



Bra mat för hjärnan

Goda råd vid ofrivillig vikt- minskning



En informationsbroschyr från FINGERS Brain Health Institute

Innehåll

Förord	3
Maten och hjärnan	5
Energi och energibalans	7
Protein och proteinberikning	8
Måltidsordning	9
Måltidsförslag	10
Måltidsmiljö och hjälpmedel	11
Träning	14
Vad kan man göra när vikten minskar?	16
Sammanfattning	18

Förord

Ofrivillig viktnedgång är ett vanligt problem bland sköra äldre och hos personer som drabbats av kognitiv svikt. Viktnedgången kan bero på minskad aptit, fysiska svårigheter att äta eller kognitiv oförmåga att planera och genomföra måltider.

Att äta hälsosamt och allsidigt är viktigt livet igenom. Vi behöver näring och tillräckligt mycket energi för att fungera och förebygga sjukdom. Det gäller hjärtat, hjärnan och hela kroppen.

Oönskad viktnedgång kan öka risken för infektioner och leda till förlust av muskelmassa, vilket i sin tur medför sämre styrka, nedsatt ork och ökad fallrisk. Bara att resa sig upp kan vara svårt för en person med liten muskelmassa. Ett lågt och ojämnt fördelat matintag kan medföra bristtillstånd. Ohälsosamt sammansatt kost ökar risken för exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar och demens.

I den här broschyren får du praktiska råd och tips på åtgärder vid oönskad viktnedgång.

Idag finns exempelvis god erfarenhet av hur man, utifrån sväljförmågan, kan anpassa matens konsistens. Här ges praktiska råd, tips om recept och kokböcker, och förslag på färdiga anpassade rätter i butik. Vi beskriver också betydelsen av måltidsmiljö och måltidsordning och tipsar om hjälpmedel, kosttillskott och fysisk träning.

FINGER-modellen syftar i första hand till att förebygga kognitiv svikt, Alzheimers sjukdom och annan demens, men med sina fem livsstilsområden ger den även positiva effekter på allmän hälsa och upplevd livskvalitet.

Råden i den här broschyren bygger på våra insikter i FINGER-forskningen och på kunskapen och erfarenheten hos våra dietister och specialister på Karolinska Institutet, Karolinska Universitetssjukhuset och FINGERS Brain Health Institute.



Foto: Bruno Ehls

Vi hoppas att den här skriften ger dig användbara råd, och att den blir till hjälp för dig som kämpar mot ofrivillig viktninskning eller stödjer någon annan med sådana utmaningar.

Miia Kivipelto

Professor i klinisk geriatrik,
Karolinska Institutet

GODA RÅD VID OFRIVILLIG VIKTMINSKNING
Publicerad av FINGERS Brain Health Institute, 2024.



Text: leg. dietist Nicholas Levak,
leg. dietist, docent Gerd Faxén Irving,
leg. dietist Naman Limani, leg. dietist
Clara Arvidsson, leg. arbetsterapeut
Helena Hallinder, leg. fysioterapeut
Charlotta Thunborg.

Broschyren kan laddas ner på
www.fbhi.se

Maten och hjärnan

Liksom alla våra organ behöver hjärnan allsidig och fullvärdig kost, livet igenom. Det som är nyttigt för hjärtat och resten av kroppen är också nyttigt för hjärnan och dess funktioner.

FINGER-studien visar tydligt att hälsosam kost kan hjälpa till att förebygga och bromsa utvecklingen av kognitiv svikt, förutsatt att man kombinerar den goda kosthållningen med fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och kontroll av hjärt- och kärlvärden. Den senaste forskningen visar att 40% av alla fall av demens är kopplade till livsstil och miljöfaktorer och skulle kunna förebyggas eller flyttas fram.

Forskare världen över är relativt ense om hur hälsosamma kostråd bör utformas. Den traditionella medelhavskosten har studerats i många år och rekommenderas som en grundmodell för god mathållning. Den har bevisat skyddande effekt mot olika sjukdomar, inklusive kognitiv svikt och demens. I FINGER-modellen använder vi de nordiska näringsrekommendationerna. De uppdateras regelbundet gemensamt av de nordiska länderna och kan ses som en regional anpassning av medelhavskosten.

En person som drabbats av kognitiv svikt eller demens kan ha svårt att planera inköp, matlagning och måltider. Detta kan innebära att man glömmer att äta, att matintaget inte blir tillräckligt näringsrikt, och att man äter för lite eller för mycket. Dessutom förändras ofta personens smakupplevelse, aptit och preferenser. Sent i sjukdomsförloppet kan det vara svårt att utföra de mest basala momenten förknippade med matintag. Vissa personer får problem med att svälja. Förmågan att känna social gemenskap i samband med måltider består dock långt fram i förloppet.

Vid ofrivillig
viktninskning kan
intaget behöva ses över,
så att man får i sig
tillräckligt med
energi.



FINGER-modellens matpyramid: I basen finns rikligt med grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär, frukt, hela korn, nötter och frön. Olja är det fett vi bör äta mest av. Lägg till fisk och skaldjur flera gånger i veckan och ät även lite kyckling, ägg och mejeriprodukter. Var sparsam med chark och rött kött samt sötsaker. Vatten är den bästa måltidsdrycken. Pyramiden vilar på en grund av rörelse, återhämtning och gemenskap kring matlagning och måltider.

Illustration: Martina Krona, från boken Hjärnhälsa (Miia Kivipelto, Mai-Lis Hellénus).

Energi och energibalans

Energi får vi till största delen från de kolhydrater vi äter, men vi får också energi från fett, protein, alkohol och fibrer. Normalt strävar kroppen efter energibalans, alltså att vi tar in lika mycket energi som vi gör av med. Vid sjukdom kan det vara svårare att få i sig tillräckligt mycket energi. Det kan exempelvis bero på förändringar i smaksinnet, vilket gör att maten inte upplevs aptitlig, eller att man glömmer bort att äta.

Vi behöver energi för att upprätthålla kroppens olika funktioner. Vid negativ energibalans, då intaget är lägre än behovet, försöker kroppen hitta andra sätt att få energi till våra organ och muskler. Det gör den genom att bryta ner fettdepåer och muskler för att frigöra energi. Det är ett allvarligt tillstånd som man måste försöka undvika, eftersom det är svårt och tar lång tid att bygga upp nya depåer och ny muskelmassa.

Om energiintaget är otillräckligt under en längre tid brukar det märkas på att kläder och ringar sitter lösare än tidigare. Man går ner i vikt helt enkelt. Det finns många olika sätt att balansera kosten på, så att man inte tappar vikt. Dietister kan hjälpa till att anpassa kosten, så att du får i dig tillräckligt av det din kropp behöver.



Protein och proteinberikning

Energi och protein behövs tillsammans för att bygga och bibehålla muskler. Protein är förvisso ett energigivande näringsämne men har flera, mer betydelsefulla, funktioner i kroppen. Exempelvis utgör protein en viktig del i vårt immunförsvar. När vi blir äldre minskar ofta muskelmassan då vi dels rör oss mindre, dels har svårare för att bygga muskler. Alltså är det viktigt att ge kroppen rätt förutsättningar för att kunna bibehålla den muskelmassa vi redan har.

Protein finns i nästan alla livsmedel. Däremot brukar man tala om proteinrika livsmedel och då avses kött och köttprodukter, kyckling, fisk, bönor och baljväxter. Proteinrika livsmedel är ofta ganska mättande, så det kan vara en bra idé att sprida ut dem över dagen.

Kroppen har ett dagligt behov av protein för att upprätthålla sina funktioner. Äter man mindre portioner behöver man vara mer noggrann med sitt proteinintag. För att öka proteinintaget under dagen kan man exempelvis ta extra ost eller skinka på smörgåsen, dricka mjölk till måltider, eller ta en handfull nötter till yoghurten eller gröten.



Måltidsordning

Kroppen tycker om rutiner och det gäller i hög grad ätandet. Om man äter på regelbundna tider går det inte för lång tid mellan måltiderna. Med regelbunden måltidsordning menas frukost, lunch och middag som huvudmål och ett till tre mellanmål.

Med regelbundna måltider är det lättare att få tillräckligt med energi och näring under dagen, och kroppen känner lättare av hunger och mättnad. Det hjälper också mag- och tarmkanalen att fungera normalt.

Vid nedsatt aptit, eller litet intag vid huvudmåltiderna, är det extra viktigt med mellanmål, helst med substans. Bilderna visar några exempel på bra mellanmål.

En del personer kan behöva ännu fler måltider, till exempel ett tidigt morgonmål eller något på natten. Orolig nattsömn kan bero på hunger. Lång nattfasta är kopplad till sämre hälsa hos äldre, och därför bör nattfastan inte vara längre än elva timmar. Det brukar vara bäst att lägga till ett kvällsmål, så att du får möjlighet att sova ut på morgonen.

Idag använder många mobilen till att påminna om läkemedel. Ett tips är att sätta alarm även när det är dags för, exempelvis, lunch, mellanmål eller middag.



Yoghurt med flingor och bär.



Smoothie med frukt och bär.



Smörgås på fiberrikt bröd.



Och så glass förstas!

Måltidsförslag

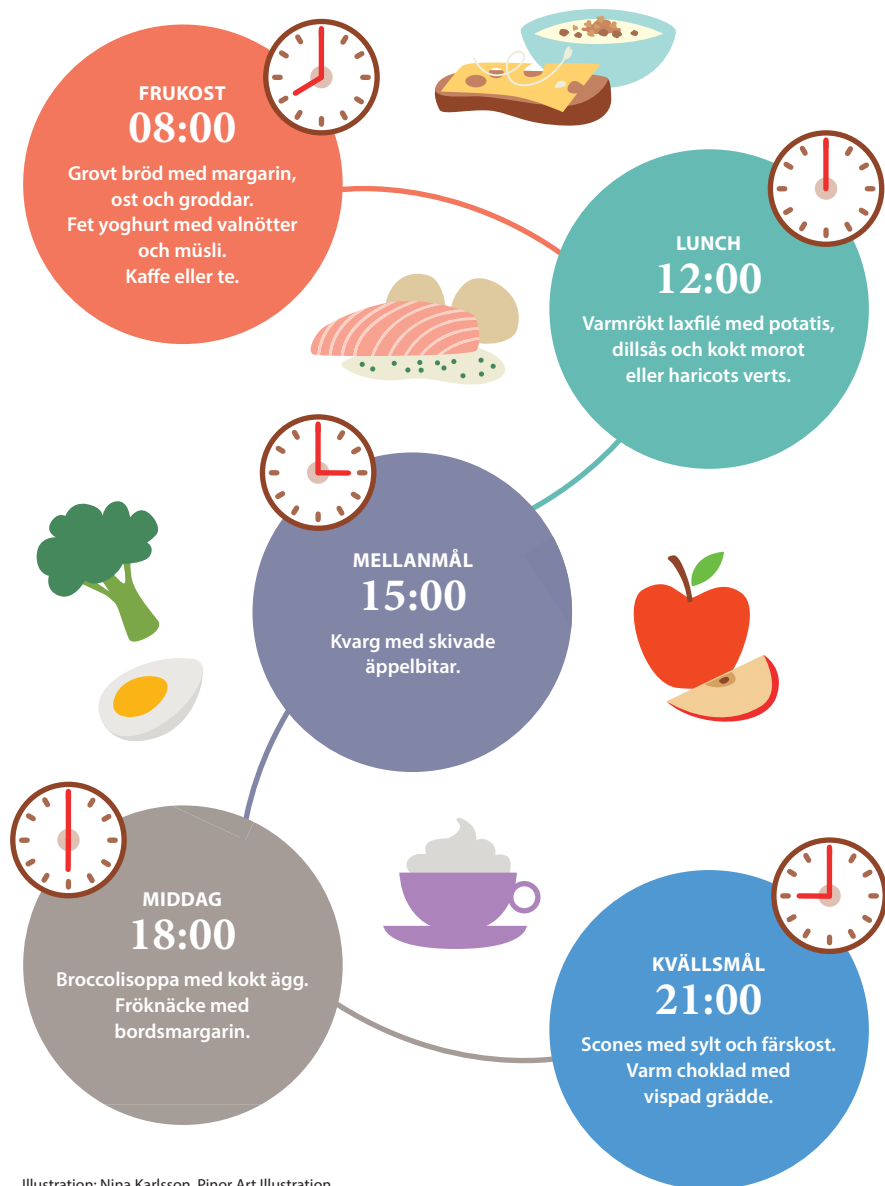


Illustration: Nina Karlsson, Pinor Art Illustration

Måltidsmiljö och hjälpmedel

Vid undernäring kan vår tankeförmåga försämrats i så stor utsträckning att livskvaliteten påverkas negativt. När aptiten försvinner, och hungersignalerna från våra hjärnor avtar, bildas en obalans i vårt kroppsliga system och kroppen blir inte påmind om att den behöver energi. När vårt matintag minskar påverkas vår lust, ork och vilja att klara av aktiviteter i det dagliga livet.

Matsituationen är viktig i detta sammanhang, för att bryta en negativ trend. Det är viktigt att vi lockas till att äta genom att måltidsstunderna blir så stimulerande som möjligt. Det är bra att stimulera alla våra fem sinnen; hörsel, lukt, syn, smak och känsel.

HÖRSEL

Föreställ dig hur det låter när mat tillagas. Det slamrar i kastruller, vatten spolas från kranen och du hör det hackande ljudet från kniven som går mot skärbrädan. Det kan väcka minnen från tidigare goda måltider och en känsla av förväntan. Vid själva matsituationen vill vissa äta tillsammans med andra och höra sorlet av samtal och bestick. Andra vill hellre ha det tyst och stillsamt omkring sig, eller höra lugn musik i bakgrunden.

LUKT

Vår matlust ökar då vi känner doften av god mat som tillagas och serveras. På samma sätt kan starka dofter påverka aptiten negativt. Osar maten mycket vid tillagning kan det vara hjälpsamt att öppna fönstret och vädra innan du sitter ner vid matbordet.

SYN

Färgrik mat, och en fin uppläggning som ser aptitlig ut, stimulerar hjärnan till att vilja äta. En kartongförpackad soppa ser trevligare ut när den serveras i en porslins-skål, på en bordstablett och med klippt krasse på toppen. Belysningen kan skapa olika sinnesstämningar och ett tätt ljus ger en fin atmosfär.

SMAK

Smaken vid första tuggan har stor betydelse. Smakrik kost med bra kryddning kan vara avgörande för att vi ska vilja äta mer. Ibland är det spännande att testa nya rätter, medan det vid andra tillfällen känns tryggt att äta sådant du är väl bekant med.

KÄNSEL

Känslan av mat i munnen triggas oss att tugga och sedan svälja. Vid exempelvis muntorrhet kan känslan i munhålan vara nedsatt. Då kan extra kall eller varm mat hjälpa. Likaså kan den kittlande känslan av kolsyrat vatten öka aptiten. Själva tuggandet stimulerar också hjärnan och kan öka koncentrationen.



Omgivningen är viktig och påverkar din lust att äta. Den ska kännas trygg, avslappnad och trevlig. Vår personlighet, tidigare vanor och upplevelser har betydelse för vilken måltidsmiljö vi föredrar. Det är viktigt att tänka igenom sin matsituation och organisera den på ett bra sätt, så att aptiten främjas.

Digitala hjälpmedel kan användas för att påminna om dagens måltider och på så sätt skapa struktur på kostintaget. Enklare hjälpmedel kan larma med signal, talade meddelanden eller visuella påminnelser i form av text eller bild. Mer avancerade verktyg kan även ge visuellt tidsstöd, kalenderfunktion med veckodagsfärger, larm vid start- och sluttid med kvittensfunktion, bildarkiv där egna bilder av maträtter kan läggas in, samt andra funktioner som exempelvis länkar till recept.

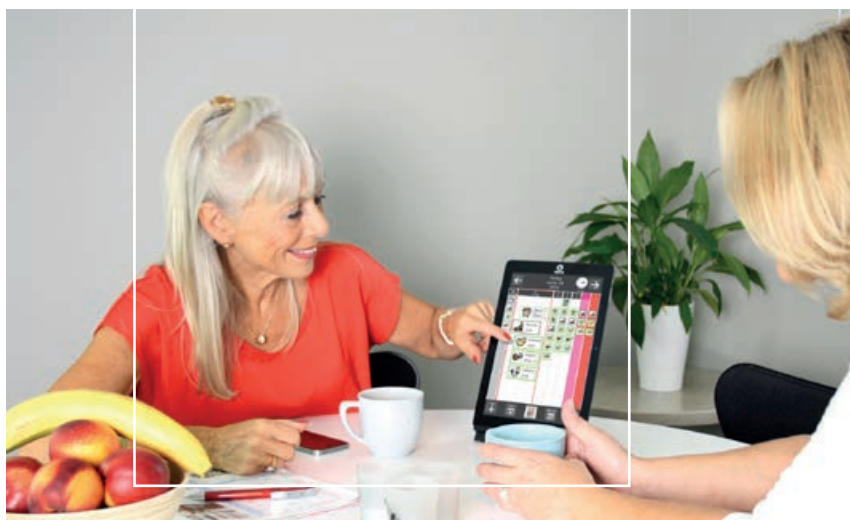


Foto: Abilia

Det finns ytterligare funktionsmöjligheter som kan anpassas individuellt utifrån behov. Hjälpmedel kan enkelt installeras som en applikation på din egen smart-phone, surfplatta eller dator eller i specifika enheter.

Ta kontakt med en legitimerad arbetsterapeut via din vårdcentral för att få en individuell bedömning och rådgivning.

Träning

När vi blir äldre är det svårare för kroppen att bygga upp muskler. Kroppens förmåga att bygga muskelmassa fungerar inte lika effektivt som tidigare. Därför är det viktigt att aktivt sträva efter att behålla starka muskler och god balans. För att bygga muskler behövs tre viktiga delar; energi, protein och träning. När vi rör oss aktiverar vi muskler och utmanar kroppen att genomföra det vi vill åstadkomma. Det kan vara viktigt att skilja på träning och vardagsmotion. Detta beskrivs i rörelsepyramiden här nedan.

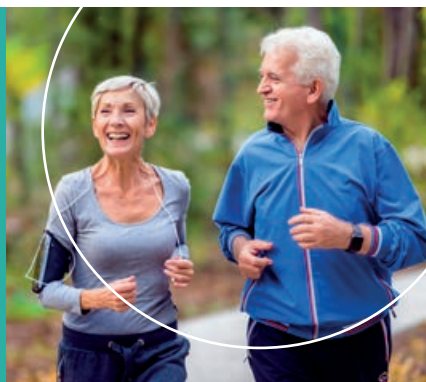
Det är också viktigt att träna balans, koordination och smidighet. Balans-träningen bör ge större utmaningar än vad som krävs du då sätter på dig byxor eller knyter skorna. Den ska var på en nivå där du knappt klarar övningen. Att gå i naturen, dansa och delta i motionsgymnastik är exempel på bra aktiviteter där balansen kan utmanas. Gruppträning kan vara ett utmärkt sätt att komma i gång, lära sig övningar och hitta träningskompisar. Att besöka ett gym för första gången kan kännas jobbigt, men det finns ofta introduktionstillfällen, och många anläggningar erbjuder seniorträning i grupp.



Korta rörelsepåuser under långa perioder av sittande påverkar riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar och demenssjukdomar. Dessutom har rörelsepåuser en positiv effekt på mentala förmågor som kognitiv kapacitet och välbefinnande. Så lite som ett kort motionspass på upp till tio minuter har visat sig kunna påverka halterna av nästan tiotusen olika proteiner i blodet. Dessa proteiner påverkar exempelvis immunsystemet, regleringen av blodsocker, hunger och mättnad, reparationsprocesser, ämnesomsättning samt hjärt- och kärlsystemet.

FYRA VIKTIGA UPPMANINGAR

1. Inkludera fysisk aktivitet i din vardag.
2. Skapa nya rutiner som involverar regelbunden fysisk aktivitet.
3. Planera och avsätt tid och plats för din träning.
4. Kom ihåg att det aldrig är för sent att börja träna, på ditt sätt.



NIVÅ 3 – STYRKETRÄNING 2–3 GÅNGER/VECKA

Musklerna måste utmanas för att inte försvinna. Låt benen jobba genom att gå i trappor eller uppför en brant backe, och aktivera bålen när du bär tunga matkassar hem från affären.

NIVÅ 2 – MEDELINTENSIV TRÄNING, 150–300 MIN/VECKA

Kroppen utmanas mer än vad den vanligtvis gör. Det kan vara raska promenader, jogging, cykling eller motionsgymnastik, vilket innebär att man får mer flås än på den vanliga promenaden.

NIVÅ 1 – (BASEN), VARJE DAG

Vardagsrörelser eller vardagsmotion som gång, cykling, städning, trädgårdsarbete, lek med barnen och att gå i trappor.

Vad kan man göra när vikten minskar?

NÄRINGSDRYCKER OCH ENERGITILLSKOTT

Vid viktnedgång är det viktigt att försöka öka intaget av energi och protein för att återuppbygga muskler och återhämta vikt. Är det svårt att öka mängden mat kan man komplettera med kosttillsägg. Det finns flera typer av tillsägg.

- **Kompletta** (mjölkiga i konsistensen)
Energi- och proteinrika och innehåller alla näringsämnen.
- **Icke-kompletta** (klara i konsistensen)
Lägre energi- och proteininnehåll. Kan upplevas lättare att dricka.
- **Energishots à 30–40 ml** (Calogen)
Energitillskott baserat på fett (raps- och solrosolja).
OBS! Ska inte tas vid illamående eller diarré.

Kontakta en dietist
för att få individuella
råd och hjälp med
att få rätt kosttillsägg
utskrivet!

LÄTTLAGAD MAT OCH FÄRDIGMAT

Idag finns ett stort utbud av maträtter som går fort att tillreda eller är helt färdiga och bara behöver värmas.

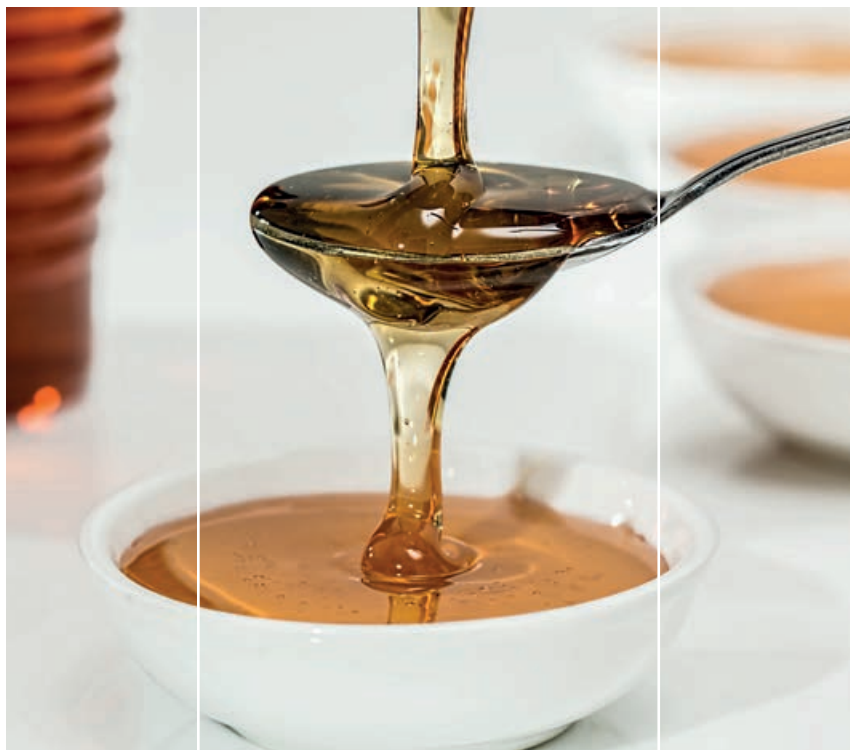
Det finns kylda färdigrätter som man värmer i mikrovågsugn. Det finns även soppor som är relativt matiga och som dessutom kan fungera bra vid tugg- och sväljsvårigheter. Lägg till fisk i soppan innan den värms upp för extra energi och protein. Alternativt kan du toppa soppan med ett kokt ägg och rostade pumpafrön. Det är både näringsrikt och gott! Idag finns ett stort utbud av både kylda och frysta rätter, med allt från husmanskost till mer internationella rätter.

Smörgåsar är både snabba och smidiga att göra, och kan vara näringsmässigt kompletta. Man kan bre på färdiga röror, eller varför inte göra en klassisk köttbullesmörgås med rödbetssallad. Smörgåsar kan dessutom berikas med extra pålägg eller mer olja.

KONSISTENSANPASSAD MAT

Tugg- och sväljsvårigheter (dysfagi), och andra fysiska svårigheter som påverkar ätandet, är vanliga bland äldre och vid sjukdomar som stroke och Parkinsons sjukdom, men även vid kognitiva sjukdomar, minnessjukdomar. Sådana problem försvårar ätandet och kan leda till allt från obehag till lunginflammation. Vid dessa besvär är det väldigt viktigt med konsistensanpassad mat och dryck. Först är det viktigt att en utredning görs!

Konsistensanpassningen ska alltid ske individuellt i samråd med logoped och dietist. För att avgöra vilken konsistens som fungerar bäst gör logopeden en sväljundersökning och ger råd om lämplig konsistens på mat och dryck. Mat kan vara var hel, delad eller flytande, och dryck kan delas in i tunn- och tjockflytande konsistenser. Dietisten ger sedan praktiska råd om passande mat och dryck.



Sammanfattning

Vad och hur vi äter påverkas av många olika faktorer. Hunger och mättnadskänslor kan variera, och det är inte alltid vi märker att vår kroppsvikt minskar. En låg vikt innebär ofta mindre muskelmassa och det i sin tur påverkar hälsan negativt. Genom att öka energiintaget från maten, skapa en trevlig måltidsmiljö och hålla en regelbunden måltidsordning ökar du chansen att behålla en hälsosam vikt. Vid sväljproblem är det viktigt att få kontakt med logoped och dietist som kan ge råd om rätt konsistens på mat och dryck.

Rörelse och träning kan öka hungern. Styrketräning tillsammans med ett tillräckligt proteinintag är det enda sättet att bygga och bibehålla muskelmassa. Träna på ett sätt som du tycker är roligt, för då är det lättare att hålla motivationen uppe!







För mer information besök gärna:

www.fbhi.se

www.sundkurs.se

www.livsmedelsverket.se

Är du orolig för din hjärna eller ditt minne, ta kontakt med din vårdcentral. Där kan du också få bra information om kosten av en dietist.