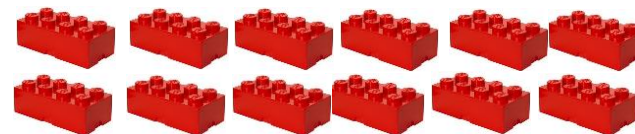
Växjö
kommun

Kvarg eller kesella

Naturell yoghurt (1,5 dl)
5 g protein



Naturell yoghurt ($\frac{3}{4}$ dl och kvarg $\frac{3}{4}$ dl)
12 g protein



Växjö
kommun

Tallriksmodell vid minskad aptit



Tallriksmodell i praktiken

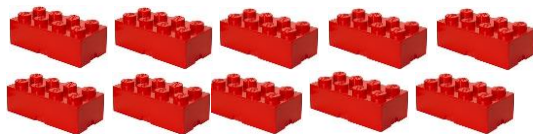
1 msk
smör/olja

Mjölk i
glaset



Mellanmål – en viktig proteinkälla!

Ostkaka
10 g protein



Veteskiva
0,5-1 g protein



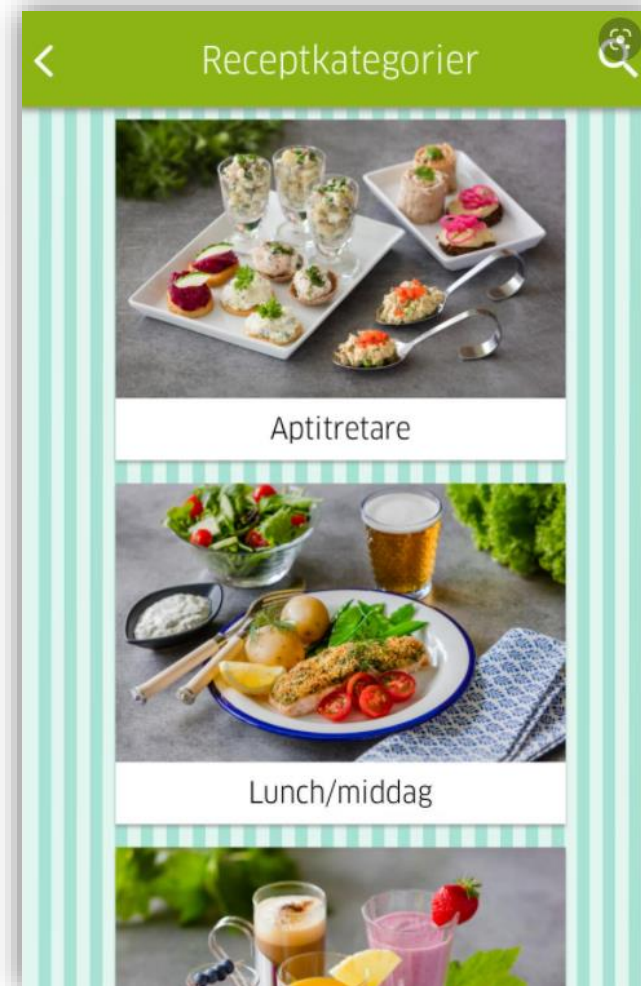
Växjö
kommun

Mellanmål för näring och protein



Växjö
kommun

Appen MatFröjd



Tack för att du lyssnade

Läs gärna mer i broschyrerna
”Bra mat för hjärnan” och
”Goda råd vid ofrivillig viktminskning”

*Laddas ner från
FINGERS Brain Health Institute
eller Svenskt Demenscentrum*



Växjö
kommun