



# Eldre og kosthold – betydning for eldres helse



**Kommunal eldrerådskonferanse, Quality Airport Hotel, Stjørdal**  
**Camilla Sandvik, førsteamanuensis ernæring, mat og helse**

**Onsdag 12. september 2018**

[www.nord.no](http://www.nord.no)

# Plan for innlegget

- Helsedirektoratets kostråd
- Ernæringsrelaterte utfordringer hos eldre
- Mat er den beste medisin!



# Helsedirektoratets kostråd



Anbefalingene om kosthold (og fysisk aktivitet) fra H-dir:

- ❖ Bygger på en gjennomgang av den vitenskapelige litteraturen om sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse
- ❖ Er basert på den i dag tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjonen og vil revideres når ny kunnskap kommer til
- ❖ Tar utgangspunkt i dagens kosthold og aktivitetsnivå i de nordiske land
- ❖ Gjelder for folk flest – ved sykdom og for grupper med spesielle behov må kostholdets sammensetning og mengden fysisk aktivitet tilpasses
- ❖ Bør brukes som retningslinjer ved planlegging av kosthold og fysisk aktivitet for grupper, og kan brukes som grunnlag for undervisning og opplysning

Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>

# Helsedirektoratets kostråd



1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
4. Spis grove kornprodukter hver dag
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt

Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet>

# Helsedirektoratets kostråd



7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
11. Velg vann som tørstedrikk
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag
  - Se etter Nøkkelhullet når du handler

Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>



# Politiske føringer knyttet til kosthold hos eldre

- Leve hele livet – ny eldrereform
- Pasientsikkerhetsprogrammet; satser på ernæring
- Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021): **Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!**



# Pasientsikkerhetsprogrammet

- Forebygging av underernæring som et av flere innsatsområder, gjelder både PHT og SHT

«Ved å forebygge og behandle underernæring på en systematisk måte, vil det kunne redusere behovet for sykehusinnleggelse som følge av ernæringssvikt og dette gir både helsemessige gevinster for den enkelte og økonomiske gevinster for samfunnet»

Kilde / mer informasjon: <http://www.pasientsikkerhetsprogrammet.no/om-oss/innsatsomr%C3%A5der/ern%C3%A6ring>

# Pasientsikkerhetsprogrammet – tiltaksplan for forebygging av underernæring

- Tiltakene baserer seg i stor grad på Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring, Kosthåndboken og vitenskapelig dokumentasjon:
  1. Gjør en risikovurdering
  2. Gjennomfør individuell kartlegging
  3. Gi tilstrekkelig næring
  4. Viderefør informasjon

Kilde/mer informasjon: <http://www.pasientsikkerhetsprogrammet.no/om-oss/innsatsomr%C3%A5der/ern%C3%A6ring>



# Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021)

Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!

## Visjon

*Skape et samfunn som fremmer matglede, et sunt kosthold og god helse i hele befolkningen.*

## Overordnet mål

*Et sunt og variert kosthold i hele befolkningen uavhengig av kjønn, alder, geografi, sosioøkonomisk status, kulturell bakgrunn, funksjonsevne, religion og livssyn.*



# Handlingsplanen har fem tiltaksområder:

- Måltidsglede og sunt kosthold
- Gode og enkle valg
- Kommunikasjon og kunnskap
- **Mat, måltider og ernæring i helse- og omsorgstjenesten**
- Forskning, utvikling og innovasjon



Ønsker du å lese mer? Se her:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-handlingsplan-for-bedre-kosthold-20172021/id2541870/>

# Mat, måltider og ernæring i helse- og omsorgstjenesten



- Ernæring – viktig del av behandling og oppfølging i helse- og omsorgstjenesten
- Mat er viktig, både for livskvalitet, for fysisk og psykisk helse, og for evnen til å være aktiv i hverdagen
- Underernæring svekker motstandskraft, øker risiko for komplikasjoner, forverrer fysisk og kognitiv funksjon, og gir økt dødelighet
- Godt ernæringsarbeid handler om interesse og kompetanse om kosthold, sunn mat, og om prioriteringer

Ønsker du å lese mer? Se her:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-handlingsplan-for-bedre-kosthold-20172021/id2541870/>

# Hva sier handlingsplanen om eldre?



- Mange eldre er underernært og feilernært; mange trenger hjelp til å spise; underernæring og feilernæring kan føre til helseplager og sykdom
- Viser til arbeidet med *ny eldrereform* som svar på noen av utfordringene; reformen skal bidra til å sikre at eldre får dekket sine grunnleggende behov, blant annet for mat, aktivitet og fellesskap
- Reformen skal bli til i samarbeid med dem det angår: Eldre og pårørende, fagfolk og ledere i kommunene, frivillige og forskere

# Hva sier handlingsplanen om eldre?

- Helse- og omsorgstjenesten og andre offentlige tjenester må ivareta ernæringshensyn og sørge for at de som trenger det, får god oppfølging av tjenestene
- Det gjelder både forebygging, rehabilitering, habilitering og behandling samt gode mat- og måltidsopplevelser i hverdagen



# Hva sier handlingsplanen om eldre?



- God mat og gode måltider har stor betydning for eldre menneskers livskvalitet og helse
- Eldre er like forskjellige som andre, og har ulike behov og ønsker for hva de liker å spise, når de vil spise og med hvem
- Mange eldre ønsker å kombinere måltider med sosiale aktiviteter, også på tvers av generasjoner

# Hva sier handlingsplanen om eldre? -Tiltak



- ✓ Motivere til matglede og bedre matomsorg for eldre
- ✓ Inkludere mat og måltider i tiltak for å fremme sosialt fellesskap og forebygge ensomhet
- ✓ → Samspising som tiltak – eksemplet med Arne
- ✓ Sunne tilbud på arbeidsplassen og andre serveringssteder
  - Er tilbudene til eldre «sunne» nok? Er det kaffe og vaffel vi skal servere? Hvorfor står det rød og gul saft framme på mange sykehjem fremdeles?

# Mat, måltider og ernæring i helse- og omsorgstjenesten -Tiltak

- Heve kompetanse om ernæring, mat og måltider i hele helse- og omsorgssektoren, bl.a. gjennom Kompetanseløft 2020  
→Blir det gjort?
- Følge opp arbeid med gode verktøy, faglige retningslinjer og kvalitetsindikatorer  
→Blir det gjort?
- Følge opp arbeidet med en helhetlig ernæringsstrategi i helseforetakene
- Fremme godt arbeid med kosthold og ernæring i den kommunale helse- og omsorgstjenesten  
→Blir det gjort? –Veldig generelt tiltak, hva innebærer det egentlig?

Ønsker du å lese mer? Se her:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-handlingsplan-for-bedre-kosthold-20172021/id2541870/>





# Arbeid med kost og ernæring i den kommunale helse- og omsorgstjenesten

- Handlingsplanen er altfor vag når det gjelder kompetanse om kosthold og ernæring i helse- og omsorgstjenesten: Skal heve kompetansen i tjenesten gjennom Kompetanseløft 2020
- Utdanningskapasiteten for kliniske ernæringsfysiologer (KEF) er styrket... det skal arbeides for å få oversikt over antallet KEF-er og hvor de arbeider – framskrivning og vurdering av behov for helsepersonell...
- Betydningen av å sikre tilstrekkelig tilgang på kliniske ernæringsfysiologer over hele landet...
- Mest sannsynlig er det behov for mange flere, dersom alle tiltakene i handlingsplanen skal gjennomføres. Dette er det ikke tatt høyde for i handlingsplanen
- Hvordan screene for underernæring – hvilke tiltak er mest virkningsfulle å sette inn for å forebygge og behandle, hvor kan kommunene hente bistand?



# Lovmessig grunnlag for arbeid med kost og ernæring hos eldre

- Retten til fullgod mat og til forsvarlige helse- og omsorgstjenester er forankret i FNs konvensjon om økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter, som bygger på Verdenserklæringen om menneskerettigheter fra 1948
- Norge har ratifisert konvensjonen og andre relevante konvensjoner, og har dermed en menneskerettslig forpliktelse til å sørge for at alle innlagte ved sykehus får oppfylt sine rettigheter. Staten er ansvarlig for at statens egne organer og representanter respekterer menneskerettighetene.
- I Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011) argumenteres det for å styrke innsatsområdet ernæring i helse- og sosialtjenesten fordi: «Retten til mat innebærer ikke bare retten til nok og trygg mat, men også retten til et ernæringsmessig fullgodt kosthold som grunnlag for et aktivt liv med god helse. Myndighetene er derfor forpliktet til å legge til rette for at alle grupper i befolkningen har mulighet til å ha et fullgodt kosthold»

# Hvordan står det til med kostholdet hos de eldre?



- Flere utfordringer:
    - Overvekt og fedme
    - Feilernæring
    - Underernæring / undervekt
    - Dehydrering!
  - Redusert appetitt med alder – redusert sultfølelse og tap av sensoriske sanser (↓ smaksintensitet, ↓ mulighet til å skille mellom ulike smaker)
  - Andre ernæringsrelaterte utfordringer: tannhelse og – hygiene, bivirkninger av medisinbruk, polyfarmasi
  - Fysisk aktivitet, inaktivitet og funksjonsfall
- Se individet i sammenheng!

# Hvordan står det til hos de eldre?



- Så mange som 60 prosent av de eldre kan være underernært
- Energibehovet minker med alderen – lavere aktivitetsnivå og redusert muskelmasse
- Men – samme behov for næringsstoffer – og i noen tilfelle økt behov
- Dårligere munnhelse, redusert appetitt og funksjonsendringer virker inn på matinntaket
- Personer med demens kan ha egne utfordringer med å spise – endring i miljøfaktorer, god atmosfære & ekstra personalressurser kan hjelpe

# Hvordan står det til hos de eldre?



- Hvis du ikke spiser skikkelig, blir du oftere syk, du blir slapp, og kan lettere falle og skade deg. Dessuten kan et godt og innbydende måltid gi glede og gode stunder. Det er også viktig, sier Fagdirektør i Forbrukerrådet, Anne Kristin Vie
- Det å spise sammen med noen, spise i rolige omgivelser, eller spise med tv eller radio på, øker matinntaket

**Kilder:** <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/eldre-gar-altfor-lenge-uten-a-fa-mat/>; Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre – oppsummering av kunnskap og forskningsresultater. Delrapport om mat og ernæring til eldre: [https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1\\_mat\\_ernaering\\_eldre.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1_mat_ernaering_eldre.pdf)

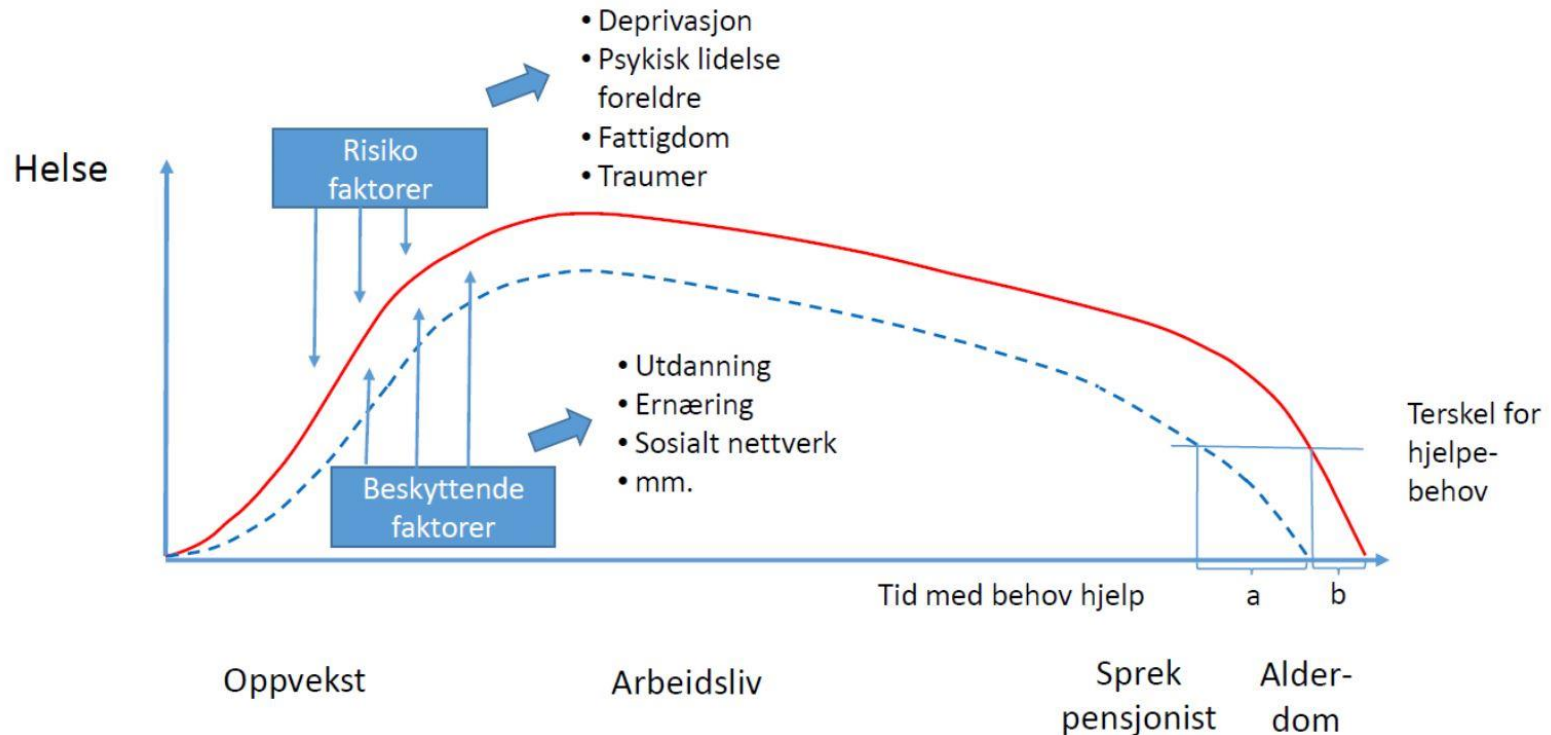


# Hvordan står det til med kostholdet hos de eldre?

- Et av hovedmålene i folkehelsepolitikken; flere leveår med god helse og trivsel. Med en stadig aldrende befolkning - viktig å fremme sunt kosthold og helse også i eldre år
- Det finnes ingen landsdekkende undersøkelser som kartlegger kostholdet blant eldre i Norge
- Blant eldre som mottar hjemmesykepleie eller er på sykehjem, er 30 % underernært, viser en norsk studie
- **Høyt fokus på mat og ernæring i offentlige dokumenter, men stort gap mellom anbefalt og utøvet praksis!**

**Kilder:** <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/eldre-gar-altfor-lenge-uten-a-fa-mat/>; Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre – oppsummering av kunnskap og forskningsresultater. Delrapport om mat og ernæring til eldre: [https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1\\_mat\\_ernaering\\_eldre.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1_mat_ernaering_eldre.pdf)

## Hvordan helsefremmende og risiko-faktorer påvirker helsen



[Science of health development, Neal Halfon, MD, MPH](#)

Hentet fra professor Anders Grimsmos presentasjon: «En bedre helsetjeneste for kronisk syke og eldre»,  
24.2.2016 <https://ekstranett.helse-midt.no/1007/samarbeidsutvalg%20HNT/default.aspx>

# Skrøpelige eldre

- Eldre personer som beveger seg langsomt, er ustø, gradvis vekttap, økt søvnbehov, svekket kognitivt, emosjonell endring og med behov for bistand
- Patofysiologisk: Gradvis generell svikt og økt sårbarhet i mange organer. Flere kroniske sykdommer (symptombærere), men ikke nødvendigvis
- ***Muskelsvekkelse/muskelsvinn er den mest karakteristiske endringen***

Hentet fra professor Anders Grimsmos presentasjon:  
«En bedre helsetjeneste for kronisk syke og eldre», 24.2.2016



# Kost, ernæring og fysisk aktivitet hos eldre/ skrøpelige/ multisyke

- Mange eldre er feilernært /underernært / dehydrert
- Hver tredje pasient i norske sykehus er underernært eller i risiko for underernæring
- Konsekvenser: Økt sykkelighet, lengre sykehusopphold og høyere dødelighet
- Pasienter i ernæringsmessig risiko skal i følge Helsedirektoratets retningslinjer ha en **individuell ernæringsplan med tiltak** for å forebygge at underernæring utvikles
- Helsedirektoratet har siden 2009 anbefalt at **alle pasienter skal vurderes for ernæringsmessig risiko ved innleggelse** og deretter ukentlig ved bruk av et screeningverktøy. Gjøres dette?

# Kost, ernæring og fysisk aktivitet hos eldre/ skrøpelige/ multisyke, II

- *Alle eldre har rett til et mat og måltidstilbud som opprettholder livskvaliteten og gir appetitt på livet*, skriver fagdirektør for offentlige tjenester og helse i Forbrukerrådet, Anne Kristin Vie i Kommunal Rapport 10. oktober 2017

→Er det slik i deres kommuner?

***Mulige tiltak: Samspising, beriket mat, tilrettelegging av måltider / måltidsrytme, små / hyppige måltider, sikre at nattfaste  $\leq$  11 timer; matvarevalg, konsistens, samt tilskudd (f.eks. bruk av næringsdrikker) er ofte tilstrekkelig***

Kilder: Nasjonalt råd for ernæring (2017). Sykdomsrelatert underernæring: Utfordringer, muligheter og anbefalinger. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1287/Sykdomsrelatert%20underernæring%20-%20Utfordringer%20muligheter%20og%20anbefalinger%20IS-0611.pdf>

Kommunal Rapport: <https://kommunal-rapport.no/meninger/debatt/2017/10/god-matomsorg-er-nokkelen-til-matlyst>

# Kost, ernæring og fysisk aktivitet hos eldre/ skrøpelige/ multisyke, III – Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet hos pasienter / brukere som har kapasitet til dette: En studie av Cadore og medarbeidere (2014) viste at personer  $\geq 90$  år, gjennom et 12-ukers treningsprogram (2x/ uke), fikk økt styrke, muskelkraft og muskelmasse
- Trente styrke, balanse og gange
- Resultatene viste seg gjennom økt ganghastighet, større kapasitet til å reise seg fra sittende stilling, forbedret balanse, og en signifikant reduksjon i fallinsidens
- Fysisk aktivitet kan i tillegg ha god effekt på søvn, redusere uro, medisinbruk, og påvirke appetitt og fordøyelse

# Fysisk aktivitet og helse hos eldre



- ❖ Fysisk aktivitet fremmer god helse hos alle
  - ❖ Tilstrekkelig fysisk aktivitet bidrar til god kognitiv og psykisk helse
  - ❖ Fysisk aktivitet, frisk luft og dagslys kan bidra til bedre regulering av døgnrytme og bedre nattesøvn
  - ❖ Fysisk aktivitet virker positivt på fordøyelsen (forebygger eller reduserer forstoppelse)
  - ❖ Fysisk aktivitet påvirker appetittregulering og forbrenning på en gunstig måte
- Så hvorfor er det så lite fokus på fysisk aktivitet hos eldre??

# Medisinering og legemiddelgjennomgang

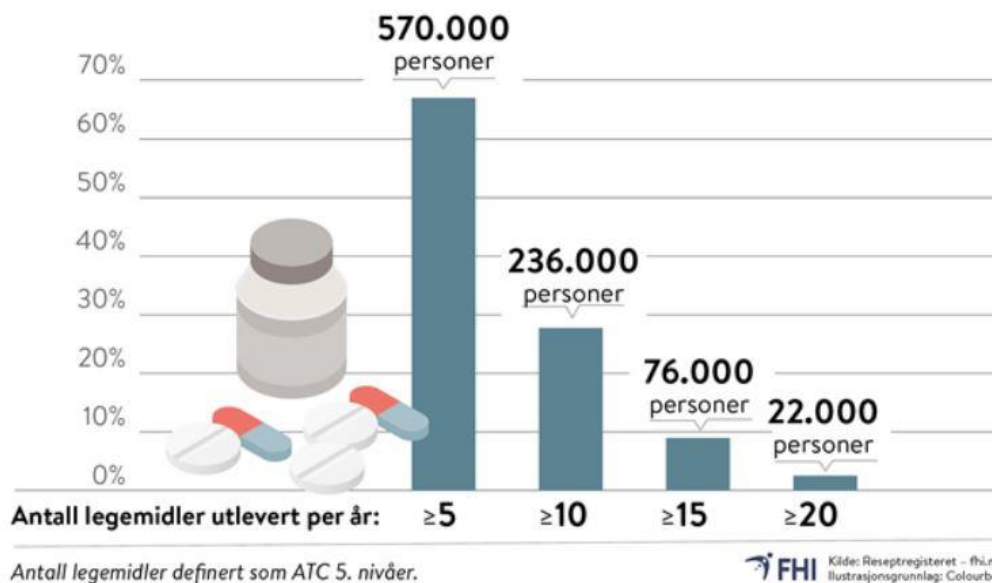


- Legemiddelbruken blant eldre øker for hvert år
- I 2017 fikk om lag 76.000 hjemmeboende eldre utlevert minst 15 legemidler på resept!
- 570.000 fikk fem eller flere ila året
- Det betyr at 2 av 3 legemiddelbrukere får minst fem legemidler!
- Risiko for uhensiktsmessig legemiddelbruk, bivirkninger, interaksjoner, sykehusinnleggelser og død
- Bivirkninger som munntørrhet, innvirkning på appetitt, men også sløvhhet, svimmelhet, kvalme – som både kan virke inn på ernæringsstatus og på falltendens

Kilde: <https://www.fhi.no/nyheter/2018/76-000-eldre-fikk-utlevert-minst-15-legemidler/>

# Medisinering og legemiddelgjennomgang

Legemiddelbrukere over 65 år som fikk utlevert minst fem legemidler på resept i 2017, andel og antall



Kilde: Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/nyheter/2018/76-000-eldre-fikk-utlevert-minst-15-legemidler/>

# Medisinering og legemiddelgjennomgang

**→ Mer systematisk arbeid med legemiddelgjennomgang (og evt. seponering) både hos hjemmeboende eldre og hos eldre i institusjon vil ha positiv effekt også på ernæringsstatus!**



# Eldre og kosthold - Hva kan dere gjøre?



- Bidra til å sett kosthold og fysisk aktivitet hos eldre høyere på agendaen: **Mat er den beste medisinen!**
- Underernæring: Det er lettere å forebygge enn å behandle
- Tilstrekkelige ressurser
- Fokus på tannhelse og sammenhengen med ernæring
- Fokus på medisinbruk, og sammenheng med ernæringsstatus: Medisingjennomgang; seponering hvis mulig
- Tid, ressurser, systematikk!

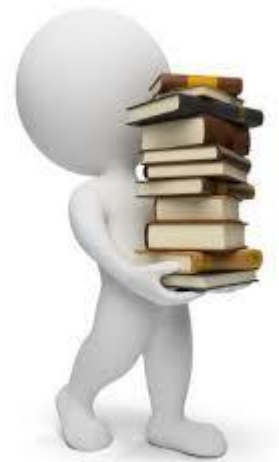


# Hva kan dere gjøre II



- Flytte middagen til seinere på dagen; har hatt god effekt
- Sørge for at nattefaste ikke overskrider 11 timer
- Sjekke ernæringsstatus med jevne mellomrom; sette inn tiltak tidlig!
- Sørge for at «noen» har spesifikt ansvar for å følge opp ernæring, ernæringsstatus og ernæringsrelaterte utfordringer hos de eldre i kommunen – kompetanse og prioritering av ressurser
- Mat som ser innbydende ut – sansene svekkes med alderen
- Matlukt, som trigger luktesans og appetitt
- Næringstett & næringsrik mat når appetitten er dårlig

# Noen steder en kan finne mer informasjon



- **Kosthåndboken:** Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten:  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/51/Kosthaandboken-IS-1972.pdf>
- **Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet:**  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>
- **Helsedirektoratets kostråd (brosjyre, beregnet for publikum):**  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostr%C3%A5d%20IS-2377.pdf>
- **Helsedirektoratets nettsider om kosthold og ernæring:**  
<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering>
- **Helsedirektoratets nettsider om ernæringsarbeid i helse og omsorgstjenesten:** <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/erteringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten>

# Noen steder en kan finne mer informasjon



- **Pasientsikkerhetsprogrammet om ernæring:**  
<http://www.pasientsikkerhetsprogrammet.no/om-oss/innsatsomr%C3%A5der/ern%C3%A6ring>
- **Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre – oppsummering av kunnskap og forskningsresultater. Delrapport om mat og ernæring til eldre:**  
[https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehel/elivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1\\_mat\\_ernaering\\_eldre.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehel/elivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1_mat_ernaering_eldre.pdf)
- **Sykdomsrelatert underernæring: Utfordringer, muligheter og anbefalinger:**  
[http://www.ernaeringsradet.no/wp-content/uploads/2017/01/Sykdomsrelatert-underern%C3%A6ring\\_IS-0611.pdf](http://www.ernaeringsradet.no/wp-content/uploads/2017/01/Sykdomsrelatert-underern%C3%A6ring_IS-0611.pdf)
- **Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!**  
[https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)

# Kontaktinformasjon

Ved spørsmål eller behov for mer informasjon, ta gjerne kontakt:

Camilla Sandvik

Tlf. 74 02 27 91,  
mobil, 414 66 704

E-post: [camilla.s.borve@nord.no](mailto:camilla.s.borve@nord.no)





***Tusen takk for oppmerksomheten!***