



SUNDHEDSSTYRELSEN

Ernæringsanbefalinger til ældre



24. november 2022

Johanne Andersen Elbek

Fokus på ernæring til ældre – hvorfor er det så vigtigt?

18%

fra protein

Anbefalinger for ernæring til ældre 65+

- Øget behov for protein: 15-20E% svarende til 1,1-1,3 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag. Planlægningsnorm på 18%
- Høje krav til næringsstoftæthed

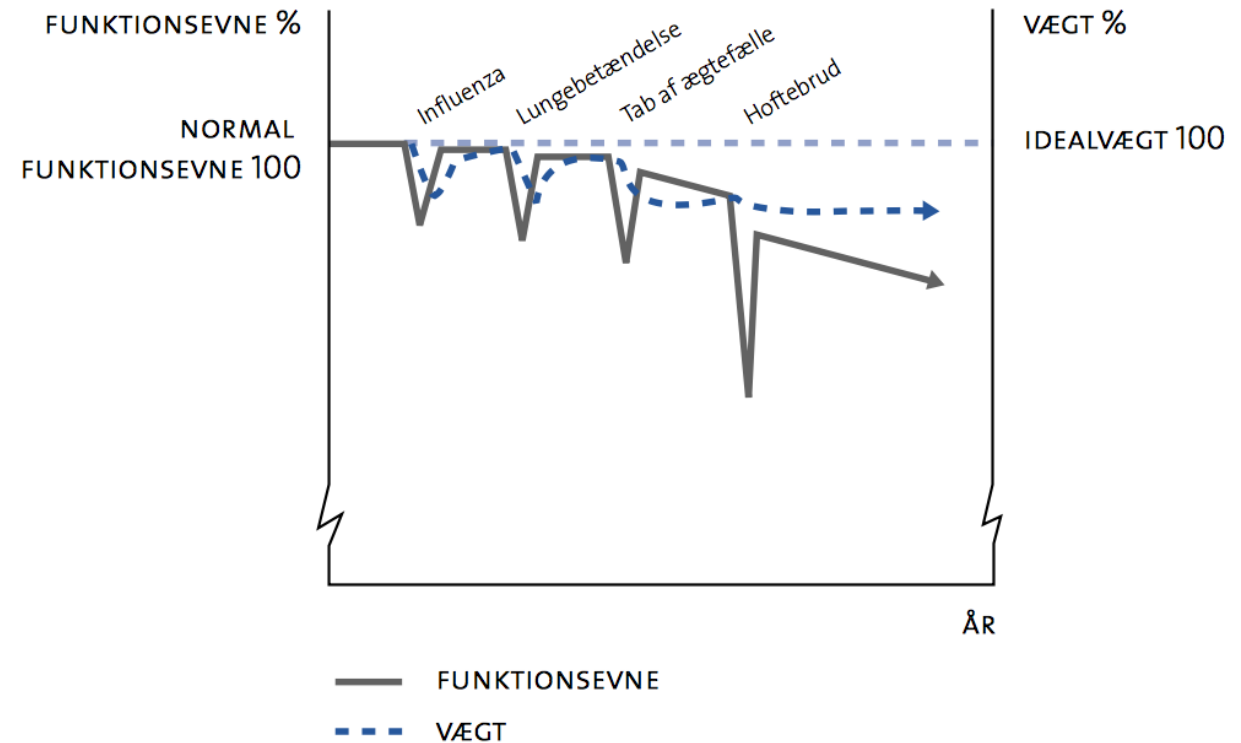
Særligt for småtspisende:

- Høje krav til energitæthed → højere fedtanbefaling: ca. 50E%
- 32E% fra kulhydrat
- Døgnkost: mindre og hyppigere måltider
- Særlig opmærksomhed på konsistenser

Ernæringsrisiko og uplanlagt vægttab

- Allerede efter et lille uplanlagt vægttab, falder den mentale, fysiske og sociale funktionsevne
- 10% vægttab medfører 25% tab af funktionsevne
- Tab af muskelmasse giver nedsat styrke og funktionsevne
- Nedsat trivsel og livskvalitet
- Immunforsvaret svækkes, større risiko for sygdomme
- Indlæggelseshyppighed er tre gange så høj
- Sammenhæng mellem underernæring og dødelighed → øges til 29%

Sammenhæng ml. sygdom, social begivenhed og vægt- og funktionstab



Ernæring og aldring
– Ernæringsrådet 2002



Risikofaktorer

Nedsat appetit, nedsat funktionsevne, sygdom, tygge- og synkeproblemer, mundtørhed, dårlig tandstatus, medicinforbrug, træthed, ensomhed, tab af ægtefælle, demens, psykosociale omstændigheder...

HUSK: Ernæring som en del af måltidet

- **Maden er først ernæring når måltidet er spist.** Og derfor kan køkkenet ikke gøre det alene - at sikre ernæringstilstanden hos ældre er til enhver tid en tværfaglig opgave.
- **Det vigtigste først:** Fasthold fokus på ernæring, når mad og måltider til ældre gøres grønnere.