LANDSPÍTALI

FRÆÐSLUEFNI

Eldra fólk

Ráðleggingar um mataræði

Vannæring er algengt vandamál hjá eldra fólki til dæmis vegna þess að matarlyst minnkar oft með hækkandi aldri. Á efri árum þarf líkaminn á aukinni orku og próteinum að halda til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi, þyngd og vinna gegn vöðvatapi. Þá getur þörf fyrir vítamín og steinefni einnig aukist og tilfinning fyrir þorsta minnkað. Lélegt næringarástand getur valdið versnun á andlegri og líkamlegri heilsu.

Algeng vandamál sem hafa áhrif á næringu

Lystarleysi

Þegar matarlyst er lítil eða minni áhugi er á mat og drykk er sérstaklega mikilvægt að reyna að borða vel því lystarleysi getur leitt til vannæringar. Mörgum gagnast vel að borða oft yfir daginn, 5-6 máltíðir (morgunmat, hádegismat, kvöldmat og 2-3 millibita). Hreyfing og ferskt loft geta aukið matarlyst.

Erfiðleikar við að tyggja eða kyngja

Lélegt ástand tanna og erfiðleikar við að kyngja getur haft áhrif á getu til að nærast. Ýmislegt getur valdið þessum erfiðleikum, til dæmis breytingar á kyngingu, tauga-sjúkdómar og sjúkdómar í munni eða hálsi. Þá getur gagnast að breyta áferð á mat til þess að auðvelda að kyngja og tyggja.

Vökvainntaka

Eldra fólk er viðkvæmara fyrir vökvaskorti og tilfinning fyrir þorsta minnkar með aldrinum. Algeng merki um vökvaskort geta verið þorsti, lítið eða dökkt þvag, munnþurrkur, aukinn hjartsláttur, þreyta og svimi.

Ráðleggingar

- Miða við að drekka 8-10 glös á dag. Allur vökvi telst með eins og te, kaffi, safi, næringardrykkir, vatn, jógúrt og súpur.
- Taka litla sopa á nokkurra mínútna fresti.
- Fylgjast með og skrá hversu mikið er drukkið ef illa gengur að drekka.
- Hafa vatnsflösku við höndina.

Þyngdartap

Viðmið um heilbrigða þyngd hjá eldra fólki eru ekki þau sömu og hjá þeim sem yngri eru. Jafnvel er talið gott að vera með smá varaforða. Eldra fólki er því almennt ekki ráðlagt að fara í megrun vegna hættu á að tapa vöðvamassa sem erfitt er að byggja upp aftur á efri árum. Ráðlagt er að vigta sig mánaðarlega því þyngd er góður mælikvarði á næringarástand. Einnig er gott að fylgjast með hvernig föt passa. Ef fötin eru lausari en venjulega getur það bent til þyngdartaps. Ef fólk léttist skyndilega er ráðlagt að hafa samband við heimilislækni.

Hægðatregða

Hægðatregða er algengt vandamál hjá eldra fólki. Algengar ástæður hægðatregðu eru trefjasnautt fæði, of lítil vökvaneysla og hreyfingarleysi. Einnig geta ýmis lyf valdið hægðatregðu. Ráð sem geta komið að gagni eru í töflu 1.

Tafla 1. Ráð við hægðatregðu

Borða trefjaríka og fjölbreytta fæðu reglulega yfir daginn, 3-5 máltíðir

- Þurrkaða ávexti, svo sem sveskjur/sveskjusafi, döðlur, fíkjur og rúsínur.
- Ferska ávexti, svo sem sítrusávexti og kíví.
- Grænmeti, bæði ferskt og eldað, svo sem baunir, blómkál, spergilkál og hvítkál.
- Grófar kornvörur (að minnsta kosti 6 g trefjar í 100 g), svo sem heilhveiti, rúgur, heilkornapasta, hýðishrísgrjón og bygg.

Drekka vel af vökva yfir daginn

- Oft hentar betur að drekka heita drykki, svo sem heitt vatn, te, kaffi og súpur.

Fara reglulega á salerni, taka sér þann tíma sem þarf og nota hægðalyf ef þörf krefur

- Hægt er að fá ráðleggingar um hægðalyf í apótekum.

Hreyfa sig reglulega eftir getu

Mataræði

Misjafnt er hversu vel gengur að nærast. Ráðlagt er að borða fjölbreytt fæði til að viðhalda styrkleika og færni. Aðaláherslan ætti að vera á að matur og drykkur veiti næga orku og prótein. Prótein er mikilvægt næringarefni til að viðhalda vöðvamassa, fyrir ónæmiskerfið, til að sár grói og fyrir endurhæfingu.

Ráðleggingar

- Velja fullfeitar og orkuríkar vörur, svo sem rjóma, smjör og olíu.
- Eiga tilbúnar máltíðir og passa að matvörur séu í umbúðum sem auðvelt er að opna.
- Velja mat sem auðvelt er að tyggja og kyngja.
- Borða reglulega yfir daginn, þrátt fyrir litla matarlyst.
- Borða próteinríkar máltíðir 3-4 sinnum á dag. Prótein er meðal annars í fiski, kjöti, eggjum, mjólkurvörum og baunum.

Orku- og/eða próteinríkir millibitar

- Setja orku- og/eða próteinríkt álegg ofan á brauð, rúgbrauð, flatkökur eða hrökkkex. Ef lystin er lítil er gott að hafa brauðsneiðar þynnri og tvöfaldan skammt af áleggi á þeim. Dæmi um álegg getur verið smjör, smurostur, kæfa, ostur, síld, egg eða hnetusmjör.
- Nota mjólkurvörur, til dæmis gríska jógúrt, AB mjólk eða skyr. Hægt er að orkubæta mjólkurvörur með fullfeitri mjólk eða rjóma og setja múslí, hnetur, fræ, morgunkorn, ávexti, þurrkaða ávexti eða annað út á mjólkurvöruna.
- Fá sér próteinríka eftirrétti eða hafa próteinríkt meðlæti með þeim eins og jógúrt eða sýrðan rjóma. Dæmi um próteinríka eftirrétti geta verið ostakaka, búðingur, ís, ferskir ávextir eða ávaxtagrautur með rjóma.
- Nota hnetur, möndlur og fræ til að orku- og próteinbæta mat eða fá sér til dæmis harðfisk með smjöri, lifrarpylsu eða sviðasultu.

Næringardrykkir

Tilbúnir næringardrykkir geta verið góður kostur á milli mála eða með mat. Þeir eru orku- og próteinríkir og innihalda nauðsynleg vítamín og steinefni. Drykkirnir eru flestir glútenlausir og laktósasnauðir, og fást í mörgum bragðtegundum. Hægt er að kaupa næringardrykki í apótekum og fá þar frekari upplýsingar um úrval og bragðtegundir. Sumar tegundir fást einnig í stórmörkuðum. Næringardrykkir hafa mismunandi næringarinnihald eftir tegundum og sumir fást einnig sem búðingar. Dæmi um tegundir næringardrykkja eru Næring+, Nutridrink og Resource. Hægt er að sækja um niðurgreiðslu fyrir næringardrykkjum hjá Sjúkratryggingum Íslands í samráði við lækni eða næringarfræðing að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.

Vítamín og steinefni

Ef fólk nærist illa getur verið skortur á ákveðnum vítamínum og/eða steinefnum. Hjá eldra fólki þarf sérstaklega að huga að D-vítamíni, B12 vítamíni, fólati, kalki og járni vegna líffeðlisfræðilegra breytinga sem fylgja auknum aldri og/eða lyfjanotkun.

D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinin. Lágt gildi D-vítamíns í blóði, samhliða lítilli kalkneyslu tengist minni beinþéttni og aukinni hættu á byltum og beinbrotum. D-vítamín hjálpar til við upptöku á kalki.

Ráðleggingar

- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamíntöflur daglega.
- Borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur eins og lax, silungur, síld og makríll er náttúruleg uppspretta D-vítamíns.
- Neysla á D-vítamínbættum vörum getur stuðlað að bættum D-vítamínhag.
- Með því að neyta 500 ml af mjólk eða mjólkurvörum á dag sem samsvarar tveimur glösum, diskum eða dósum af þessum vörum og/eða osti, fæst bæði nægt magn af kalki og mikilvæg prótein.
- Þeir sem ekki vilja mjólk geta fengið kalkbætta jurtamjólk, aðrar kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.
- Þeir sem borða lítið og einhæft ættu að taka fjölvítamín daglega.

Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni:

- 70 ára og yngri: 15 µg (600 AE)
- 71 árs og eldri: 20 µg (800 AE)

Ein matskeið eða 10 ml af þorskalýsi inniheldur 20 µg af D-vítamíni.

Innkaup og matargerð

Ef orkuleysi hindrar innkaup eða matargerð:

- Óska eftir aðstoð fjölskyldumeðlima eða vina og ekki hika við að þiggja boð ef ættingjar og vinir bjóða í mat.
- Panta heimsendingu á matvælum sem ýmsar verslanir bjóða upp á.
- Panta heimsendan mat frá félagsþjónustu í viðkomandi sveitarfélagi.
- Kaupa tilbúna rétti sem þarf einungis að hita upp. Í mörgum verslunum er fjölbreytt úrval af tilbúnum réttum sem eru í hentugri skammtastærð. Dæmi um tilbúna rétti eru hakkbollur, fiskbollur, plokkfiskur, spaghetti, lasagna, kjöt í karrý, lambaskankar, íslensk kjötsúpa og humarsúpa.

Sérstakar ráðleggingar næringarfræðings:

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
ÁGÚST 2026
FRÆ-0788

ÁBYRGÐARMAÐUR:
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.