

blodtryck som i sin tur är direkt relaterat till hjärt- och kärlsjukdomar och njursjukdomar

Det salt som används bör vara joderat.

Helkornsprodukter och fisk.

Konsumtionen av nyckelmärkta produkter, helkornsprodukter, samt fisk bör öka.. För A- och E-kost rekommenderas mindre mängder fibrer.

SNR-kost är anpassad för friska, diabetes och personer med det metabola syndromet (diabetes, störd glukostolerans, förhöjda blodfetter, högt blodtryck, övervikt och/eller bukfetma).

Mejerivaror.

Inom mejerivarugruppen rekommenderas lättprodukter pga att intaget av mättat fett ska begränsas så mycket som möjligt. För A- och E-kost rekommenderas fetare produkter.

LAGREGLERING

Kostverksamhet för storhushåll och offentlig verksamhet regleras i ett flertal lagar och förordningar, varav följande är specifika:

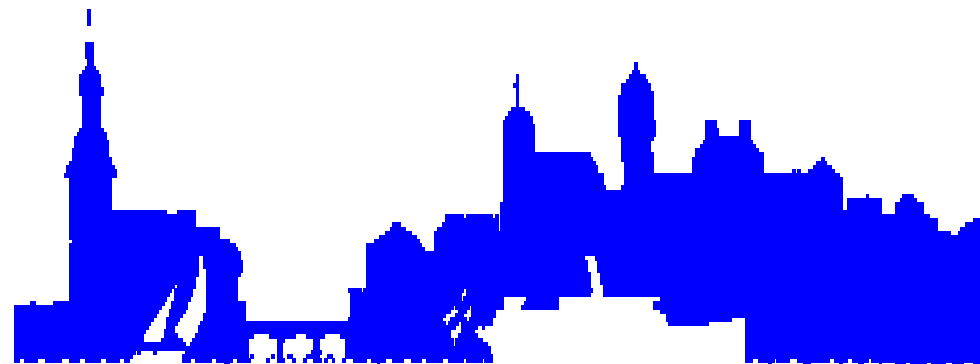
- Livsmedelslagstiftning med EG-direktiv och förordningar.
- Egenkontroll enligt HACCP (hygien- och temperaturkontroll).
- Arbetsmiljölager med särskild intern kontroll för storhushåll.
- Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter för storhushåll och restaurang.
- Produktansvarslag.
- Lag om offentlig upphandling.

KONTAKT OM MATEN.

Tag i första hand kontakt med din vårdpersonal när det gäller måltiderna i kommunen.

Kort version av kostpolitiskt program och målsättning för Askersunds kommun, riktad till Socialförvaltningens ansvarområde.

”Hur ska mat och måltider vara i kommunen ?”



Måltiden är en hälso- och trivselsfaktor.

Måltiden har betydelse för prestationer och välbefinnande.

En näringsmässigt balanserad mat förebygger och läker ohälsa.

DEFINITION KOST/HÄLSA

Kost innefattar allt vi väljer att äta och dricka.

Kost kan inte ses som enbart näringsämnen, vilka kan brytas ner och tas upp i kroppen.

Det handlar om matsituationen som helhet. En av våra viktigaste socialiseringsarenor.

”Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysisk, psykisk och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och skröplighet” (WHO:s definition.)

Nya riktlinjer gällande mathantering och ätproblem för sjuka inom vård och omsorg.

”Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg” antogs av Livsmedelsverket och Socialstyrelsen i maj 2003, utarbetat av ESS gruppen (expertgruppen för samordning av sjukhuskost).

De större förändringarna i jämförelse med föregående riktlinjerna i ”Sjukhuskost” och ”Mat för sjuka” är ett annat synsätt vad gäller:

- Den sjuka individens näringstillstånd, som måste betraktas på samma sätt som annan medicinsk behandling och därmed underkastas samma krav på utredning, diagnos, behandlingsplanering och uppföljning.
- För att nå en god nutritionsbehandling fodras samverkan mellan olika vårdgivare och vårdformer.
- Inom dagens sjuksjukvård och omsorg är det många äldre med sjukdomsrelaterade nutritionsproblem som har behov av att motverka och behandla undernäring. I riktlinjerna framhålls betydelsen av kosten med förhöjt protein- och fettinnehåll (A- och E- kost), samt konsistensanpassade kosten vid tugg- och sväljsvårigheter.

Nya näringsrekommendationer för Sverige antogs 2004, det är Socialstyrelsen, Livsmedelsverket och statens folkhälsoinstitut som utfärdar dessa rekommendationer, de första kom 1980. Rekommendationerna har ändrats ganska lite under åren, däremot har det vetenskapliga underlaget stärkts betydligt. Det råder stor enighet om vad som önskvärt intag av energi och olika näringsämnen för olika befolkningsgrupper.

Det metabola syndromet ökar i alla åldrar, och debuterar vid allt lägre ålder. Det metabola syndromet innebär att typ 2 diabetes, fetma, övervikt, blodfettsubstans, insulinresistens, bukfetma, hjärtinfarkt och stroke förekommer tillsammans i olika kombinationer, de anses alla ha en gemensam bakgrund, felnäring, inaktivitet, samt olika stressfaktorer kan också vara involverade.

Samband mellan mat och hälsa.

De från folkhälsosynpunkt viktigaste förändringarna av matvanorna ska innebära en minskad risk för övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, vissa cancerformer och karies.

Svenska näringsrekommendationer; SNR – kost.

SNR-kost är också den kost som rekommenderas till diabetiker:

Frukt och grönt.

Alla bör äta 500 g frukt och grönsaker (ingår även bär, juice, torkad frukt, torkade baljväxter, men inte potatis) per dag. Äter man mycket frukt och grönsaker äter man mindre av söta och feta produkter.

Sockertak.

Mängden socker i maten ska inte överstiga 10 E%, vilket innebär 3-4 msk/dag som äts i samband med måltid.

Socker används som krydda vid diabetes, vid en måltid bör inte mera än 10-12 g socker ingå.

För A- och E-kost kan sockerhalten bli högre.

Äter man mycket av söta och feta livsmedel blir det antingen så att man äter mindre av vanlig mat eller att man äter det utöver rejäla portioner mat. I det första fallet finns det risk för att godis, läsk och snacks tar så mycket plats att man inte får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. I det andra fallet är risken stor att man blir överviktig. Feta livsmedel har liten volym och ger därför svaga mättnadssignaler.

Drycker .

Vatten är rekommenderat som måltidsdryck vid lunch, om mejeriprodukter används i tillräcklig omfattning vid frukost, mellanmål och kväll (för att tillgodose kalkbehovet).

En hög saft- och läskkonsumtion har visat sig vara förknippat med övervikt, socker i flytande form ger inte samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form. Söta livsmedel får blodsockret att åka berg- och dalbana.

Rekommendationen för diabetes är att måltidsdryck som innehåller 1,5 – 5 g socker/dl kan drickas ett glas per måltid, som törstsläckare gäller drycker med 0 g – 1 g socker/ dl.

Mindre salt.

SNR föreslår en successiv minskning av natriumintaget till motsvarande fem gram koksalt (NaCl) per person och dag (2 gram natrium). Det finns starka belägg för att den saltmängd som används nu bidrar till ökat

En dagsportion inom äldreomsorgen innehåller:

frukost	gröt/välling/fil bröd, bordsmargarin, pålägg 2 sorter mjölk, kaffe/thé
lunch	potatis/ris/pasta grönsaker/rotfrukter kött/fisk/fågel/ägg/vegetariskt alternativ bröd, bordsmargarin måltiddryck (vatten, frukt- eller bärdryck, lättöl, mjölk)
mellanmål	kaffe/thé/annan dryck enkelt vetebröd/kex/skorpa eller hemlagad näringsdryck eller frukt/yoghurt/glass
middag	varmrätt, hårt bröd, bordsmargarin måltidsdryck
kvällsmål	kaffe/thé/mjölk enkelt bröd alt. välling

Denna fördelning medför en bra närings- och energibalans, och en god kontroll av blodsocker och blodfetthalter.

Speciellt jämfört med om man äter få måltider under dagen och många måltider med mycket kolhydrater som snabbt tas upp av blodet, typ ”limpsmörgås och kräm/fil”.

KOSTVERKSAMHETEN I KOMMUNEN

Måltiden ska skänka stimulans, ge tid för återhämtning och trevlig samvaro.

Rikligt med tid ska avsättas för måltiden.

Alla ska serveras en fullvärdig kost avpassad efter var och ens behov av näring och energi, ifråga om mängd, näringstäthet, konsistens och fördelning.

Stor vikt ska läggas vid önskemål och sedvänjor.

Kostverksamheten ska grundlägga och främja god folkhälsa för kommuninvånarna

Tillagning.

Det ska vara en strävan att maten tillagas från så oberedd råvara som möjligt.

Ekologiskt och lokalt producerade livsmedel, samt miljövänliga förpackningsmaterial ska väljas i så stor utsträckning som möjligt.

Tillagningen ska ske så nära kunden som möjligt, på enheter som ur kvalitets-, investerings- och driftssynpunkt är de mest ekonomiskt fördelaktiga.

KVALITET

Kosten ska följa de Svenska Näringsrekommendationerna, **SNR 2004**, vad gäller energi- och näringsintag, måltidsordning, samt livsmedelsval.

SNR –kost är grundkost vid kommunens enheter.

De svenska näringsrekommendationerna (SNR) ger riktlinjer för kost som - så vitt vi vet idag- utgör underlag för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar.

För avvikande kost tillämpas ”Expertgruppen för samordning av sjukhuskostens” (ESS-gruppen) normer och serveras efter ordination av läkare/dietist/sjuksköterska/kostekonom.

Behovet av avvikande kost är stort inom vård och omsorg, ca 80 % av matgästerna behöver en tillrättalagd kost. Avvikande kost baseras på dagens råvaror i köket.

Individuella nutritionsplaner (kostplaner) kan i vissa fall behövas och upprättas efter ordination.

Mat som är anpassad pga etiska eller religiösa skäl erhålls efter anmälan.

Antal måltider per dag, typ av måltid och tider.

De två olika typerna av måltider i den svenska matkulturen bildar ett pussel av livsmedel som över dagen ger oss de näringsämnen och den energi vi behöver.

- Den ena typen av måltid är uppbyggd omkring cerealier/bröd, bär/frukt/grönsaker och mjölkprodukter (frukost, mellanmål). Denna typ av måltid är viktig för att kalcium och järnbehoven ska tillfredsställas.

- Den andra typen av måltid har livsmedlen potatis/ris/pasta, grönsaker/rotfrukter och kött/fisk/ägg (lunch, kvällsmål). Denna typ av måltid är nyckelmåltid för behoven av järn, zink och C-vitamin.

Båda måltidstyperna ger bra bränsle i lagom blandning av kolhydrater, fett och protein.

Fördelningen av måltiderna och måltidernas näringskvalitet och energiinnehåll är av stor betydelse för att förebygga undernäring, speciellt vid tugg och sväljsvårigheter som kräver olika konsistensförändringar.

Kommunen ska erbjuda följande måltider:

SERVICENIVÅ

Inom vård och omsorg.

Servicenivån, heldagsportion eller delar av dagsportion, dietkost och förändrade konsistenser, inom vård och omsorg ska anpassas efter den typ av boende som matgästen har, särskilt boende eller ordinärt boende.

Inom vård och omsorg tillhandahålls grundkosterna; **SNR-kost** (kost enligt de Svenska Näringsrekommendationerna), **A-kost** (Allmän kost för sjuka) och **E-kost** (Energi och proteinrik kost).

Samtliga kost kan erhållas med olika konsistensförändringar; tunnflytande kost, tjockflytande kost, gelékost och timbal/mixadkost.

Specialdestinerade livsmedel, näringsdrinkar och s.k. functional foods utöver dagsportionen debiteras.

För matgäster med heldagsomsorg erbjuds tre huvudmål och två till tre mellanmål per dag enligt energifördelningen:

frukost	15 – 20 %
mellanmål	10 - 15 %
lunch	20 - 25%
mellanmål	10 - 15 %
kvällsmål	20 - 25%
mellanmål	10 - 15 %

Måltidernas fördelning i tid över dagen:

frukost	07.00 - 08.30
mellanmål	09.30 - 10.30
lunch/middag	11.00 - 13.00
eftermiddagsmål/kaffe	14.00 - 15.00
kvällsmål	17.00 - 18.30
TV-mål	20.00 - 21.00