

Mer om mat och måltider
ARBETSBOK 2



Mer om mat och måltider

ARBETSBOK 2

Arbetsbok 2 innehåller grundläggande information och fakta blandat med praktiska och handfasta förslag och tips. Arbetsbok 2 ger en fördjupad kunskap om bland annat näringslära, livsmedel, livsmedelshygien och specialkost. Allt baserat på aktuell forskning och vedertagna riktlinjer. Matglad e-skola riktar sig främst till personal inom funktionshinder verksamheten. Ökad kunskap i personalgruppen kan ge en större förståelse kring mat, hälsa, ekonomi och miljö. Innehållet ska också stärka motivationsarbetet för bättre måltider och hälsa hos personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Ha fokus på de personer ni stödjer när ni går igenom MatGlad e-skola. Diskutera hur ni kan arbeta för att stötta och motivera till bra matval med hjälp av appen MatGlad samt använda de fakta och de praktiska tips som varje kapitel ger.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan gå tillväga i ert arbete. Inriktat er på de matval som är av stor betydelse för att förbättra för de personer ni stöttar.

I slutet av varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och tips som är kopplade till innehållet. Titta gärna på dessa innan ni går igenom kapitlet och ha med er dem i tankarna.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas med utvecklingsarbetet i en arbetsgrupp. Det ni kommer fram till under dessa diskussioner hjälper er att bestämma vad som är viktigt att få med i den handlingsplan och de nya rutiner som blir resultatet av utbildningen.

MatGlad e-skola består av:

- 1. Arbetsbok 1:** texter och bilder som visar hur appen Matglad används i praktiken. Arbetsbok 1 finns även som en webbaserad utbildning (screenversion).
- 2. Reflektera och diskutera:** ett arbetsdokument med diskussionsfrågor, dilemman och tips där ni kan anteckna vad ni pratat om och diskuterat (kopplad till arbetsbok 1).
- 3. Handlingsplan:** ett arbetsdokument där ni kan skriva ner vilka förändringar som ni beslutar att genomföra ”direkt” och vilka mål ni har på sikt diskuterat (kopplad till arbetsbok 1).
- 4. Arbetsbok 2:** ett fakta- och fördjupningsmaterial med mer om mat och måltider med diskussionsuppgifter, dilemman och tips kopplat till varje tema.

Hushållnings
sällskapet



ISBN: 978-91-639-5882-3 © 2018 Hushållningssällskapet Väst, Box 17, 461 21 Vänersborg, tel. 0521-725500

Redaktör: Cecilia Sassa Corin, Hushållningssällskapet Väst, www.hushallningssallskapet.se

Grafisk Form: Per Fång, KOM design

Materialet har tryckts med stöd från Kungliga Patriotiska Sällskapet



Index:

| | |
|---|----|
| ➤ 1. Hälsa hos personer med funktionsnedsättning | 4 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 6 |
| ➤ 2. Måltiden | 7 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 8 |
| ➤ 3. Måltidsmiljö och måltidsanpassning | 9 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 13 |
| ➤ 4. Hälsosamma matråd | 14 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 17 |
| ➤ 5. En bra matdag: Huvudmål och mellanmål | 18 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 21 |
| ➤ 6. Tallriksmodell och portionsstorlek | 22 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 26 |
| ➤ 7. Mättnad | 27 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 28 |
| ➤ 8. Nyckelhålet gör det enklare att välja rätt | 29 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 31 |
| ➤ 9. Mer frukt, grönt, fullkorn och bra fett | 32 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 36 |
| ➤ 10. Näringslära | 37 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 44 |
| ➤ 11. Mer variation med en matsedelsmall | 45 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 46 |
| ➤ 12. Att göra matlåda | 47 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 49 |
| ➤ 13. Mat vid överkänslighet och speciella behov | 50 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 56 |
| ➤ 14. Förvara och laga mat | 57 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 60 |
| ➤ 15. Att hålla rent, efterarbete och diskning | 61 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 64 |
| ➤ 16. Mat och ekonomi | 65 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 68 |
| ➤ 17. Miljösmarta matval | 69 |
| 🗨️ Diskussionsfrågor 🗡️ Dilemma ⚠️ Tips | 72 |



1

Hälsa hos personer med intellektuell funktionsnedsättning

För att vi ska må bra både fysiskt och psykiskt är det viktigt att vi rör på oss, väljer hälsosam mat, sover bra och känner glädje i vardagen.

Många som bor i grupp- och serviceboenden har låg fysisk aktivitet och då är matens innehåll än mer betydelsefull för att behålla hälsan. Det är viktigt att ge insikt om hur val av livsmedel, måltidsmönster och måltidsmiljö påverkar hälsa och välbefinnande (*1).

Lägre sysselsättningsgrad och avsaknad av praktiskt stöd är några faktorer som spelar roll. Det visar resultat från den nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" som genomförts av Folkhälsomyndigheten (*2).

Det finns en stark koppling mellan både fysisk och psykisk hälsa och befolkningens socioekonomiska situation. Lägre utbildning och inkomst innebär ofta sämre hälsa. Att dessutom ha en intellektuell funktionsnedsättning påverkar hälsotillståndet än mer.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning har en ökad risk för att drabbas av både fysisk och psykisk

ohälsa. Upplevelsen av dålig hälsa är mer än tio gånger vanligare bland personer med funktionsnedsättning än i befolkningen generellt.

Övervikt och fetma är idag ett växande problem och särskilt allvarligt är det att dessa problem är vanligare bland personer med funktionsnedsättning. Lindrig intellektuell funktionsnedsättning, att vara kvinna och/eller att ha Downs syndrom är alla riskmarkörer för att drabbas av fetma. Ett BMI över 30 definieras som fetma, och det ökar risken att utveckla typ 2-diabetes, hjärt- och kärlproblem samt psykisk ohälsa (*3).

Undervikt är också vanligare bland personer med funktionsnedsättning. Detta är framför allt ett problem i gruppen med svårare intellektuell funktionsnedsättning. Dessa människor har mindre möjlighet att påverka sina val och har stora stödbehov.

Många personer med intellektuell funktionsnedsättning lever ett stillasittande liv och få är fysiskt aktiva. En svensk studie visar på ett måltidsmönster där en stor del av energin kommer från sådant som konsumeras mellan måltiderna samt ett lågt intag av frukt och grönt (*4).

*1: Onödig ohälsa. Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning, Ylva Arnhof, Statens folkhälsoinstitut, 2008.

*2: www.folkhalsomyndigheten.se

*3: Health promotion for adults with intellectual disabilities:

Evaluation of a multi-competent intervention in community residences, Helena Bergström, Karolinska Institutet 2014.

*4: Hälsöfrämjande gruppbostad, Karolinska Institutets folkhälsoakademi 2010.



Att kunna välja

De val vi gör styrs bland annat av våra föreställningar om de följder beslutet får. Valet kräver att vi har förmåga att föra ett resonemang om framtida konsekvenser av vårt handlande. En intellektuell funktionsnedsättning innebär i varierande grad svårigheter med att föra sådana resonemang. Därför behöver dessa personer hjälp och stöd.

När det gäller maten så kan det vara en fördel att vara påläst och förberedd för att kunna påvisa fördelarna med olika val. Det kan till exempel vara bra av hälso-, smakmässiga- och ekonomiska skäl.

För personal som arbetar inom funktionshinderverksamhet finns det två viktiga principer att ta hänsyn till i det dagliga arbetet, omsorgsprincipen och autonomiprincipen, framtagna av Socialstyrelsen.



Omsorgsprincipen

Omsorgsprincipen handlar om empati och grundas på den humanistiska människosynen. Den innebär en moralisk skyldighet att inte skada, att minska och förebygga lidande samt att främja välbefinnande.

Den funktionsnedsattes hälsa och välbefinnande ska ligga till grund för hjälp och stöd. I praktiken kan det innebära att ni som stödpersoner föreslår och i första hand visar på måltidsalternativ som ni vet är bra för hälsan.

Autonomiprincipen

Autonomiprincipen handlar om att värna självbestämmande, integritet och respekt. Det innebär frihet att välja vad hen själv vill, inte vad andra vill att hen ska välja.

Stödpersonen ska upplysa om olika alternativ på ett sådant sätt att personen ska kunna fatta ett eget beslut. För detta krävs begriplig kommunikation och respekt för individens val. Stödpersonerna är viktiga förebilder för att inspirera och visa på bra alternativ i vardagen.

Stöd till hälsosamma vanor måste dock alltid ges med största respekt för individens rätt till självbestämmande.

1. Hälsa hos personer med intellektuell funktionsnedsättning: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. På vilka sätt kan svårigheter med att göra val påverka personers hälsa och vikt?
2. Hur stöttar ni olika personer i dag med att göra bra val i vardagen?
3. Omsorgsprincipen och autonomiprincipen kan ibland upplevas som varandras motsatser. Men att värna självbestämmande och integritet innebär inte att tigrande se på när en person skadar sin hälsa genom att göra sämre val. Hur gör ni idag för att värna självbestämmande och integritet utan att omvårdnaden påverkas negativt?



DILEMMAN

Petra har skapat en vana att fika på stan med kompisar och att äta snacks på kvällarna i sin ensamhet. Hon lever för sina fikaträffar och mår psykiskt bra av den sociala stimulansen. Petra äter för lite hälsosam mat och har problem som är kopplade till detta, som förstoppning, trötthet och lågt blodvärde.

Diskutera olika möjligheter till förbättringar med både omsorgs- och autonomiprincipen i åtanke.



TIPS!

- Låt personen ta ställning till två bra alternativ, då är chansen stor att hen gärna väljer ett av dem.

Exempel: Om alternativen är kokt potatis eller pommes frites så blir det lätt det mindre bra valet pommes frites. Men om ni istället erbjuder hemlagad klyftpotatis i ugn som alternativ till kokt potatis så är sannolikheten större att personen väljer klyftpotatis. Det blir både nyttigare och billigare än pommes frites.

- Matlabbet är ett material som kan användas av många olika grupper för att öka nyfikenheten och viljan att våga smaka nya maträtter. Genom olika experiment med våra sinnen i fokus blir det mer spännande och roligt att äta olika sorters livsmedel. Läs mer på: www.matlabbet.nu



2 Måltiden

Maten och måltiderna har en central roll i de flesta människors liv.

Både maten och måltiderna stimulerar våra sinnen, ger social samvaro och bidrar med en känsla av delaktighet. Att förhöja upplevelsen av både matlagningen och måltidssituationen ger många vinster. En bra måltid som äts i en för individen positiv måltidssituation är värdefull för både den sociala och psykiska hälsan.

En stimulerande måltid

Genom menyplanering, inköp, matlagning och under måltiden, tränas vardagskunskaper. De olika aktiviteterna, samvaron, smaken och de olika sinnesintrycken stimulerar oss på flera sätt.

För många människor med olika funktionsvariationer kan det vara svårt att planera, välja, och laga sin egen mat. Med det strukturerade arbetssättet som finns i appen MatGlad finns möjlighet att ge stöd för bra mat och bättre hälsa till en skälig matkostnad. Att själv kunna laga sin mat, med mer eller mindre stöttning från någon annan, bidrar till ökad självkänsla. Att vara delaktig

i beslut och umgås kring mat och måltider är för de allra flesta ett grundläggande behov.

Måltiden är en mötesplats och en stund för social samvaro och gemenskap. Men många måltider äter vi endast i sällskap av oss själva. Hur vi vill äta, och med vem, kan variera från individ till individ, mellan olika tider på dygnet och under livets olika skeden. Vem vi äter med kan vara självvalt eller så kan sällskapet upplevas som mer eller mindre påtvingat. Exempelvis finns det många människor som vill äta frukost själva, tyst och stilla, utan någon att prata med. Samma person kanske är i stort behov av social samvaro under andra delar av dygnet.

De flesta blir stimulerade och glada av att umgås med andra under måltiden. Vi skrattar och hittar lätt intressanta samtalsämnen. Andra människor upplever att måltiden är en komplicerad situation som kräver stor social kompetens. En måltidsmiljö som ger många intryck, kan för vissa personer göra det svårt att äta och upplevas som mycket tröttnande. Med största respekt för individen behöver vi vara lyhörda för hur den personen vill, och klarar, att äta sina måltider.

2. Måltiden: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka vardagskunskaper övas när måltider planeras, lagas och äts?
2. Ge exempel från er vardag som visar olika människors behov av att individanpassa måltiden eller måltidsmiljön.



DILEMMAN

I en gruppbostad behöver de flesta en lugn och stilla måltidsmiljö men Anna är glad och sprallig och har stort behov av att prata och skratta. Hon stör de andra med sitt eviga pratande. Vad kan ni göra för att göra situationen bättre?



TIPS!

- Det finns personer som inte trivs tillsammans, där konflikten är ett faktum vid varje måltid. Prova då att dela upp måltiden i två sittningar, vilket kan göra stor skillnad.
- En person kan behöva omväxlande måltider i enrum och i sällskap. Det kan variera mellan dagens olika måltider och olika perioder.
- Välkommen på middag är ett enkelt och roligt koncept som bidrar med gemenskap, matglädje och nya vänner. Deltagarna bjuder varandra på mat lagad efter appen Matglad, tränar på att skapa en trevlig måltidsmiljö och på att umgås. I konceptet finns speciellt framtagna "pratkort" med förslag på samtalsämnen som underlättar dialog och kommunikation. Läs mer om projektet på: www.valkommenpamidag.nu



Bildkälla: Livsmedelsverket

Alla måltidens olika delar är viktiga för att helhetsupplevelsen ska bli bra.

3 Måltidsmiljö och måltidsanpassning

En måltid är mycket mer än bara ett näringsintag. Förutom att innehålla den näring som kroppen behöver måste maten både smaka gott och se aptitlig ut. Andra viktiga faktorer som spelar roll för stämningen runt matbordet är:

- Hur maten läggs upp
- Hur maten serveras
- Dukningen
- Bemötandet människor emellan

Detta glöms lätt bort i vardagen. Som personal och stödpersoner kan ni hjälpa till att skapa en trevlig måltidsmiljö som passar både enskilda personer och olika grupper. I vissa grupper fungerar måltiderna bra, de som äter samtalar med varandra och stämningen är god. Andra gånger behövs mycket stöd vid måltiden; både rent praktiskt och för att få en trygg och lugn miljö.

Måltidskultur med variation

Förväntningarna runt måltiden är många och skiljer sig åt i olika kulturer och i olika sociala sammanhang. I Sverige sitter vi oftast tillsammans runt ett matbord. Vi äter vanligen med kniv, gaffel och sked. Andra kulturer kan se det som självklart att familjen sitter och äter tillsammans på kuddar eller på golvet. I till exempel

asiatiska länder är det vanligast att äta med pinnar och för andra är det självklart att äta med fingrarna. Vad som är naturligt och passande avgörs av den kulturella eller sociala miljö vi befinner oss i.



Bild: Shutterstock

Något som förenar de flesta kulturer är att vi äter tillsammans i den sociala grupp som vi tillhör, som till exempel familjen. Vi har ett starkt behov av att tillhöra en grupp och vi upplever utanförskap som något mycket negativt. En måltid ska vara något att se fram emot. Men för en del personer är det en svår och krävande stund, som dessutom upprepas vid flera tillfällen per dag.

Tänk på att:

- Olika former av funktionsnedsättningar påverkar sättet att tolka och uppleva omgivningen. Det som är vackert och stimulerande för en del kan upplevas som störande och förvirrande för andra.
- Personer som bor i en gruppboende har inte själva valt sina grannar. Trots det betraktas de ofta som en grupp människor som delar en fysisk och social miljö nästan som en familj. Det är viktigt att se alla personer som de individer de är.
- Många gånger trivs personer i ett gruppboende bra med varandra och uppskattar att umgås och att äta tillsammans. Men det finns även de som inte trivs med detta och då behövs alternativet att kunna laga sin mat och/eller att äta i sin egen lägenhet, eventuellt med stöd eller sällskap av någon ur personalen.



Äta ensam eller tillsammans?

De boendes behov och önskemål avgör om måltiderna ska ätas i gemenskap eller individuellt. För en del personer är det bättre att äta måltiden i egen lägenhet. De kanske inte trivs med att äta i grupp eller inte kan hantera det. Att äta i den egna lägenheten ska aldrig ses som en bestraffning, utan helt enkelt som ett annat alternativ.

Gör den egna måltiden till något helt naturligt och till en lugn, trevlig stund.

Det finns personer som inte trivs tillsammans, där konflikten är ett faktum vid varje måltid. Prova då att dela upp måltiden i två sittningar, vilket kan göra stor skillnad.

Tänk på att:

- Personer som behöver assistans vid måltiden, till exempel matas, behöver längre tid på sig samt lugn och ro. Den som matar bör odelat ägna sig åt detta och inte växla mellan olika uppgifter under måltiden.
- Ingen ska skickas in "på rummet" under en pågående måltid. Det får aldrig bli en bestraffning att vistas i sin egen lägenhet. Planera hellre måltiden redan från början i egen lägenhet vid särskilda problem.
- Frukosten är en bra måltid att börja med i sin egen lägenhet. Att få äta i lugn och ro på morgonen är en bra start för många människor. Prova sedan med andra måltider för att se vad som uppskattas och fungerar bäst för den enskilda personen.

Måltidsmiljön bör anpassas med hänsyn till personernas funktionsnedsättning. Här finns många saker att tänka på:

- Stäng av radion eller TV:n under måltiden. Ljudet kan vara störande och i fallet med TV:n så dras även blicken åt det hållet. Koncentrationen störs.
- Vänta med att sätta igång diskmaskinen, diska eller röja i köket, tills efter måltiden. Även det kan vara störande ljud- och synintryck.
- Ljuset ska anpassas efter behov. Skaffa en bra belysning så att alla ser ordentligt. Se till att ljuset inte bländar, till exempel via bordsytan.
- Det är trevligt med någon form av pynt på bordet, som blommor, men det måste fungera för alla. Upplevs det som störande bör det plockas bort.



Gör det lite festligare till helgen genom att använda servetter och kanske en blomma.

Duka till vardag och fest

I appen MatGlad uppmanar vi till att "duka bordet" men utan att ge några detaljerade instruktioner. Tänk igenom vilken typ av porslin och bestick som behövs och hur många det ska dukas till. Skilj gärna mellan vardag, helg och fest genom att duka extra fint ibland.

Vardagsmåltiden

Tips vid vardagens måltider:

- Håll rent på bordet, torka av smuts och smulor innan dukning. Duk på bordet är vackert och dämpar också ljud. Det finns många snygga vaxdukar, som är lätta att torka av.
- Bordstabletter är ett både praktiskt och billigt alternativ till duk.
- Välj helst det som är lugnt för ögat utan för mycket mönster. Ett bra råd är att tänka på kontrasterna mellan porslin och duk eller bordstablett.
- Ha gärna en bild/foto att utgå ifrån för att alla ska veta hur dukningen ska se ut.
- Att lägga upp maten på fat och i skålar är både praktiskt och snyggt.



Helgens måltider

Till helgen finns ofta lite mera tid och då är det trevligt att göra skillnad och duka lite finare:

- Använd servetter när ni dukar. Prova att vika dem på olika sätt.
- Ställ en blomma i en vas eller ett ljus på bordet.
- Använd vackra kvistar eller löv från naturen som dekoration.



Festmåltiden

Vid födelsedagar och andra festliga tillfällen är det roligt att vara kreativ och göra det extra fint:

- Förbered festen tillsammans och fördela sysslorna. Det skapar glädje och gemenskap.
- Lägg festnivån rätt, så den passar för de personer som bor på boendet eller för den person ni är stödperson åt.
- Ställ gärna en flagga på bordet om det är födelsedag.
- Stämningen kan lyftas bara genom att klä sig fint och till exempel servera en dryck innan maten.



Lugn, ro och trevliga samtalsämnen ger trivsel vid matbordet.

Så här undviker ni stress kring måltiden

Uppmaningarna vid matbordet kan vara många och svårtolkade. För många tillsägelser och regler kan upplevas som stressande. Här är några exempel:

Sitt still

Det är det inte alla som kan, vilket kan bero på ofrivilliga rörelser på grund av spasmer eller tvång. Stolen kanske inte passar eller solen lyser in och bländar. Det kan också bero på placeringen. Att sitta med ryggen mot dörren kan vara väldigt obehagligt för vissa.

Ät ordentligt

Vad innebär det att äta ordentligt? Detta är ofta en helt onödigt och svårtolkad uppmaning som saknar en konkret innebörd.

Använd inte fingrarna

Har personen bestick som hen klarar av att hantera? Det kan vara svårt med vanliga metallhandtag, som kan upplevas som hårda, smala, kalla eller för lätta. Prata med en arbetsterapeut i er kommun/ert företag om alternativ.

Tugga maten

Många personer har tugg- och sväljsvårigheter som aldrig har blivit utredda av någon logoped. Vi tar ofta våra funktioner i mun och svalg för givna. Men att tugga och föra runt maten i munnen med hjälp av tungan, för att sedan pressa maten bak mot svalget kan vara mycket svårt. Det kan finnas behov av mat med anpassad konsistens, som timbalkost eller tjockflytande kost.

Söla inte

En omöjlig uppgift för många. Den motoriska förmågan kanske saknas. Det är svårt att föra maten till munnen, att få in all mat i munnen och att sedan behålla den där. Se till att personen har de hjälpmedel som behövs. Anpassade bestick, tallrik med pet-emot-kant, mugg eller glas med en bra fattning och eventuellt en drickpip eller ett sugrör.

Låt inte så mycket

Detta är något som många personer inte har någon kontroll över. Ibland går det att tolka och förstå vad det är som gör att en person låter extra mycket. Har hen ett problem som gör att hen låter extra mycket inför eller under en måltid så kan det kanske minska eller upphöra om ni kan hitta orsaken. Reflektera över varför personen låter istället för att uppmana hen att sluta. Är det på grund av hunger? Törst? Har hen svårt för att äta? Är hen helt enkelt glad och nöjd?

Ta inte så mycket

För en person som inte vet eller förstår vad som är en normal portion så är det inte lätt att göra rätt. Visa på något sätt vad som är en lagom portion. Tänk på att det kan behöva tydliggöras vid varje måltid.

Sitt kvar tills du/vi är klara

När är måltiden klar? För alla samtidigt? När var och en har ätit klart? Det finns många olika varianter på detta. Det som är viktigt för personen själv är att veta när just hen är klar och när det är okej att lämna bordet.

3. Måltidsmiljö och måltidsanpassning: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur är måltidsmiljön för de personer ni arbetar för? På vilka sätt kan miljön vidareutvecklas och individanpassas?
2. Har ni speciella, skrivna eller oskrivna, förhållningssätt som ni följer vid måltiderna? Ge exempel.
3. Hur vet nyanställda och vikarier hur de ska planera måltiden för var och en? Har ni någon rutin för detta? Hur ser den ut? Fungerar den?

DILEMMAN

Maria bor i en gruppbostad och hon vill gärna duka fint, bryta servetter och tända ljus. Hon blir lugn och uppskattar arbetet. För en av de andra i gruppboستaden skapar allt utöver tallrik, glas och bestick förvirring. Vad kan ni göra för att det ska fungera för alla vid måltiden?

TIPS!

- När ni gör den individuella planen för någon så ta med information om att hen har behov av särskild mat eller annat stöd som rör måltiden. Ta beslut om när planen ska följas upp och vem som är ansvarig.
- Informera nyanställda och vikarier om hur olika personer vill ha det vid matsituationerna.
- För en del personer innebär möjligheten att äta i egen lägenhet ett stöd i vardagen. Det minskar stressen som kan uppstå genom allt för många syn- och hörselintryck. Det ska aldrig ses som en bestraffning att äta enskilt.
- Har ni en fest tillsammans så anpassa uppgifterna och miljön efter personernas förmåga. Är det något som inte funkar till vardags så funkar det med all säkerhet inte till fest heller. Rätta hela tiden nivån efter den eller de personer som bor på boendet.
- Använd gärna material från både naturen och trädgården, grönsaker och frukter, för att sätta färg på bordet. Örtekryddor och andra kryddor kan också vara vackert.



Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra.

4 Hälsosamma matråd

Bildkälla: Livsmedelsverket

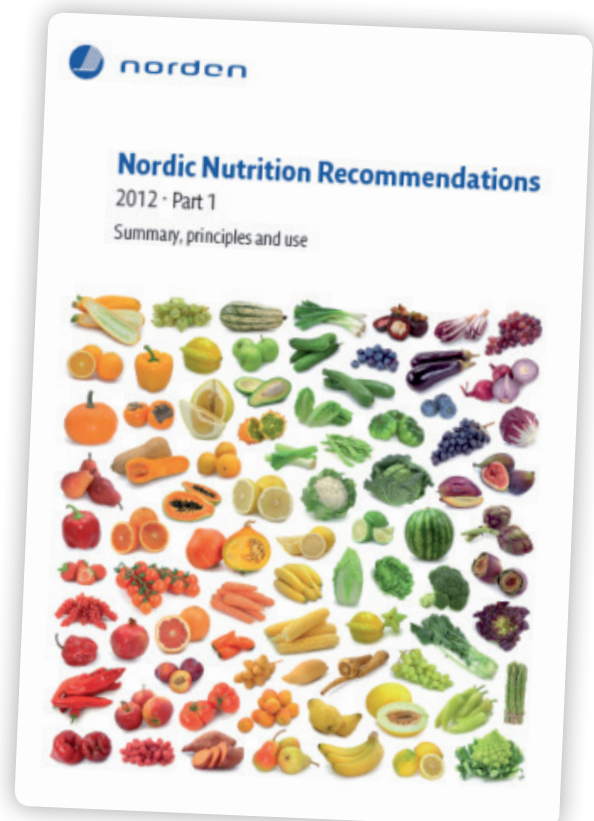
Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra, både idag och på längre sikt. Äter vi hälsosamt och varierat ökar chansen att få ork och gott humör samtidigt som risken minskar för att drabbas av t ex typ 2-diabetes, högt blodtryck, hjärt- och kärlproblem, karies och vissa typer av cancer.

Goda matvanor och mat fördelad över dagen täcker näringsbehovet för de allra flesta människor. Det ger både kroppen och knoppen möjligheter att fungera optimalt. Maten behöver inte vara perfekt varje dag. Det är helheten som är det viktigaste.

Enhetliga matråd

Många människor med intellektuell funktionsnedsättning behöver extra stöd för att välja bra mat. Det är bra om ni som möter dem förmedlar ett väl underbyggt och enhetligt matbudskap. Det behövs som motvikt till marknadsföring, media samt egna och andras människors varierande åsikter om vad som är bra mat.

Med kunskap om grundläggande näringslära blir det lättare att ge nyanserade och bra budskap. Det gäller att försöka släppa sina egna värderingar och åsikter om mat och utgå från de behov som de människor vi möter har.



De Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) är våra offentliga vetenskapliga råd som är avsedda för friska personer utan speciella behov.



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Bildkälla: Livsmedelsverket

Öka – Byt ut – Begränsa

Vi i Sverige behöver öka vår konsumtion av vissa livsmedel, byta andra livsmedel mot mer näringsrika och dessutom begränsa en del, jämfört med hur vi i genomsnitt äter idag. Detta för att värna om vår hälsa och vårt välbefinnande på kort och lång sikt.

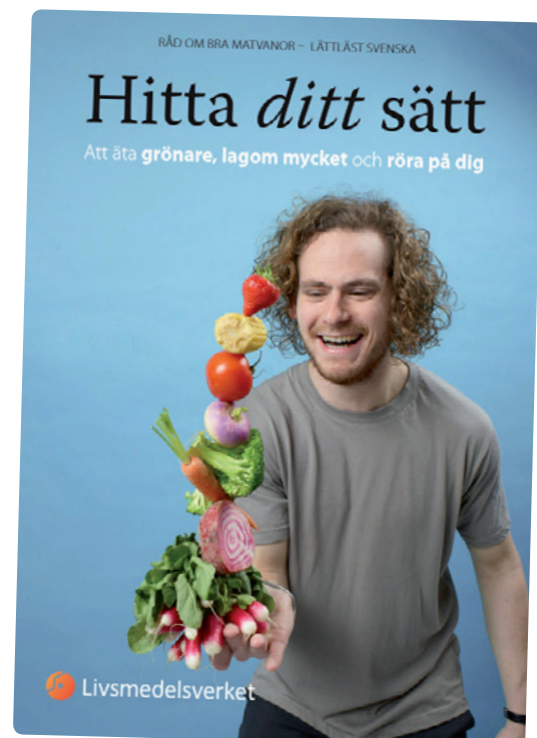


Individuell portionsstorlek

Våra offentliga matråd och matrekommendationer är avsedda för friska personer utan speciella matbehov. De flesta människor med måttlig eller lindrig intellektuell funktionsnedsättning omfattas av dessa råd.

Livsmedelsverket har utarbetat matförslag och livsmedelsval som är lätta att förstå och använda i praktiken. Undersökningar visar att om alla skulle äta enligt dessa matråd förblir i princip alla normalviktiga.

Vad som är lagom mycket mat och storleken på en lämplig portion behöver anpassas för varje individ, eftersom behovet av energi varierar mycket. En vanlig missuppfattning är att matråden är bantningsråd.



Inspirerande om matråden

Livsmedelsverkets broschyr "Hitta ditt sätt" finns på lättläst svenska. Skriv gärna ut och läs den tillsammans med dina kollegor och de personer du stöttar.

Ladda ner Pdf:en på:
www.livsmedelsverket.se



Matråd i fokus

Dessa råd tillsammans med en bra måltidsordning är grunden för en bra hälsa. Ha alltid dessa råd i bakhuvudet när ni planerar och köper mat.

Recepten i appen MatGlad är, i de allra flesta fall, uppbyggda för att följa Livsmedelsverkets matråd.

- Ät mer vegetarisk mat.
- Ät minst 500 g grönsaker, frukt och bär varje dag.
- Ät fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan.
- Byt till fullkorn.
- Byt till flytande och nyttiga matfetter och oljor.
- Byt till magra och osötade mejeriprodukter eller motsvarande vegetabiliska.
- Ät mindre kött och chark, max 500 g per vecka (tillagad vikt).
- Mindre salt, 5–6 gram/dag är lagom.
- Mindre socker, sötade produkter och sötade drycker.
- Begränsa så kallade tomma kalorier, det vill säga mat som innehåller mycket energi och lite näring.
- Välj nyckelhålsmärkt.
- Ät lagom mycket, håll normalvikt.
- Rör på dig.



4. Hälsosamma matråd: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

Jämfört med hur vi äter i Sverige idag behöver vi öka, byta ut och minska olika typer av livsmedel. Diskutera vilka förändringar som kan göras och hur ni kan få det att fungera i praktiken.



DILEMMAN

På fredagarna och under helgen blir det extra mycket fika, godis och läsk i en gruppbostad. Några i personalen tycker att det är precis så det ska vara. De vill på detta sätt skilja på vardag och helg. En annan grupp vill stötta till lite sundare vanor även på helgen. Det uppstår konflikter i personalgruppen. Hur går ni vidare?



TIPS!

- Fokusera på att initiera och uppmuntra till förändringar som stämmer med matråden.
- Starta med förändringar som är enkla att genomföra.
- Det kan vara enklare att lägga till bra vanor än att fokusera på att sluta med något.
- Livsmedelsverkets broschyr "Hitta ditt sätt – Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig" är ett mycket bra material som också finns i en lättläst version.
- Motiverande samtal (MI – Motivational Interviewing) är ett verktyg som används för att stärka människors egen vilja och förmåga till förändrat beteende i till exempel livsstilsfrågor. Den funktionsnedsatte behöver själv komma fram till hur hen ska agera. Att leverera färdiga råd till en individ påverkar sällan beteendet.



Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra.

5 En bra matdag – tre huvudmål och mellanmål

Goda rutiner kring mat och måltider ger för de flesta människor en bra struktur på dagen och skapar en känsla av trygghet och förutsägbarhet som uppskattas av de flesta, inte minst för personer med intellektuella funktionsnedsättningar.

Flera måltider är positivt för ork, vikt och sömn

För att få ork, kreativitet och jämnt humör samt för att underlätta ett bra näringsintag behöver maten fördelas i 3 huvudmåltider och 0–3 mindre mellanmål. Genom att dela upp matintaget över dagen minskar risken för vrålhunger, stresspåslag och småätande. På så sätt blir det lättare att äta lagom mycket och att hålla normalvikt.

Nattfastan (tiden mellan kvällens sista måltid och frukost) ska inte överstiga elva timmar. För lång nattfasta kan orsaka sämre och orolig nattsömn. Var speciellt uppmärksam på detta när det gäller personer som är helt beroende av andra för att få i sig mat och vid, eller risk för, undernäring och låg vikt.



Anpassa måltider och mellanmål efter energibehov

En lågenergiförbrukare kanske inte behöver några mellanmål alls. Speciellt om de har god aptit vid huvudmåltiderna frukost, lunch och middag. Vill personen ändå ha något lite att tugga på är det lagom med en frukt.

En högenergiförbrukare som är mycket aktiv kan behöva upp till tre mellanmål. Det gäller även en person som är sjuk, har dålig aptit, svårt att tugga och svälja eller är underviktig. Om en person har svårt att äta tillräckligt mycket kan det bli nödvändigt att tillföra energi- och näringsrika livsmedel både i huvudmålen och i mellanmålen så personen lätt kan få i sig den mängd energi som hen behöver.

Frukost

På morgonen behöver vi fylla på med energi och näring efter nattens fasta för att orka med förmiddagens arbete och aktiviteter. Den som äter frukost har lättare att äta lagom mycket mat under resten av dagen enligt vetenskapliga studier.

Många äter ungefär samma sorts frukost varje dag. Det vi äter ofta har en stor betydelse för hälsan. Att uppmuntra och underlätta en bra rutin och ett bra frukostinnehåll har därför stor betydelse. Frukt och grönt ska självklart finnas med i frukosten, precis som i andra måltider.

För många, inte minst lågenergiförbrukare, kan det vara bra att äta en delad frukost; till exempel fil, flingor och frukt på morgonen och senare en macka till förmiddagskaffet.



Lunch och Middag

Mitt på dagen är det bra att fylla på med en komplett måltid enligt tallriksmodellen (sid 22). Även smörgåsmåltider kan vara fullständiga, bröd med matiga pålägg som kompletteras med frukt och grönsaker. Många äter medhavd lunchlåda eller smörgåsar. Andra äter måltiden i gruppbestaden eller på daglig verksamhet.

Hur måltiden mitt på dagen ser ut kan variera mellan vardag och helg. Middagen är uppbyggd på samma sätt som lunchen.

I appen MatGlad har vi inte bröd som standard till måltiden och ingen annan dryck än vatten, vilket naturligtvis

kan justeras vid behov. Den som behöver mer energi kan gärna äta till exempel grovt knäckebröd till maten och dricka ett glas mjölk.



Mellanmål och fika

Mellanmål ska i de flesta fall bara vara ett litet energitillskott. En frukt eller en enkel smörgås är oftast fullt tillräckligt och kräver inga speciella recept.

Det kan vara bra att "sprida" exempelvis bröd från huvudmåltiderna till mellanmålen, inte minst för de med övervikt eller fetma. Om någon äter till exempel gröt eller müsli till frukost kan hen spara smörgåsen till mellanmålet istället. Mellanmål finns inte med som någon kategori i appen MatGlad.



Fruktfika och förmiddagsmacka

För många innebär ordet fika kaffe eller te med kaffebröd eller macka. Frukt, grönt och fullkornsalternativ är hälsosammare alternativ än sött och fett kaffebröd. Byt namn på fika och kalla det istället för fruktpaus, fruktfika, minimellis, förmiddagsmacka eller något liknande. Hitta helt enkelt ett namn som ger rätt förväntningar.



Välj en fruktfika! Enkelt och variationsrikt.

Drycker

Vatten är den bästa törstsläckaren och är även en utmärkt måltidsdryck. Ibland kan magra mjölksorter ingå i måltiden.

Använd vanligt kranvatten. Billigt, gott och bra! Om ni vill göra det lite extra lockande så stoppa i några blad av mynta eller citronmeliss, några bär eller skivad citron i en karaff med vatten. Vatten med syrlighet ska inte drickas för ofta eftersom det fräter på tänderna.

Det är bra att kolsyra vatten av vanligt kranvatten. Kolsyrat och naturligt mineralvatten som köps på flaska kan också vara ett bra alternativ, men vissa sorter innehåller mycket salt (natrium).

Kaffe och te dricks med fördel utan socker och grädde. Socker ökar risken för både karies och övervikt. Kaffe och te med mycket socker, grädde och stora mängder mjölk kan bli rena kaloribomberna (och bidra till övervikt).

Saft, läsk och juice och liknande drycker passar inte som vardagsdryck. Dessa ger mycket energi utan näring och ökar risken för både övervikt, karies och frätskador på tänderna.



Vatten är den bästa törstsläckaren och är även en utmärkt måltidsdryck. (Shutterstock 203652454)

5. En bra matdag – tre huvudmål och mellanmål: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Har gruppboenden och era boende en bra måltidsordning?
Varför eller varför inte?
2. Behöver era boende stora eller små mellanmål?
Vad är ett stort respektive ett litet mellanmål för er?
3. Vad innebär fika för er och vilka förväntningar inger ordet?
Hur ofta fikar era boende?
4. Diskutera hur en smörgåsmåltid kan bli en bra och komplett måltid.
Vilka bröd, matfett, pålägg och tillbehör behövs?
Ge förslag på olika matiga pålägg.



DILEMMAN

Bodil väljer ständigt att äta minimalt vid huvudmåltiderna för att sedan äta stora mängder vid mellanmålen. Hon är inte överviktig och mår i övrigt bra. Bör ni som stödpersoner försöka förändra hennes vanor?

– **Diskutera för- och nackdelar.**

Bertil vägrar att äta frukost. Han mår dåligt på morgonen och blir illamående vid blotta åsynen av frukostmat. Redan tidigt på förmiddagen märker ni att han blir okoncentrerad och har svårt att genomföra sina arbetsuppgifter.

– **Vad kan ni göra?**



TIPS!

- Se över måltidsfördelningen och se till att nattfastan inte är längre än 11 timmar.
- Om någon har svårt att äta på morgonen så börja med en liten bit frukt, gör sedan andra morgonbestyr och ät frukosten när detta är gjort.
- Prova att förbereda en lättäten frukosträtt dagen innan; en smoothie, en kall maträtt, eller kall ta-med-gröt (kategorin frukost i MatGlad). Dessa rätter kan också vara enkla att ta med.

1.



2.



Maträtterna i appen MatGlad är kompletta måltider som innehåller mat från tallriksmodellens olika delar.

Tallriksmodellen har tre delar:

- Den gröna delen i exemplen ovan, består av grönsaker, rotfrukter och baljväxter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket, vilket gäller för de flesta människor med funktionsnedsättning, kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken som på bild 1.
- Den delen som är orange, gäller för potatis, pasta eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan låta den delen blir större som på bild 2, eller äta bröd till maten.
- Den minsta delen som är blå är avsedd för proteinrika livsmedel som fisk, ägg, fågel, bönor, ärter, linser, tofu eller andra vegetariska alternativ, mejeri eller kött.

Bönor, ärter och linser är livsmedel med många olika näringsämnen och kan fungera både som grönsak, protein- och stärkelsedel på tallriken.

Planera med tallriksmodellen och anpassa portionsstorleken

Tallriksmodellen åskådliggör på ett praktiskt och enkelt sätt hur en måltid kan få bra balans mellan olika livsmedel och näringsämnen. Modellen visar proportioner mellan tre olika delar, men säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta – det avgör energibehovet. Även när till exempel en soppa eller en lasagne lagas ska måltiderna planeras efter tallriksmodellen, trots att de olika komponenterna då är blandade och inte läggs upp på tallriken på ett lika tydligt och pedagogiskt sätt.

Ett enkelt sätt att reglera mängden mat kan vara att använda olika stora tallrikar. Den som ofta äter för mycket kan gärna äta på en något mindre tallrik.

Tänk på att många människor, inte minst de med intellektuella funktionsnedsättningar, kan behöva hjälp och vägledning till en passande portionsstorlek. Ställ inte fram mer mat på bordet än vad som motsvarar en portion om det finns risk för överätning.

Recepten i MatGlad har en portionsstorlek som passar de flesta.



Med tillbehör som bröd, matfett på brödet, frukt och mjölk (eller annan dryck med energi) blir måltiden mer energirik.

Bröd

Till soppa, sallader eller andra lättare måltider behövs vanligtvis ett bröd för att ge tillräcklig mättnad. De som är fysiskt aktiva och gör av med mycket energi kan gärna äta hårt eller mjukt bröd till varje lunch- och middagsmåltid, helst nyckelhålmärkt.

Måltidsdryck

Vi rekommenderar vatten som måltidsdryck. För personer med dålig aptit och undervikt kan det vara bra med till exempel mjölk som måltidsdryck. Mjölk är ett enkelt sätt att få mer energi och fler näringsämnen.

Maten som helhet viktigast

Recepten i MatGlad är uppbyggda efter tallriksmodellen så långt det är möjligt. I recepten används mycket grönsaker, flytande matfett och begränsade mängder feta mejeriprodukter. Vi har också försökt hålla nere på mängden salt, samt ge förslag på goda fiskrätter, sallader och vegetariska alternativ. Dessa val har vi gjort både för att det är gott, och för hälsans skull, eftersom det bidrar till att följa matråden och näringsrekommendationerna.

Recepten är inte näringsvärdesberäknade, men av erfarenhet vet vi att om måltiderna planeras efter dessa principer, så blir maträtterna tillräckligt bra. Det handlar inte om att enstaka måltider ska bli perfekta, utan om att helheten ska bli bra under en längre period.

Extra stöd för lagom portion

I en gruppbostad äter de boende oftast tillsammans. Det kan finnas en eller flera personer som har svårt att veta vad som är en normal portion. Ett bra sätt är att servera den eller de personerna sin mat i egna små serveringsskålar/fat. Det är tydligt och skapar trygghet. De vet då vad som är en lagom portion men kan ändå ta och servera sig själv. De övriga runt bordet, som inte behöver detta stöd, brukar inte bry sig om detta, utan är nöjda med att göra som de brukar.

Ett sätt att hitta rätt portionsstorlek kan vara att väga och mäta maten under en tid. På så sätt övas ögonmättet för att se vad som är en normalstor portion.

En lista eller bilder på vad som är en normalstor portion, en våg och decilitermått kan fungera bra som hjälpmedel, men det kräver ofta hjälp från en stödperson. Många personer behöver upprepat stöd varje dag.

Mät måltiden med mått

Måltidsmått finns i två varianter som är anpassade för olika kaloribehov (ca 2100 kcal/dag eller 2700 kcal/dag). Det är en slags måttsats med fyra olika mått i skilda storlekar. När maten är färdiglagad och ska läggas upp på tallriken mäts de olika komponenterna upp i måtten och läggs på tallriken:



- **Grönt** för grönsaker och rotfrukter
- **Orange** för kolhydrater (pasta, ris, potatis, gryn)
- **Blått** för protein (fisk, fågel, kött, ägg, vegetariska alternativ, mejeri)
- **Gult** för sås

Varje mått har en egen färg och är märkt med text i botten. Läs mer om detta och var det kan köpas på www.maltidsmattet.se

På www.kostateljen.se finns tydliga bilder på hur mycket kalorier en normalportion av olika livsmedel, maträtter, godis och drycker innehåller. Titta gärna på denna sida och tabellen, på nästa sida, när ni diskuterar portionsstorlekar.

Portionstabell

Hjälpmedlen (se föregående sida) kan hjälpa en person med intellektuell funktionsnedsättning att ta lagom stora portioner. Det kan också vara en hjälp för er i personalen att öva upp era egna ögonmått för normala portionsstorlekar. På så sätt kan ni med ord och som förebilder vägleda brukarna till lagom stora portioner utan att mäta och väga. Portionstabellen nedan kan fungera som hjälp både vid inköp och när ni ska hjälpa någon att ta en lagom stor portion.

Normalportioner för lunch och middag – per portion vid energibehov cirka 2000–2500 kcal/dag

| Livsmedel | Vikt/port | Livsmedel | Vikt/port |
|--|----------------------|--|--------------------|
| Kokt potatis | 150 g (2–3 st) | Potatismos | 200 g (2,5 dl) |
| Pasta, okokt som tillbehör och i sallad | 50–70 g | Pasta, kokt | 150 g (cirka 3 dl) |
| Pasta, okokt till pastarätt | 70 g, bönpasta 50 g | Pasta kokt, till pastarätt | 200 g |
| Långkornigt ris, okokt | 60 g (cirka 0,75 dl) | Ris, kokt | 150 g (2 dl) |
| Fisk, otillagad | 125–150 g | Inlagd sill | 75–100 g |
| Fisk, tillagad | 125 g | | |
| Vego, korv, färs, kött, fågel (benfritt) | | Rökt kött eller fisk | 75–100g |
| Otillagat | 100–125 g | | |
| Tillagat | 100 g | | |
| Köttgryta, tillagad | | Köttfärssås, tillagad | 1½–2 dl |
| Med grönsaker | 2–3 dl | | |
| Utan grönsaker | 1,5–2 dl | | |
| Kokta bönor, ärter, linser | 125 g (ca 1½dl) | Ägg till omelett | 2 st |
| | | Ägg till soppa | 1 st |
| Varm sås | 0,5–0,75 dl | Kall yoghurtsås | 0,75 dl |
| Soppa | Cirka 3 dl | Majonnäsbasead sås till exempel dressing | 2 msk |
| Grönsaker som tillbehör | Minst 100 g | Oljebaserade dressing | ½–1 msk |
| Pannkaka huvudmål | 3 st | | |
| Pannkaka dessert | 1–2 st | | |

Normalportioner för frukost – per portion vid cirka 2000 kcal

| | | | |
|--|--------------------------|--|----------------------------|
| <p>Typfrukost 1</p> <p>Mejeriprodukt 2 dl eller motsvarande vegetarisk</p> | | <p>Bröd 2 skivor + 1 tsk matfett/smörgås + pålägg</p> | <p>1 frukt / grönsaker</p> |
| <p>Typfrukost 2</p> <p>Mejeriprodukt 2 dl eller motsvarande vegetarisk</p> | <p>Gröt på 1 dl gryn</p> | <p>Bröd 1 skiva + 1 tsk matfett + pålägg</p> | <p>1 frukt / grönsaker</p> |
| <p>Typfrukost 3</p> <p>Mejeriprodukt 2 dl eller motsvarande vegetarisk</p> | <p>1 dl müsli</p> | <p>Bröd 1 skiva + 1 tsk matfett + pålägg</p> | <p>1 frukt / grönsaker</p> |



6. Tallriksmodell och portionsstorlek: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur kan ni som stödpersoner underlätta för olika personer att ta en lagom stor portion?
2. Hur kan ni variera portionsstorlekarna med hjälp av bröd, dryck och tallriksstorlek?
3. Vilka hjälpmedel finns för att hitta rätt portionsstorlek?
4. Bedöm dina egna portioner av mat. Äter du själv normalportioner, eller mer eller mindre?
5. I en gruppbostad finns personer med olika behov av energi. Är det då rätt att servera lika stora portioner till alla? Har ni erfarenheter av hur personer reagerar om ni serverar olika portionsstorlekar?



DILEMMAN

Charlie älskar mat och tar ständigt för stora portioner när maten står på bordet. Vikten stiger ständigt. Han blir aggressiv när han nekas att ta mer när det finns mat kvar. Vad kan ni göra för att göra situationen bättre?

Caroline med ökande fetma har svårt för att tolka sina mättnadssignaler, och äter för mycket mat vid måltiderna. När hon väljer att laga mat till två eller fyra personer äter hon ofta upp minst två portioner på en gång. Hon har stor matlust och har svårt att sluta äta när det smakar gott. Hur kan ni som stödpersoner göra för att situationen ska bli bättre? På vilka sätt kan appen MatGlad vara ett hjälpmedel?

Alla runt bordet i en gruppbostad serveras eller serverar sig själva lika stora portioner. Det är viktigt med rättvisan och det är mycket räknande och många diskussioner om hur många potatisar var och en har tagit. Hur kan man förändra detta? Och varför är det viktigt att förändra detta?



TIPS!

- Dela upp frukosten på två tillfällen. En frukost hemma, med till exempel gröt, frukt och mjölk och en smörgås att ta med till jobbet/daglig verksamhet.
- Återkom till tallriksmodellen i era diskussioner om måltidernas innehåll och mängd tillsammans med brukarna.
- Använd receptbilderna i appen MatGlad för att åskådliggöra och prata om vad som är en lagom stor portion.
- Dela upp maten i lagom stora portionsbitar eller lägg upp portionsvis i små skålar av desserter och annan kaloririk mat som ska ätas i begränsad mängd. Maten räcker till alla och ni handleder brukarna till rätt portionsstorlek på ett enkelt sätt.



7 Mättnad

Mättnadskänslan är beroende av flera samverkande mekanismer, och de kan variera lite från person till person.

Till viss del är upplevelsen av mättnad ett inlärt beteende. Vi lär oss genom erfarenhet och upprepning vad som är en lagom stor portion. Olika typer av hormoner, signalsubstanser och själva fyllnaden av magsäcken påverkar också mättnaden. Vår känsla av mättnad påverkas även av hur mycket mat vi äter och vilka livsmedel vi väljer att sätta samman.

Vid sjukdomar och vissa typer av funktionsnedsättning kan mättnads- och hungerkänslorna vara förändrade. Personen kanske inte kan tolka eller förmedla känslorna till omgivningen. Detta är viktigt att känna till och uppmärksamma som stödperson. Personerna ni stöttar kan behöva hjälp och vägledning för att hitta rätt portionsstorlek anpassade till individuella behov. Det är ganska troligt att stödet behövs vid varje måltid.

För att känna sig mätt och nöjd till nästa måltid finns det några saker att tänka på och förmedla till brukaren:

- Ät i lugn och ro och tugga maten väl. En måltid ska ta minst 20 minuter. Då hinner hjärnan registrera mättnadskänslan och det är lättare att äta lagom mycket.
- Planera huvudmåltiderna efter tallriksmodellen (se kapitel 6). Maträtterna i appen MatGlad är uppbygg-

da på detta sätt. Genom att äta en komplett måltid som innehåller både protein, fett och komplexa kolhydrater finns större förutsättningar för att matsuget minskar mellan måltiderna.

- Låt inte måltiden bli för liten och energifattig. Då är risken större att snart bli hungrig och småsugen på något att äta igen.
- Det finns mat som gör att vi känner oss mätta länge. Exempel på sådan mat är; mat med hela korn, syrliga livsmedel, proteinrika livsmedel, en viss mängd fett och fibrer från till exempel frukt, bär, grönsaker, baljväxter, råg och havre.
- Maten behöver tillfredsställa och stimulera både smak och synupplevelse för att göra sinnen nöjda. Men detta kan variera mellan olika personer och kan även vara förändrat vid vissa sjukdomar.
- Vi kan tröttna på en smak och därför känna oss mätta och tacka nej till mer mat, för att sedan tacka ja till en ny smak eller konsistens, till exempel en frukt eller efterrätt.
- En alltför stor portion, eller en maträtt som vi inte uppskattar (kanske rent av äcklas av) kan göra att aptiten försvinner. Då infinner sig en känsla av "mättnad" bara genom att se maten, redan innan vi ens smakat. Ibland kan det räcka att känna lukten för att tappa aptiten.

7. Mättnad: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Mättnad är en komplex upplevelse som olika människor har olika lätt att tolka och följa. Ge exempel på måltider och matordning som kan underlätta för olika personer att äta lagom mycket.
2. En person har undervikt, svårt att äta och har tappat aptiten. Vad gör ni för att underlätta att hen ska få i sig tillräckligt med näring och energi.



DILEMMAN

I en gruppbostad bor personer med både över- och undervikt. De är ständigt småsugna på något gott att äta och de flesta äter många mellanmål av varierande kvalitet. Diskutera vad det kan bero på och vad som kan göras för att minska småätandet.



TIPS!

- Starta gärna måltiden med att äta grönsaker. Det kan underlätta för dem som annars lätt äter för stora portioner. På detta sätt tar måltiden lite längre tid och magen börjar fyllas av fiberrika grönsaker innan huvudrätten serveras.
- Vi "äter med ögonen" så använd mat med olika färger när ni väljer mat till en måltid. Särskilt grönsaker med vackra färger kan göra hela måltiden mycket mer tilltalande. Vit fisk, gulvit potatis med persiljesås ser tillsammans med orange morötter och gröna ärter både aptitligare och vackrare ut.
- En person med undervikt eller dålig aptit orkar kanske inte äta normalstor portioner. Servera då mindre portioner och fler näringsrika mellanmål. Måltiden brukar också bli lättare att äta om den delas upp i förrätt, huvudrätt och efterrätt som ger variation i smak och utseende.
- Skilj på hunger och att vilja att äta något (att vara sugen på något). Ibland äter vi när vi upplever stress, känner oss nedstämda eller för att vi är understimulerade.
- Det kan vara svårt att skilja på känslan av törst och hunger. Ibland räcker det att dricka vatten för att minska viljan att äta.

8

Nyckelhålet

– gör det enklare att välja rätt



Ett enkelt matråd – välj nyckelhålmärkt.

Symbolen Nyckelhålet vägleder oss till bra val på ett tydligt och enkelt sätt. Nyckelhålet är bra för alla, men speciellt värdefullt för den som har svårt att läsa och tyda ingredienslistor och näringsvärdestabeller.

Leta efter Nyckelhålet när ni handlar och uppmuntra till att välja livsmedel med nyckelhålmärkning.

Nyckelhålet får användas på naturligt hälsosamma livsmedel som till exempel färska och frysta grönsaker, frukt, bär, nötter, frön, fisk, baljväxter, kött och mejerivaror med låg fetthalt eller motsvarande växtbaserade produkter. Symbolen finns också på flytande matfett och olja, i brödhyllan, bland flingpaketen och på färdigrätter.

Nyckelhålmärkta livsmedel ska uppfylla ett eller flera av nedanstående villkor i jämförelse med andra livsmedel i samma livsmedelsgrupp. Det vill säga att bröd jämförs med bröd, flingor jämförs med flingor och så vidare.

- Mindre och/eller nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer kostfibrer och fullkorn

Exempel: För att bröd ska få nyckelhålmärkas måste alla fyra villkoren uppfyllas, eftersom både fett, socker, salt och fibrer oftast ingår i bröd. För matfett är det endast villkoren för fett och salt som är relevanta, då socker och fibrer inte ingår som ingredienser i matfett.

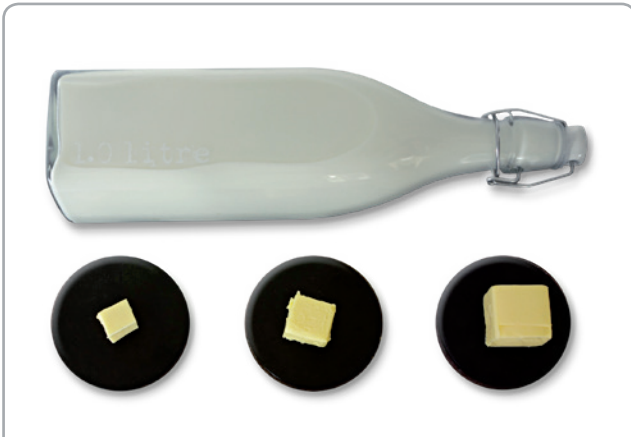
Både råvaror och förädlade produkter, förpackad mat och oförpackad mat kan vara nyckelhålmärkt.

Nyckelhålet har funnits sedan 1989 och villkoren har utvecklats och ändrats flera gånger sedan starten. Läs mer på www.livsmedelsverket.se



Mat märkta med nyckelhålet har hälsofördelar – exempel på val som gör stor skillnad.

- **Lättmjölk** innehåller liten mängd fett = nyckelhål.
- **Fullkornsknäcke** har mycket fiber (men också mycket fullkorn, lite fiber och lite salt) = nyckelhål.
- **Müsli naturell** innehåller liten mängd sockerarter (även mycket fullkorn och fiber, lite fett och lite salt) = nyckelhål.
- **Rapsolja** innehåller liten mängd mättat fett (och lite salt) = nyckelhål.



**Lätt-/mellan-/standardmjölk;
Total fettmängd per liter**

- Lättmjölk 1 liter = 5 g fett
- Mellanmjölk 1 liter = 15 g fett
- Standardmjölk 1 liter = 30 g fett



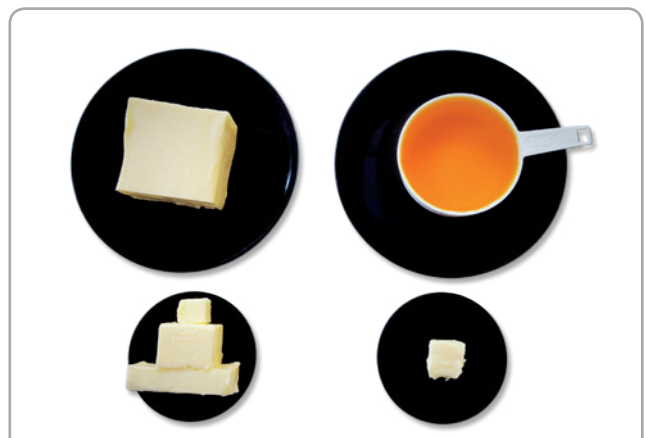
**Vitt bröd och fullkornsbröd;
Fibermängd per förpackning**

- Vitt knäckebröd 210 g = 14 g fiber
- Fullkornsknäcke 180 g = 42 g fiber



Müsli/Chrunchy; mängd sockerarter per förpackning (750g)

- Müsli naturell 750 g = 10 g sockerarter
- Crunchy naturell 750 g = 180 g sockerarter



**Smör/Rapsolja;
Gram mättat fett per 100g fett**

- Smör 122 g (100 g fett) = 67 g mättat fett
- Olja 100 g (100 g fett) = 7 g mättat fett

8. Nyckelhålet – gör det enklare att välja rätt: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka nyckelhålmärkta livsmedel används idag i gruppbestaden eller hos personerna ni stöttar?
2. Vilka livsmedel skulle lätt kunna bytas till nyckelhålmärkta?
3. På vilka sätt kan ni uppmuntra personerna att köpa nyckelhålmärkta livsmedel och maträtter?



DILEMMAN

En anhörig är kategoriskt negativt inställd till nyckelhålmärkta livsmedel och ifrågasätter att gruppbestaden serverar nyckelhålmärkt mjölk, bröd och ost. Den anhörige som bor i gruppbestaden blir påverkad av detta och vill därför inte äta av livsmedel som har Nyckelhålet på förpackningen. Vad kan ni göra? På vilket sätt kan ni diskutera med de berörda?



TIPS!

- Vill ni som stödpersoner ge brukaren ett enda enkelt matråd så kan det gärna vara – Välj nyckelhålmärkt!
- Smak är en vanesak. Det tar cirka tre veckor att ställa om sina smaklökar och lära sig att uppskatta en ny smak. Låt det ta sin tid!
- Nyckelhålmärka färdigrätter är kompletta måltider med anpassad kalorimängd och balanserade mängder fett, salt, socker, fiber och i förekommande fall fullkorn.



Avokadomacka, kycklingtortilla, matiga mackor och fisk.

9

Mer frukt, grönt, fullkorn och bra fett

Det är hälsosamt att äta mycket frukt och grönt och att en stor del av de bröd, gryn, flingor och pasta vi äter är fullkorn. Använd hellre olja och flytande matfettet än de fasta varianterna.

Våra matråd uppmanar oss att äta minst 500 gram frukt och grönt om dagen, men det är bara cirka 20 % av Sveriges befolkning som når upp till den rekommendationen. Människor med intellektuell funktionsnedsättning är inget undantag. Förutom att det gröna är både gott, variationsrikt och vackert är det också mycket hälsosamt. Frukt och grönt bidrar till mättnad och ger en balanserad måltid. Det gröna gör det också enklare att hålla vikten.

Matmönster där det ingår mycket frukt och grönt bidrar till skydd mot olika hjärt- och kärlproblem, vissa typer av cancer och typ 2-diabetes. Det beror sannolikt på innehållet av en rad olika skyddande ämnen som vitaminer, antioxidanter, fibrer och andra nyttiga substanser som vi kanske inte ens vet namnet på idag. Det kan också vara så att de olika ämnena samverkar med varandra. Enligt vetenskapliga studier ger kosttillskott inte samma goda hälsoeffekt som näringsrik mat. Vanlig mat är, i de flesta fall, förstahandsvalet.

Matrecepten i appen MatGlad innehåller alltid grönsaker. Utöver det som finns i maträtten kan ni gärna uppmuntra till extra grönsaker och frukt.



Enkelt att äta 500 gram om dagen

Bilden visar ett exempel på 500 g frukt och grönt. Svårare behöver det inte vara att få i sig den rekommenderade mängden.

Ett enkelt sätt för att äta 500 gram är:

- 2 knytnävsstora portioner grönsaker varje dag, en till lunch och en till middag.
- 2–3 frukter eller bärportioner.
- Lite grönsaker till smörgås och mellanmål.



Goda förslag för att variera det gröna; färgglatt, enkelt, prisvärt och massor av nyttigheter.

Variera det gröna för hälsans skull

Variera både grönsakerna och frukterna samt sätten de tillagas och serveras på. För att göra dem mer lockande att äta behöver de göras både lättillgängliga, festliga och goda. I begreppet grönsaker ingår förutom alla olika typer av grönsaker även rotfrukter och baljväxter som ärter, bönor och linser.

- **Välj både rotknölar, stjälkar, blad och frukter.**
- **Välj både lök, rotfrukter, baljväxter och kål.**
- **Ät olika färger**
– gult, orange, grönt, vitt, lila, rött, blått.
- **Ät både råa och tillagade grönsaker.**
- **Använd gärna örter och kryddor och andra grönsakskryddor som ingefära och vitlök.**

Exempel på billiga och bra grönsaker är olika sorter kål, lök och rotfrukter samt frusna grönsaker eller baljväxter. Baljväxter (bönor, ärter, linser) finns att köpa färdigkokta, antingen som frusna eller konserverade i tetrapaket eller på burk.

Använd de prisvärda grönsakerna som bas och komplettera med säsongens grönsaker och frukter. Välj gärna mörkgröna grönsaker och blad, de är speciellt värdefulla. Isbergssallad och gurka innehåller mest vatten och ger inte så mycket näring.

Frusna grönsaker har bra kvalitet, är prisvärda och enkla att hantera och att ha hemma. De kan ätas kalla eller varma och det blir inget matsvinn.

Köp grönsaker efter säsong – då har de bäst kvalitet och vanligen bra pris.

Säsongens frukter och bär kan varieras med frusna varianter som serveras till dessert, mellanmål och frukost. Frusna bär är enkla och goda att ha i olika typer av smoothies, frukt- och grönsaksshots.





Variera brödsorterna Knäckebröd, köpt bröd eller hembakat. Välj helst fullkorn.

Ät mer fullkorn!

Fullkorn betyder att hela sädeskornet och alla värdefulla näringsämnen finns kvar. Bröd, pasta, gryn, flingor, mjöl och flingor kan vara källor till fullkorn.

Fullkorn kan minska risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, samt cancer i tjock- och ändtarm. Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten, eftersom fibrerna mättar bra. Fibrerna är bra för tarmen och minskar risken för förstoppning.

En lagom mängd fullkorn är ungefär 70 gram per dag för en kvinna och 90 gram per dag för en man. Det motsvarar något av följande exempel:

- En portion havregrynsgröt och en portion fullkornspasta **eller**.
- Två skivor grovt fullkornsknäcke och en portion matvete **eller**.
- En portion fullkornsflingor, en skiva nyckelhålmärkt mjukt bröd, en skiva knäckebröd och en portion fullkornspasta.

Bröd med nyckelhålet

Välj helst bröd märkt med nyckelhålet som visar att brödet innehåller både fullkorn, gott om fiber, liten mängd salt och har balanserat fettnnehåll. Både knäckebröd och mjukt bröd är bra val. Bakar ni bröd själva så välj helst recept på bröd som innehåller fullkornsmjöl. Används grovt mjöl är det bra att jäsa brödet länge.

Då blir det lättare för kroppen att ta upp olika mineralämnen från mjölet. Brödet får också mer smak.



Olika typer av pasta, ris och gryn

Pasta finns i många varianter, former, färger och fabrikat; pasta med olika lång kocktid, fullkornspasta, vit fiberpasta, glutenfri pasta, bönpasta, färsk pasta och ibland är pastan blandad med olika grönsaker. Vilken sorts pasta som passar bäst till en maträtt varierar.

Välj gärna quinoa, mathavre, bulgur, matkorn och andra typer av gryn istället för pasta och ris när det passar. Nyckelhålmärka varianter är särskilt bra och hälsosamma val. Livsmedelsverket rekommenderar att barn äter ris och risprodukter högst fyra gånger per vecka på grund av att ris kan innehålla arsenik. Vuxna ska helst inte äta ris varje dag.



De livsnödvändiga fettsyror som kroppen inte själv kan tillverka finns främst i de mjuka matfetterna.

Välj mjukt matfett!

Använd gärna flytande matfett, raps- eller olivolja när ni lagar mat. De innehåller alla bra fettsyror och är enkla att dosera. De tål de temperaturer som förekommer vid normal stekning och fräsning, vilket gör att de passar bra i matlagning, bakning och till dressing.

Till bröd är det bra att välja en sort med bara lite mättat fett. Om du väljer ett fett som är märkt med nyckelhålet har det en bra fettsyrasammansättning och innehåller inte så mycket salt.

Tänk på att fett alltid innehåller mycket kalorier, oavsett om de är nyckelhålmärkta eller inte, så håll nere på mängderna så maten inte blir för energirik.

- Flytande matfetsblandningar eller olja som är blandat med lite smör är lätt att använda och det syns på färgen när pannan börjar bli varm. De passar bra till matlagning och bakning. 100 gram fast matfett = 1 dl flytande matfett och 15 gram fast matfett = 1 msk flytande matfett.
- Rapsolja kan användas till matlagning, bakning och dressing och finns ofta svenskproducerad. Varmpressad rapsolja är ljusgul i färgen och smakneutral. Kallpressad rapsolja är en mörk gulorange olja med en nötig aromatisk smak. Den passar i dressingar och i matlagning där man vill ha lite mer smak.
- Olivoljan passar bra till matlagning, dressing och bakning av matbröd. Den har en tydlig smak av oliv. Smaken av oliv passar mindre bra i t ex desserter och maträtter där fettets ska ha en neutral smak.



Olja passar både i matlagning, bakning och till dressing. Flytande matfett används med fördel till bakning och matlagning.

9. Mer frukt, grönt, fullkorn och bra fett: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. På vilka olika sätt används grönsaker och frukt i gruppboenden och egna boenden idag? Diskutera och ge olika förslag som kan öka konsumtionen.
2. Brukar ni använda baljväxter (bönor, ärter, linser) och frusna grönsaker? Vilka fördelar finns med dessa?
3. Kan ni laga fler grönsaksrätter? Varför? Varför inte?
4. Äter de personer ni möter, och ni själva, tillräckligt med fullkorn (70–90 gram / dag)?
5. Matfett ska användas med måtta, men även valet av fett är viktigt för hälsan. Vilka fördelar finns det med flytande matfetter och oljor?



DILEMMAN

Armin är lite av en ledargestalt och en charmig kille som många ser upp till. Han tycker inte alls om grönsaker och väljer alltid bort dem. Både vid måltider och när mat kommer på tal pratar han om hur illa han tycker om grönsaker. Han sprider sin negativa inställning till de övriga i gruppboenden och på daglig verksamhet. Hur kan ni som personal hantera situationen?

Mia äter bara majs och körsbärstomater. Alla andra grönsaker ratas. Hon köper och äter en ask körsbärstomater varje dag. Personalen erbjuder alltid andra grönsaker men hon nekar ändå. Kan ni erbjuda frukt och grönt på andra sätt, och vid andra tillfällen, för att öka hennes acceptans?



TIPS!

- Ett enkelt sätt att alltid ha grönsaker och bär hemma är att ha några olika sorter i frysen. De kan ätas varma, kalla eller till och med frusna, och är även enkla att använda i kost med anpassad konsistens.
- Skär grönsaker i stavar eller bitar och servera som mellanmål, innan maten eller istället för snacks, tillsammans med en dipsås baserad på till exempel matyoghurt och olika kryddor.
- Använd gärna bön- och grönsaksröror, grönsaksskivor och frukt som pålägg och till mellanmål.
- Koka eller finriv grönsaker vid tuggsvårigheter och slå på en syrlig eller krämig dressing som gör det lättare att svälja.
- Ugnstrostade, wokade och tillagade grönsaker uppskattas ofta som variation till råa grönsaker.
- Titta efter och välj nyckelhålsmärkt bröd, flingor, gryn och pasta.
- Mät gärna matfett i till exempel matskedsmått när ni lagar mat så mängden inte blir för stor. Bred tunt med matfett på bröd.



Ät varierat och välj hälsosamt. Då täcks behovet av de flesta näringsämnen och behovet av kosttillskott blir lågt.

10 Näringslära

I kapitlen 4–9 finns information om grunderna för bra mat och pedagogiska, enkla hjälpmedel som är en bra bas. För er som stöttar personer med intellektuell funktionsnedsättning är det extra viktigt att inte krångla till det och att ge enhetliga budskap.

I detta kapitel går vi lite djupare in på näringsriktighet och ett urval av våra näringsämnen.

Kroppen är byggd av matens beståndsdelar

Människans kropp består i princip av samma saker som matens näringsämnen:

- vatten
- protein
- fett
- kolhydrater
- vitaminer
- mineraler

Dessutom finns det antioxidanter och annat i maten som bidrar till en bra hälsa. Förenklat kan sägas att maten ger kroppen bränsle, vätska, byggmaterial och olika ämnen som skyddar och får maskineriet att fungera tillsammans.

Energi

Maten vi äter ger oss energi/bränsle. Energin i maten kan mätas i kilokalorier (kcal) eller i kilojoule (kJ). Det är ungefär som att vi kan mäta samma temperatur både i Celsius och i Fahrenheit. I dagligt tal säger vi kalori om det som egentligen heter kilokalori, kcal, och det är det mått på energi i mat som oftast används både i tal och skrift i Sverige.

Vi får energi från:

- kolhydrater (4 kcal/g eller 17 kJ/g)
- fiber (2 kcal/g eller 8 kJ/g)
- fett (9 kcal/g eller 37 kJ/g)
- protein (4 kcal/g eller 17 kJ/g)
- alkohol (7 kcal/g eller 29 kJ/g)

1 kcal = 4,18 kJ 1 kJ = 0,24 kcal



½ matsked olja (7 g) och 1 tesked (5 g) matfett ger 100 kcal. 70 g morot, 75 g broccoli, 70 g vitkål, 70 g blomkål, 40 g isbergssallad och 10 g rädisa ger tillsammans 100 kcal.



Energi till grundomsättning och fysisk aktivitet

Det behövs energi för att hålla igång organ och kroppsprocesser samt reglera kroppstemperaturen. Även när kroppen är i vila. Det kallas grundomsättning och den påverkas av till exempel längd, vikt, kön, ålder, arv och muskelmassa.

Kvinnor har vanligen lägre andel muskelmassa än män och har därför ett lägre energibehov. En längre och mer muskulös människa kräver mer energi än den som är liten och tunn. Det är vanligt med lägre andel muskelmassa vid Down syndrom vilket ger ett lägre energibehov.

Utöver grundomsättning krävs energi för fysisk aktivitet. Detta energibehov varierar mycket från person till person och beror på fysisk sysselsättning och aktivitet, alltså hur mycket hen rör på sig.

För mycket energi gör att vi går upp i vikt

När vi äter och dricker mer än vi behöver får vi överskott av energi. Kroppen omvandlar vanligen detta överskott till fett och i vissa fall (vid träning) till muskler. Då går vi upp i vikt. Äter vi mindre energi än vad vi gör av med bryter kroppen ner muskler och fett och omvandlar det till den energi vi behöver. Då går vi ner i vikt.

Det bästa är att eftersträva normalvikt, och att vi får i oss lika mycket energi via mat och dryck som den energi som vi förbränner.

- En vuxen kvinna med normal fysisk aktivitet behöver runt 2000 kcal/dag och en man runt 2700 kcal/dag.
- Bland människor med funktionshinder är det vanligt med låg fysisk aktivitet och därmed lägre energibehov.
- De som rör sig mycket (promenerar, har skakningar eller spasmer), kan ha förhöjt energibehov.



Bild: Shutterstock

Kolhydrater

Kolhydrater ger energi och finns i riklig mängd i till exempel bröd, mjöl, pasta, ris, gryn, frukt, potatis och olika former av socker. Fullkorn och fibrer som finns i kolhydratrika livsmedel bidrar till minskad risk både för hjärt- och kärlsjukdomar och för vissa former av cancer.

Kolhydrater av bra kvalitet, så kallade långsamma kolhydrater, ger mättnadskänsla och tillför förutom kolhydrater även fibrer (som minskar risken för förstoppning), vitaminer, mineraler och antioxidanter. I många fall ger de även protein.

Exempel på kolhydratrika livsmedel med fiber och viktiga näringsämnen:

- Fullkornsbröd
- Rotfrukter
- Grönsaker
- Frukt
- Bär
- Baljväxter (ärter, bönor, linser)
- Hela korn
- Andra produkter med stor andel fullkorn

Begränsa socker

Vanligt socker, sirap och annat raffinerat, förädlad socker innehåller i princip bara snabba kolhydrater och saknar helt andra näringsämnen. Begränsa därför både mat, dryck, snacks och godis som innehåller mycket tillsatt socker.

Mycket pekar på att sötade drycker som exempelvis läsk och saft innebär en extra stor risk för att gå upp i vikt. Snabba kolhydrater som till exempel socker och vitt mjöl ökar också risken för karies. Blodsockret blir dessutom mindre stabilt av snabba kolhydrater, vilket är extra viktigt att uppmärksamma vid diabetes. Många människor, även de med intellektuella funktionsnedsättningar, äter för mycket sockerrik mat och dricker söta drycker. Dessa

drycker marknadsförs hårt och det kan vara svårt att stå emot de lockande, söta produkterna i fräcka förpackningar.

Sötningemedel finns av olika slag. Det finns både de som innehåller energi och de som är kalorifria. Enligt Livsmedelverket är dessa sötningsmedel väl undersökta ur hälsosynpunkt och en normal konsumtion är ofarlig. Flera av dem är "dock" mild laxerande och kan bidra till en bullrig och orolig mage. Sötningemedlet sukralos är tveksamt ur miljösynpunkt.



Sötade drycker

De sötade dryckerna kan lätt bli en ohälsosam daglig ovana. Vissa av dessa innehåller även stimulerande ämnen som till exempel koffein. Det gör att ovanan etableras snabbt och den blir svårare att arbeta bort. Underlåt gärna för att bryta den här typen av mönster.

Lightdrycker innehåller vanligen kalorifria sötningsmedel. Det bästa är att kraftigt minska konsumtionen av alla typer av sötade drycker och läsk oavsett om de är sockersötade eller sötade med sötningsmedel. Byt istället ut dessa mot vanligt vatten. Även juice, som inte innehåller tillsatt socker men är naturligt rik på socker, kan lätt bli en för stor energikälla.

Sammanfattningsvis är vanligt vatten det bästa dryckesalternativet både för hälsan, miljön och plånboken. Varken lightläsk eller sockersötade drycker är bra vardagsdrycker. Men för den med diabetes, övervikt eller för den som har svårt att bryta en ovana kan lightläsk vara ett något bättre alternativ.

- Socker ökar risken för karies. Sötade drycker såväl som lightdrycker kan också, på grund av syrlighet, ge frätskador på tänderna.
- Lightläsk innehåller inga eller färre kalorier än vanlig (sockersötad) läsk. Dryck som inte innehåller några kalorier påverkar inte blodsockret och är därför ett alternativ till läsk vid till exempel diabetes.
- En liter sockersötad läsk eller saft om dagen ger 400–500 kcal vilket motsvarar 20–25 % av det totala kaloribehovet för en dag.
- Mineralvatten kan vara ett bra alternativ. Smaksatta mineralvatten ger frätskador på tänderna om de dricks regelbundet. En del sorter innehåller mycket salt.



Fett

Fett är ett viktigt näringsämne, men det gäller att välja fett av bra kvalitet och i lagom dos. Vi behöver fett för att bland annat få i oss energi och livsnödvändiga fettsyror. Vissa av våra vitaminer är fettlösliga, till exempel A- och D vitaminer.

Fettsyrorna som finns i maten delas in i:

- **Mättat fett och transfett**
- **Enkelomättat fett**
- **Fleromättat fett**

Att byta mättat fett mot omättat minskar risken för till exempel hjärt- och kärlsjukdomar. I Sverige får de flesta i sig för mycket mättat fett och för lite av de fleromättade fettsyrorna.

För att få rätt balans mellan olika fettyper är det bra att servera fet fisk (makrill, sill, lax) minst en gång per vecka, använda oljor och mjuka matfetter till matlagning och gärna nyckelhålmärkta matfetter till smörgås. Nötter, frön och mandel innehåller bra fetter, men även mycket energi, så var uppmärksam på att inte intaget blir för högt.



® För att begränsa mängden mättat fett, som de flesta äter för mycket av, är det bra att välja mejeriprodukter, köttträtter, charkvaror och pålägg som är nyckelhålmärkta. Gräddprodukter, smör och ost mm kan användas i små mängder, men snarare som smaksättare i en maträtt än som grundstomme.



Allt fett innehåller många kalorier

Alla fettsyror, oavsett om de anses vara mer eller mindre hälsosamma, innehåller lika mycket kalorier per gram. Därför ska fett användas i begränsade mängder och av rätt kvalitet. Mät gärna mängderna med mått eller sked när ni lagar mat. Om en person har svårt att äta och har undervikt kan däremot maten gärna innehålla lite mera fett av god kvalitet, till exempel en tesked rapsolja på gröten.

Håll ner på mättat fett och transfett

Transfett finns naturligt i mejeriprodukter och kött från idisslare (lamm, nöt) och i industriellt delvis härdade fetter. Men det är inget stort problem i Sverige idag. Att minska generellt på mättat fett håller automatiskt nere mängden transfett. Det verkar inte vara någon skillnad mellan hur naturligt transfett och industriellt transfett påverkar kroppen enligt de vetenskapliga studier som finns. Den som äter mycket mättat fett och transfett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.



Bild: Shutterstock

Protein

Protein är det främsta byggmaterialet i vår kropp och behövs bland annat för våra muskler. Det innehåller energi och överskott omvandlas till fett i kroppen. De flesta som äter tillräckligt mycket vanlig mat får i sig det protein de behöver utan att tänka särskilt på detta. Protein bidrar till mättnad och därför ska något proteinrikt livsmedel ingå i måltiderna.

Protein finns i många livsmedel. Exempel på proteinrika livsmedel är: Ägg, ärter, bönor, linser, fisk, mejeriprodukter som ost och mjölk, kött, fågel, nöter, frön, tofu och quorn. Även bröd, pasta och havregryn innehåller protein och eftersom de ofta ingår dagligen och vid flera tillfällen i vår kost utgör de bra proteinkällor.

Mineralämnen

Mineraler har många viktiga funktioner i kroppen. Några exempel:

- **Kalcium är viktigt för skelett och tänder.**
- **Järn behövs för blodet.**
- **Selen är en viktig antioxidant.**

Böner, linser, kött, fisk, skaldjur, nötter, frön, mejeriprodukter och ägg är exempel på livsmedel med högt innehåll av mineraler. Även fullkornsprodukter och många grönsaker, speciellt de gröna, innehåller viktiga mineraler. För den som äter ensidigt, utesluter vissa livsmedel eller äter mycket tomma kalorier kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med mineraler.



Bild: Shutterstock

Järn

Järn behövs för att transportera syret i kroppen och ingår i vissa enzymer. Det är relativt vanligt med järnbrist, eller anemi som det ofta kallas, hos kvinnor som har riklig mens, hos gravida kvinnor och i åldrar med snabb tillväxt som hos små barn och tonåringar. Brist på järn kan också uppstå vid till exempel olika sjukdomar eller blödningar i magtarmkanalen. Typiska tecken på järnbrist är blek-, trött- och andfåddhet samt nedsatt immunförsvar.

Järn ingår i ganska små mängder i mat och tas inte upp så effektivt. Den som äter lite järn, eller har järnbrist, har vanligen ett mer effektivt upptag av järn än den som har välfyllda järndepåer. I vissa korttidsstudier har det tidigare framförts att kalciumrika livsmedel minskar kroppens upptag av järn, men enligt längre studier verkar detta inte ha någon avgörande betydelse.

Genom att följa vissa råd kan järntaget underlättas:

- Se till att järnrik mat som till exempel baljväxter (ärter, böner, linser), kött, ägg, blodpudding, leverpastej, spenat, gröna grönsaker, nötter och frön dagligen ingår i maten. Begränsa läsk, snacks och godis och liknande varor som är fattiga på både järn och övriga mineraler.
- Ät alltid frukt och grönsaker till mat och mellanmål, välj gärna de som är rika på vitamin C (citrusfrukter, kiwi, paprika, bär, kål och många fler). Vitamin C ökar upptaget av järn från maten.
- Ät gärna fullkornsprodukter. Fullkornsprodukter innehåller mer järn än vitt mjöl. Upptaget av järn från fullkornsbröd ökar om brödet är bakat med surdeg och om degen får jäsa länge.
- Järn som finns i kött och fisk, så kallat hemjärn, är lätt för kroppen att ta upp. Små mängder kött och fisk i en måltid eller som pålägg ökar dessutom upptaget av järn från andra livsmedel.
- Groddning av baljväxter och mjölksyrade grönsaker underlättar upptaget av järn.
- Järninnehållet i maten kan öka om syrlig mat tillagas i järngryta/järnpanna.
- Den som har brist på järn kan undvika att dricka kaffe, te och kakao i samband med måltid.



Natrium – salt

Natrium, eller salt som vi säger i dagligt tal, behövs i liten mängd för vätskebalansen i kroppen och för att musklerna ska arbeta effektivt. Natrium ingår i det salt vi använder i matlagningen, men det allra mesta får vi i oss från hel- och halvfabrikat, som till exempel ost, chark, färdig mat, bröd och olika kryddsåser samt snacks. De allra flesta i Sverige äter för mycket salt. Undersökningar tyder på att en minskad saltkonsumtion kan bidra till att sänka förhöjt blodtryck och till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Men det är heller inte bra att äta för lite salt. 6–7 gram per dag är lagom för en vuxen person. Idag äter vi i genomsnitt dubbelt så mycket.

Salt är en vanesak

Genom att välja livsmedel märkta med Nyckelhålet, köpa rena råvaror och sedan inte salta för mycket, varken under matlagningen eller vid bordet, kan saltkonsumtionen hållas på en lagom nivå. Smaksätt istället med örter, citron, chili och kryddor utan salt.

Hur mycket salt var och en vill ha i maten är en vanesak. Smalökarna kan ställa om sig på några veckor.

Välj salt med jod

Välj salt som är berikat med mineralen jod. Utan denna berikning kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med jod. Jod i lagom dos behövs bland annat för ämnesomsättningen och sköldkörteln. Brist kan leda till struma och förstoring av sköldkörteln. Jodbrist under fostertidiet är särskilt allvarligt och kan störa utvecklingen av nervsystemet, den fysiska utvecklingen och även leda till psykiska utvecklingsstörningar.



Bild: Shutterstock

Vitaminer

Vitaminer delas in i fettlösliga och vattenlösliga och de har betydelse för många olika viktiga processer i kroppen. Genom att välja varierad mat från olika livsmedelsgrupper lägger vi en bra grund för att få i oss olika vitaminer. De flesta kopplar kanske vitaminer till frukt och grönt av olika slag. Men vitaminer finns även i till exempel baljväxter, ägg, mjölk och fil, kött, fisk, oljor, nötter, gryn och bröd. Faktum är att vitaminer finns i det mesta vi äter, förutom varor som socker, sirap, läsk och godis.

Variera och välj flera sorters grönsaker, frukt och bär med olika färger, rotfrukter, stjälkar och blad. Ät och servera dem både råa och tillagade. På så sätt kommer maten naturligt att innehålla en palett av olika vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibrer och andra skyddande ämnen.



Folat/Folsyra

Folat/folsyra är ett B-vitamin som behövs för cellernas ämnesomsättning och för bildning av röda blodkroppar. Det förebygger även ryggmärgsbräck hos foster och är därför speciellt viktigt inför och under graviditet. Bra källor är mörkgröna bladgrönsaker, ärter, bönor, linser, frukt och bär. Även fullkornsprodukter och syrade mejeriprodukter innehåller en del folat. Folat är värme-känsligt och därför är det bra att äta en del av dessa livsmedel råa.



Bild: Shutterstock

Vitamin D

Vitamin D kan vi få i oss genom ett fåtal olika livsmedel samt genom att låta huden exponeras för solljus under sommarhalvåret. Många människor i Sverige får för lite vitamin D. Därför behöver vi medvetet välja livsmedel som innehåller detta. Vår bästa källa till vitamin D är fet fisk som lax, sill och makrill. Även ägg, kycklingskinn samt vitaminiserade matfetter, mjölk och yoghurtprodukter innehåller vitamin D.

Små barn, människor som sällan är ute i solen, äldre, människor med mörk hud eller de som av olika anledningar inte äter mat som är rik på vit D kan behöva tillskott. Tänk på att människor med funktionshinder ofta vistas mycket inomhus.



Näringsriktighet utan att krångla till det

Förutsättningarna är goda för att täcka behovet av alla näringsämnen utan vare sig stora ansträngningar eller kosttillskott. Det görs genom att kombinera och välja olika näringsrika livsmedel. Varje enskild måltid måste inte innehålla alla de näringsämnen som vi behöver. Helheten är det viktiga. Ni som stödpersoner har en viktig roll när det gäller att uppmuntra till att äta varierat, samt att prova nya smaker och konsistenser. I Livsmedelsverkets matråd lyfts även rörelse fram som en viktig del av hälsan.

För den som inte kräver så mycket energi är det extra viktigt att äta näringsrik mat och hålla konsumtionen av så kallade tomma kalorier låg. Med tomma kalorier menar vi livsmedel som innehåller mycket energi men lite näringsämnen. Dessa livsmedel innehåller ofta socker och andra processade kolhydrater och/eller stora mängder fett, till exempel sötade drycker, snacks, chips, godis, bakverk, glass och alkohol.



Extra stöd och kosttillskott

Kosttillskott har inte samma positiva hälsoeffekt som bra mat, men tillskott kan bli nödvändigt vid näringsbrist, vissa sjukdomar, multiallergi eller ensidig kost.

- Personer med till exempel neuropsykiatriska funktionsnedsättningar äter ibland selektivt (äter bara vissa saker) och ensidigt. Det ökar risken för näringsbrist av ett eller flera ämnen. Att personen äter selektivt kan ha många olika orsaker. Det kan bero på måltidssituationen, en annorlunda upplevelse av smak, doft och konsistens eller andra saker kopplade till funktionsnedsättningen.
- Även fysiska funktionsnedsättningar kan leda till att kosten blir ensidig eller otillräcklig. Vid tugg- och sväljsvårigheter krävs mycket kraft och koncentration. Det gör att måltiden ofta tar lång tid och behovet av flera mindre måltider ökar. För personer med andra motoriska problem kan det till exempel vara svårt att hantera bestick.
- Ta hjälp av en kostkunnig person, till exempel en dietist, för att diskutera eventuella behov av kosttillskott för personer som av någon anledning har svårt att få i sig den energi och näring som behövs.
- Tillskott av vitamin D rekommenderas till små barn, personer som inte är ute i solen eller har kläder som täcker huden, människor med mörk hudfärg och äldre. Tänk på att många människor med funktionsnedsättning vistas mycket inomhus. Den som inte äter fet fisk har mindre chans att få tillräckligt med vitamin D via kosten.
- Veganer behöver ofta tillskott av till exempel vitamin B 12, vitamin D och eventuellt kalcium för att täcka sina behov. De kan också välja att äta berikade produkter.
- Folsyra rekommenderas till kvinnor inför och under graviditet för att minska risken för ryggmärksbräck hos det väntade barnet.



10. Näringslära: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Varierad mat är den bästa grunden för att få i sig alla viktiga näringsämnen. Diskutera och beskriv hur ni som stödpersoner på bästa sätt kan underlätta och uppmuntra olika personer att äta näringsrik mat.
2. Finns det personer som äter mycket ensidigt? Kan det korrigeras med förändringar i livsmedelsval eller kan någon behöva kosttillskott?
3. Vilka livsmedel innehåller både bra fett och vitamin D?



DILEMMAN

På gruppboenden har det blivit en ovana att servera saft till måltiderna. Både till vardag och fest, till middag och mellanmål. De som bor i gruppboendet är mycket negativa till att dricka vatten. Diskutera alternativ och hur ni kan göra för att förändra ovanan.



TIPS!

- Kompletta måltider planerade enligt tallriksmodellen och att äta varierat är grunden för att få i sig olika typer av näringsämnen.
- Ta hjälp av till exempel dietist eller annan resursperson om någon äter ensidigt eller har andra problem i samband med måltiderna.
- Frukt, grönt och fullkorn bidrar med både vitaminer, mineraler och fibrer. Fiberrik mat minskar risken för förstoppning.
- Välj nyckelhålsmärkt mat och salta successivt mindre för att bli van vid mindre mängd salt. Det salt som används ska vara berikat med jod.



11

Mer variation med en matsedelsmall

Genom att utgå från en matsedelsmall är det lätt att få varierad mat. Det är gott, stimulerande och det ökar chansen för att få i sig olika näringsämnen.

| Veckomall 1 | Kategori |
|-------------|-----------------|
| Måndag | Pasta |
| Tisdag | Fisk |
| Onsdag | Vegetariskt |
| Torsdag | Soppa |
| Fredag | Fredagsmys |
| Lördag | Sallad/resträtt |
| Söndag | Kött/kyckling |

| Veckomall 2 | Kategori |
|-------------|----------------------|
| Måndag | Vegetariskt/resträtt |
| Tisdag | Fisk |
| Onsdag | Vegetariskt |
| Torsdag | Färs |
| Fredag | Fisk |
| Lördag | Kött/kyckling |
| Söndag | Pasta/soppa |

Tabellerna ovan visar två förslag på mallar för veckomatsedlar. Kategorierna är hämtade från appen Matglad. Lägg gärna in en dag baserad på matrester om ni får något över från en annan dag.

Det kan vara en stor uppgift för en person att skapa en veckomatsedel själv. Låt därför flera personer göra en veckas matsedel tillsammans och låt dem planera var sin dag. Låt en person välja mat på måndag och en annan på tisdag och så vidare. Skapa ett system så att en och samma person får välja från olika kategorier olika veckor.

Appen MatGlad är avsedd att användas för enskilda personer i eget boende. Den går ändå fint att använ-

da appen när ni lagar mat gemensamt i till exempel en gruppbostad. Receptens ingredienser kan visserligen inte räknas om till fler än fyra portioner men redskapen och instruktionerna är desamma, även om ni lagar till fler.

Om stödpersonen räknar ut mängderna som behövs av de olika livsmedlen fungerar det bra att använda instruktionerna som handledning genom receptet.

Tänk på att det oftast inte går att fördubbla kryddor och annan smaksättning på samma sätt som till exempel livsmedel som fisk eller köttfärs. Om ni lagar till fler kanske ni behöver exempelvis två ugnsgrovar istället för en, eller byta en liten ugnsgrova mot en större.

11. Mer variation med en matsedelmall: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Använder ni er av en matsedelmall idag?
 - a. **Om ja:** Hur ser den ut? Liknar den något av våra förslag? Fungerar den bra?
 - b. **Om nej:** Varför inte?
Kan ni tänka er att börja med en sådan mall?



DILEMMAN

Sofi bor i egen lägenhet. Hon äter mycket ensidigt och när personalen frågar vad hon vill laga och äta så är det bara tre maträtter som ständigt återkommer. Diskutera vilka anledningar som kan ligga bakom ett ensidigt matintag. På vilka sätt kan ni uppmuntra och stötta henne att äta mer varierat? Kan ni öka variationen i maträtterna eller tillbehören? Kan hon få varierad mat på andra sätt än genom sin egen matlagning.



TIPS!

- Arbeta med en varierad matsedelmall som grund när veckans måltider planeras.
- Spara gärna veckomatsedlar som "alla" är nöjda med och återanvänd dessa. Ta gärna en skärmdump/foto av den aktuella veckomatsedeln och spara, till exempel i läsplattans bildbibliotek eller någon annanstans där det passar.
- Skriv en matdagbok så att ni minns vad som lagats senaste tiden. Det räcker att skriva det i en vanlig almanacka.
- Ett matråd är att äta fisk 2–3 gånger i veckan. Den som inte når upp till det målet i huvudmåltiderna kan med fördel välja att ha fisk på smörgåsar. Exempelvis makrill i tomatsås, sill eller tonfisksallad.



12 Att göra matlåda

Det finns många faktorer som styr vilka maträtter som passar i en matlåda. Praktiska förutsättningarna för hur måltiden kan transporteras, förvaras och värmas varierar. Den som ska laga och äta maten har olika behov och önskemål.

Olika sätt att fixa matlåda

- Laga flera portioner mat med hjälp av appen MatGläd och gör matlådor.
- Om det exempelvis bara finns rester av kokt pasta hemma så kan pastan enkelt kompletteras med t ex färdiga köttbullar, frusna grönsaker och en frukt.
- Gör smörgåsar, helst med nyckelhålsmärkt bröd och matiga pålägg som kompletteras med grönsaker och en frukt. Exempel på matiga pålägg är ägg, sill, makrill i tomatsås, tonfisksallad, falafel, köttbullar, hummus och andra bönröror.
- Det finns färdiga maträtter att köpa, både kyllda eller frysta. Välj helst de nyckelhålsmärkta. Komplettera gärna med frukt.



+ Matlådan sparar pengar och miljö

Att ta med egen matlåda till jobbet, skolan eller på resor är enkelt och lätt. Matlådor kan snabbt fixas av matrester. Det är ett utmärkt sätt att hushålla med mat-

pengarna och det är ett bra sätt att slippa slänga mat som blir över.

Att tänka på

- Lägg en portion av maträtten i en matlåda tillsammans med de tillbehör som ska värmas. Mat som ska serveras kall, till exempel sallad, kalla grönsaker eller såser, läggs i separata lådor eller burkar.
- I de flesta fall behöver matlådan kompletteras med frukt och lite fräscha grönsaker.
- En person som har högt energibehov och rör sig mycket behöver ibland bröd till maten.
- Handlar det om en utflykt eller måltid utomhus är det bra att också packa ner en flaska vatten.
- Kyl ner innehållet i matlådan snabbt, till exempel genom att ställa matlådan på en kall kylklamp. Små mängder mat kan ställas direkt i kylskåpet.
- Om maten ska sparas mer än ett par dagar är det bäst att frysa den, men tänk på att exempelvis sallad, potatis och kalla mejerisåser inte passar att frysa.
- Det är viktigt att hålla maten kall i hela kedjan tills det är dags att äta. Ta maten ur kylskåpet precis innan det är dags att gå iväg och ställ in matlådan i kylskåpet direkt efter transporten.
- Är resan lång, om det är varmt eller om kylskåp saknas, är det bra att packa ner en iskall kylklamp tillsammans med matlådan.



Kompleta matlådor ger mättnad

För att maten ska bli mättande och hälsomässigt bra ska mat från tallriksmodellens alla delar finnas med i matlådan.

- Grönsaker, rotfrukter, bönor, linser.
- Potatis, pasta, gryn eller ris.
- Något proteinrikt: bönor, linser, ägg, fisk, fågel, kött, ost eller nötter.

Komplettera med till exempel sås eller extra tillbehör, vatten och frukt. Den som har högt energibehov kan behöva bröd.

Lagar ni mat efter appen MatGlad är måltiderna kompletta. Det kan vara gott att äta en frukt efter maten. Läs mer i kapitlet 6 "Tallriksmodell och portionsstorlek".

Välj rätt låda till maten

- Matlådan ska vara i ett material som är märkt med glaset och gaffeln eller en text som anger att det är avsett för att vara i kontakt med livsmedel.
- Använd en matlåda av glas eller plast och som är avsedd för varm mat (om maten ska värmas direkt i matlådan).
- Att ha mat i olika lådor eller burkar, eller att ha en matlåda med olika fack i, ger större möjlighet att hålla var sak för sig och att lägga upp maten snyggt på tallrik.
- Lägg upp maten på en tallrik innan den värms i mikrovågsugn, eller värm direkt i matlådan om det är mer praktiskt. Värm maten till minst 70 grader. Den ska vara ordentligt varm rakt igenom. Rör om möjligt i maten efter en stunds värmning.
- Att skära med bestick mot botten i matlådan av plast ger skärskador och den blir då svår att hålla ren. Lägg hellre upp maten på en tallrik.
- Se till att locket på matlådan sitter stadigt och lägg matlådan i en plastpåse som extra skydd vid transport.



12. Att göra matlåda: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur kan ni underlätta för olika personer att laga egen mat och ta med i matlåda?
2. Om en brukare behöver köpa färdiga matlådor från butiken, ge olika exempel på vad som då är goda och hälsosamma val.
3. Vilka recept i appen MatGlad fungerar bra som maträtter i matlåda?



DILEMMAN

Isabel bor i egen lägenhet. Hon är normalviktig, fysiskt ganska aktiv och har bara lite stöd från personal. Hon lagar gärna mat och lägger en portion i matlåda som hon sätter in i kylan för att ta med till sitt arbete nästa dag. Men allt som oftast kommer hon till sitt jobb utan sin matlåda. Det visar sig då att hon ätit upp maten sent på kvällen eller till frukost. Diskutera vad detta kan bero på och hur ni kan göra för att matlådan ska fungera som det är tänkt.



TIPS!

- Markera gärna eller skriv upp vilka maträtter i appen MatGlad, eller annan receptsamling, som passar bra i matlåda.
- Köp bra matlådor i olika storlekar med stadiga lock så maten inte läcker ut. Satsa gärna på matlådor i glas, med stadiga knäpplock i plast, om maten äts direkt ur matlådan.
- Om en person väljer bort att laga och äta en viss typ av mat, t ex fisk, för att hen tycker det är svårt eller dyrt. Uppmuntra då hen att köpa fiskrätter när hen äter ute eller köper en färdigrätt.



13 Mat vid överkänslighet och speciella behov

Orsakerna till varför vi äter specialkost varierar, liksom de symtom som uppkommer efter att ha ätit och druckit "fel" mat. När det gäller till exempel allergi kan det handla om allt från lättare och snabbt övergående besvär till livshotande situationer och långvariga skador.

Medicinska och etiska skäl

En person kan behöva specialkost av medicinska skäl, till exempel vid allergier eller någon sjukdom som gör att specialkost är nödvändigt. Konsistensanpassning och sondmatning kan ibland behövas men dessa koster kommer inte att beröras vidare i detta material.

Andra väljer en viss typ av kost av etiska, miljömässiga och religiösa skäl, eller helt enkelt för att de tycker att de mår bra eller uppskattar en viss typ av mat. Exempel på detta är olika typer av vegetarisk kost eller matregler kopplade till en religion.

I andra fall är det själva måltidsmiljön som behöver justeras för att måltiderna ska fungera.

Uteslut inte mat i onödan

Det är viktigt att känna till vilken specialkost en individ har och vad det innebär i praktiken. Kunskapen behövs både för att utesluta det som kan skada, men också för att inte göra maten ensidig, komplicerad eller onödigt dyr. En specialkost kan kosta flera hundra kronor extra varje månad.



Laga specialkost med appen Matglad?

I appen Matglad finns inga inställningar för olika typer av specialkost. Men många av recepten kan enkelt göras om för att passa den som äter specialkost. Det är till exempel lätt att:

- byta grytbitar och köttfärs mot växtbaserade alternativ.
- byta ut gluteninnehållande pasta eller bröd mot glutenfria varianter.
- använda laktosfria produkter istället för vanliga mejeriprodukter.
- byta ut mjölkprodukter mot mjölkfria alternativ som havre- eller sojabaserade produkter.
- utesluta nötter och liknande som strös över en maträtt.



Sjukvården ställer diagnos

Ta hjälp av sjukvården för att ställa diagnos och få hjälp med livsmedelsval då någon har problem med maten. Laborera inte själva med detta. Det kan bli svårare att ställa diagnos om livsmedel utesluts redan innan undersökningarna är gjorda. Följden kan bli att vissa av symtomen lindras trots att grundorsaken till problemen kvarstår och det är viktigt att få klarhet i orsaken. Sjukvården kan också undersöka om en allergi har gått över.

Orsak, symtom och behandling

Som personal eller stödperson till en person med specialkost behöver ni veta:

- Vilken specialkost har personen?
- Vilken mat kan hen äta och vilken måste uteslutas?
- Vilka symtom uppstår/kan uppstå om hen får fel mat? Hur allvarliga är symtomen?
- Behövs läkemedel om personen får fel mat?
- Var finns, och hur används, dessa läkemedel?
- Behöver kontaktperson eller sjukvården kontaktas om personen ätit fel mat eller ska det rapporteras på annat sätt?



Generella råd när ni lagar, serverar och förvarar mat vid specialkost:

- Utgå från rena råvaror som oblandad fisk, potatis, frukt och bär.
- Läs alltid ingrediensförteckningen och förvissa er om att inget ingår som personen inte tål.
- Använd rena redskap och kärl vid matlagningen.
- Använd rena och särskilda serveringskärl och uppläggningsbestick, smörknivar och brödfat så att inte brödsulor och liknande hamnar i specialkosten.
- Förvara specialkost avskilt, i rena kärl och påsar.
- Märk upp mat om det finns risk för sammanblandning, till exempel i gruppbostad. Ha gärna ett märkt hyllplan i skafferi och kyl för specialkost.
- Om olika maträtter ska tillagas så börja gärna med specialkosten. Då minskar risken för kontamination (förorening) eller sammanblandning.
- I vissa maträtter fungerar det bra att anpassa receptet så att alla i en grupp kan äta specialkosten. Detta gäller så länge smak och näringsvärde inte påverkas nämnvärt.
- Dokumentera vilken specialkost en person har, symtomen och vilka rutinerna är om brukaren får i sig av det hen inte tål. Vid allvarliga symtom kan både akutmedicinering och sjukvård behövas.



På restaurang och fik:

- Rådgör med personalen på matstället och ställ frågor för att försäkra dig om att maten blir den rätta.
- Det kan vara bra att ringa i förväg och fråga om de har bra alternativ vid specialkost.
- Be att få läsa ingrediensförteckning vid osäkerhet, eller att få prata med kocken.
- Be personalen att öppna en ny förpackning om någon är extremt känslig och det finns risk för kontaminering (vid köp av lösglass eller liknande). Se till att de använder rena redskap.

Några vanliga specialkost

Här följer kortfattad information om några av de vanligaste specialkosterna: celiaki, laktosintolerans, mjölkproteinallergi och nötallergi, samt några korta reflektioner om speciella behov som hör ihop med olika kulturer, etiska överväganden och när själva måltidsmiljön behöver justeras.



Celiaki – att inte tåla gluten

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn samt i alla produkter där dessa spannmål ingår. Celiaki kallas också glutenintolerans. Om en person med celiaki får i sig gluten skadas tarmluddet. Då kan näringsbrister och olika symtom uppstå. Risken för celiaki ökar om en släkting har celiaki, någon annan autoimmunologisk sjukdom eller sköldkörtelproblem samt vid Downs- och Turners Syndrom.

Glutenfri mat är medicinen

Det är viktigt att maten alltid är glutenfri, även om personen i fråga inte får ont i magen, diarré eller andra symtom när hen ätit mat med gluten i. Celiaki är en kronisk sjukdom, det vill säga att den inte går över, vilket innebär att dieten är livslång. I de flesta fall läker tarmen och tarmluddet växer ut igen, om personen äter mat som är fri från gluten.

Andra problem med spannmål och gluten

Om det istället rör sig om en allergi mot spannmål kan det växa bort eller plötsligt försvinna vilket inte celiaki

gör. Det finns även personer som får mer ospecificerade problem av att äta spannmål och mat med gluten utan att ha celiaki eller allergi. Ta reda på om personen kan äta begränsade mängder med mat som innehåller gluten. Ibland handlar det om att deras mage och tarm är känsliga för vissa typer av fiber.

Att begränsa innehållet av spannmål eller gluten är en annan sak än att utesluta det. Var uppmärksam på vilket tillstånd det handlar om.

Välj alltid glutenfritt men vilken sort kan variera

Personer med celiaki kan vara olika känsliga mot de små restmängder av gluten som kan finnas i glutenfria produkter. Därför kan två personer med celiaki behöva olika produkter. Den ena kanske väljer naturligt glutenfria produkter (som är baserade på till exempel majs, potatis och ris) medan den andre väljer produkter med vetestärkelse. Någon använder produkter med mjölk, andra utan.

Laktosintolerans kan vara symtom på celiaki

Det är inte ovanligt att en person med obehandlad celiaki även har problem med att bryta ner laktos (mjölksocker). Om en person med obehandlad celiaki "bara" utesluter laktos kanske besvären från mage och tarm minskar, men samtidigt kvarstår grundorsaken som uppkommer av gluten, och då förblir tarmens skador oläkta.

Använd rätt råvaror

- De allra flesta rena råvaror innehåller inte gluten. Gluten finns bara i vete, råg och korn eller produkter av dessa.
- Satsa på oblandade rena råvaror och kryddor. Rena grönsaker, frukt, bär, potatis, rotfrukter, olja, ris, baljväxter, ägg, fisk, kött, fågel, mejeri etcetera går bra.
- Havre innehåller i sig inte gluten, men kan ibland kontamineras (förorenas) med gluten från vete, råg eller korn under produktionen. Köp därför så kallad "ren havre" märkt med det överkorsade axet.
- Vissa enkla anpassningar, så som att reda en sås med majsstärkelse istället för med vetemjöl, kan göra att vissa maträtter fungerar bra i en gruppbestad och att alla kan äta samma mat för att den gjorts glutenfri.



Håll koll på hel- och halvfabrikat

Vete, råg och korn letar sig in i flera hel- och halvfabrikat. Det gäller att vara påläst, frågvis och uppmärksam för att maten ska bli den rätta.



Det finns många glutenfria och kontrollerade råvaror i butiken som kan ersätta exempelvis bröd, kakor, pasta och redning. Säkrast är att välja dem med det överkorsade axet. De varorna är speciellt hanterade och kontrollerade för att minska inblandningen av gluten. Produkter märkta med det överkorsade axet får innehålla max 20 milligram gluten per kg (vilket är den gräns som satts internationellt för att en produkt ska få kallas glutenfri).

Laktosintolerans och mjölkallergi

Om någon säger sig inte tåla mjölk är det viktigt att ställa följdfrågor, eller på andra sätt ta reda vad det verkligen handlar om. Det är viktigt att förstå skillnaden.

- Vid **allergi mot mjölkprotein** ska samtliga mejeriprodukter och livsmedel som innehåller mejeriprodukter utgå.
- Vid **laktosintolerans**, behöver mer eller mindre laktos (mjölksocker) uteslutas.

Laktosintolerans

Vid laktosintolerans har tarmen nedsatt förmåga att bryta ner laktos (mjölksocker). Symtomen vid intag av för mycket laktos kommer främst från mage och tarm i form av gaser, körningar och diarré (samt ibland förstoppning).

I Sverige är 4–10 % laktosintoleranta. Vid tarmskada, som till exempel vid obehandlad celiaki, är laktosintolerans vanligt. Låt sjukvården ställa diagnos.

Hur mycket mjölksocker och mejeriprodukter som en laktosintolerant person tål, kan variera mellan olika individer och mellan olika typer av måltider.

Det finns laktosfria mejeriprodukter som kan användas istället för ordinarie produkter. Vanligen är dessa produkter dyrare än de som innehåller laktos. Ibland kan det vara tillräckligt att bara minska mängden av de vanliga produkterna. Hårdost är alltid laktosfri och många tål yoghurt, fil och andra syrade produkter bättre än vanlig mjölk. Smör och margariner innehåller bara lite laktos och ger sällan symtom.

Det finns droppar, tabletter eller kapslar som innehåller enzymet laktas. Laktas bryter ner laktos (mjölksocker) och kan mildra symtomen. Att använda enzympreparat kan underlätta när mängden laktos i måltiden är okänd, som till exempel vid måltider utanför hemmet. Produkterna fungerar olika bra för olika individer, så prova gärna hemma först.



Bild: Shutterstock

Mjolkproteinallergi

Vid en mjolkproteinallergi reagerar immunförsvaret mot det mjolkprotein som finns i alla mejeriprodukter. Därför måste alla livsmedel som kan innehålla mjölk eller andra mejeriprodukter uteslutas.

Symtomen varierar mellan allt från eksem till allvarliga symtom från exempelvis andningsvägar. Allergi är vanligast hos små barn och kan uppkomma och försvinna när som helst i livet.

När ni handlar och lagar mat vid mjolkproteinallergi så utgå helst från rena (oblandade) råvaror. Läs ingredienserna på alla livsmedel och förvissa er om att ingen mjölk, ost eller annan mjölkinnehållande ingrediens ingår.

I matlagningen ska smör och margarin bytas ut mot olja eller mjölkfritt margarin. Mejeriprodukter kan bytas ut mot växtbaserade mjölk-, grädd- eller ostliknande produkter. Se upp med alla hel- och halvfabrikat, kryddor och godis med mera.



Allergi mot nötter, mandel och fröer

Allergi mot nötter, mandel och olika fröer är vanligt hos både barn och vuxna. Det kan både handla om en enskilda sort eller allergi mot flera sorter.

Symtomen kan vara allt från hudutslag och klåda i munnen till kräkningar och livshotande symtom. Den som är björkpollenallergiker reagerar ofta mot hasselnöt, men drabbas då vanligen av mildare symtom som klåda i mun och svalg.

Om någon, i till exempel en gruppbostad, är allergisk mot nötter, mandel och fröer kan det vara enklast att inte alls servera och hantera nötter eller frön. Då minskar risken för felserveringar, kontaminering och sammanblandning.

Läs alltid ingrediensförteckningen och var uppmärksam. Nötter, mandlar och frön förekommer i maträtter, bakverk, bröd, godis, glass, snacks, sallader och såser.



Religion, etik och mat

Vilken mat vi väljer att äta, eller absolut vill avstå ifrån, varierar mellan olika länder, religioner och kulturella vanor. Men det kan också variera mellan olika familjer och individer. Generellt är det viktigt att ta reda på hur den enskilda personen äter. Att någon är muslim behöver inte självklart innebära att hen helt och hållet följer muslimska mattraditioner. Samtidigt är det viktigt att förstå att mattraditioner kan vara viktiga levnadsregler. Fel mat kan vara kopplat till starka känslor, äckel och känsla av synd och skam.



Vegetarisk mat

Uppmuntra gärna till flera vegetariska måltider i veckan. Att äta mer vegetarisk mat har hälso- och miljöfördelar.

I vegetarisk mat ska kött och fisk ersättas med ärter, bönor, linser, nötter, frön och andra proteinrika livsmedel. Se till att det alltid finns gott om varierade sorter av frukt och grönt.

Kostvarianter som går under begreppet vegetarisk kost skiljer sig mycket åt. En vegan kan, av etiska skäl, utesluta allt som kommer ifrån djur, medan en annan då och då kan acceptera mindre mängder ägg, honung eller tillsatser från djur. En tredje person kallar sig vegetarian men äter kanske både fisk och mejeriprodukter.

Om någon är vegan och förutom kött, fisk och ägg även utesluter mejeriprodukter kan dessa ersättas med växtbaserade produkter av till exempel havre eller soja. Dessa bör vara berikade med kalcium, vitamin D och vitamin B 12. Om inte ska kosttillskott av dessa övervägas.

Mat och måltider vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)



Bild: Shutterstock

Vid till exempel ADHD/ADD och autismsliknande tillstånd samt Tourettes syndrom kan det ibland vara svårt och tröttsamt att planera och genomföra enkla sysslor. Appen MatGlad kan då vara ett bra hjälpmedel för att organisera arbetet och underlätta matlagningen.

Det är svårt att ge generella matråd till dessa grupper eftersom symtomen varierar från få/lätta till omfattande. Det är inte alla som upplever problem med maten eller måltiderna, många lär sig att hantera olika situationer. Kostomläggningar kan i vissa fall vara mycket svåra att genomföra och ge ökad stress och otrygghet.

Det finns diverse pågående diskussioner om valet av mat kan minska symtomen. Men de koststudier som är gjorda ger både svårtolkade och varierande resultat. Uteslut inte livsmedel utan att diskutera med sjukvården.

Inom gruppen NPF är det vanligare med selektivt ätande (att bara äta vissa saker) och rituella beteenden vid måltiden (att exempelvis äta i viss ordning eller bara på ett visst porslin).

Många intryck vid måltiden kan skapa osäkerhet och trötthet. Därför behöver ibland både själva maten och

måltidsmiljön anpassas individuellt.

Matråd som är bra för alla kan ibland ge resultat:

- *Skapa rutiner kring mat och måltider, det ger trygghet och mindre stresspåslag.*
- *Fördela maten över dagen i tre huvudmål och 1–3 mindre mellanmål.*
- *Ät näringsrik mat med frukt och grönt, baljväxter, fullkorn, fisk, bra fett, nötter, frön, kött men var försiktig med söta drycker, godis, glass, kakor och snacks.*
- *Ät i lugn och ro. Att äta i egen lägenhet eller tillsammans med stödperson uppskattas ibland.*
- *Är maten ensidig kan tillskott av vitaminer, mineraler och eventuellt bra fettsyror övervägas och prövas. Rådgör med till exempel en dietist.*

Hjälper inte dessa råd så kontakta sjukvården för att komma vidare.

13. Mat vid överkänslighet och speciella behov: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. På vilka sätt kan ni stötta en person som har specialkost att använda appen MatGlad?
2. Hur kan ni hjälpa en person som behöver specialkost så att inte fel livsmedel blir inhandlade och använda?
3. På vilka sätt kan ni i en gruppbostad anpassa recepten i appen MatGlad för att de ska passa att laga till en hel grupp om till exempel bara en enda person har celiaki? Hur undviker ni att samtidigt inte fördyra i onödan?
4. Flera i personalen äter vegetariskt, men de boende äter blandkost. Hur gör ni vid måltiderna?
5. Om ni som personal är vegetarianer, eller gör särskilda matval av kulturella skäl, kan den blandkost som tillagas ändå provsmakas? Om inte, vad gör ni då?



DILEMMAN

Farah är muslim. De anhöriga är mycket måna om att hon ska äta enligt islams matregler, men Farah själv vill äta precis som de andra som inte följer dessa matregler. Hur agerar ni som personal eller stödperson?

Tobias bor i egen bostad. Han har celiaki men slarvar med sin specialkost och äter mat med gluten i. Han vet att det är fel men kan inte låta bli. Tobias får inga kännbara symtom från mage eller tarm efter att han ätit, men sjukdomen innebär att tunntarmen skadas. Han är trött och har dåliga blodvärden. Vad gör ni?



TIPS!

- Markera utvalda och passande recept till den som behöver specialkost från appen MatGlad som "Favorit".
- Ingredienslexikon är ett material som finns som bok och app. Där kan ni snabbt få svar om ingredienser och tillsatser innehåller gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein. Läs mer på www.celiaki.se
- Läs mer om specialkost på exempelvis: www.livsmedelsverket.se www.celiaki.se www.matallegier.se
- Ha speciella, märkta, hyllor i till exempel skafferi och kyl med specialkost-produkter så minskar risken för förväxlingar.
- Läs alltid ingrediensförteckningar om någon har specialkost. Ingredienserna i olika hel och halvfabrikat kan snabbt ändras.
- Ställ många frågor om en person behöver specialkost. Förvissa er om att ni har all kunskap som behövs. Vid svår specialkost och/eller osäkerhet kontakta sjukvården eller annan stödfunktion.



Bild: Shutterstock

14 Förvara och laga mat

Temperatur, tid och förpackning

Genom att förvara maten på rätt sätt blir kvaliteten och hållbarheten bättre.

Tre avgörande faktorer:

- Bästa temperatur
- Rätt förpackning
- Anpassad förvaringstid

Med bra förvaring och hantering behöver mat inte kasseras i onödan, vilket är positivt både för ekonomi och miljö. Visa och berätta för de personer ni stöttar hur och var maten ska förvaras.

En bra regel vid förvaring: Först in – först ut

Skriv på matförpackningar:

- det datum när en förpackning öppnades eller när maten tillagades.
- vad förpackningen innehåller – särskilt viktigt om någon har specialkost.
- om den är avsedd för en person med specialkost.

Att skriva ordentligt på förpackningarna är speciellt viktigt om ni är flera personer som har ansvar för maten. Då är det lättare att avgöra om maten kan användas eller inte.

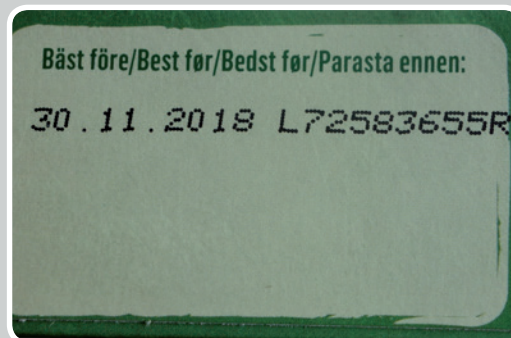
”Går det att äta den här?”

- *Luktar och smakar maten bra? Använd dina sinnen. Ser maten bra ut, om den luktar och smakar gott så går den i de allra flesta fall att äta.*
- *Är det ett känsligt livsmedel eller en okänsligare torrvara (t. ex mjöl, knäckebröd)? Var generellt försiktigare med känsliga livsmedel som fisk, skaldjur, kött av olika slag, skivat pålägg och matrester än torrvaror och hela grönsaker.*
- *Vid vilken temperatur har maten förvarats? Hållbarheten blir oftast längre om maten har stått kallare än den temperaturangivning som anges på förpackningen. Genom att kyla ner mat snabbt efter tillagning, förvara den kallt och snabbt sätta in varan i kylskåpet efter användning, kan hållbarheten öka.*
- *Är förpackningen oöppnad? Hur länge har den varit öppen? När en förpackning öppnats kommer syre till och mikroorganismer förökar sig lättare.*
- *Har händer och/eller smutsiga redskap varit i kontakt med maten? Om maten läggs i rent förpackningsmaterial och om rena redskap används i kontakt med maten, är risken för smitta och mögel mindre.*

Att tolka bäst före-datum och sista förbrukningsdag



Sista förbrukningsdag används på känsliga livsmedel (till exempel köttfärs eller färsk förpackad fisk). Om sista förbrukningsdag passerat ska maten inte ätas. Frys istället in eller tillaga maten innan datumet för sista förbrukningsdag passerat.



Bäst före-datum används på mindre känsliga livsmedel. De kan i de allra flesta fall användas efter att datumet passerat så länge maten smakar och luktar gott.

Släng alla möjliga livsmedel (undantag: på hårdost kan mögelangreppet tas bort med marginal och resten ätas).

En person som har nedsatt immunförsvar eller är gravid ska undvika viss mat där hållbarhetsmärkningens datum närmar sig. Det gäller bland annat rökt och gravad fisk,

skivat pålägg, skuren sallad och vissa dessertostar som kan innehålla till exempel bakterien listeria.

Tips! Visa med symboliska bilder, eventuellt direkt fästa på kyl, frys och skafferi, var olika typer av livsmedel ska förvaras.

| Kylskåp 4 – 6°C | Sval -10 – 14°C | Frys -18 °C eller kallare | Torrfförråd/ Skafferi |
|---|--|--|--|
| De flesta grönsaker, frukter, bär, mogen avokado. | Gurka, squash, aubergine, tomat, odelad melon. | De flesta typer av mat och matrester. | Torrvaror, som till exempel pasta, ris, gryn, mjöl, torkade kryddor, bakpulver, öppnade konserver. |
| Skurna frukter, grönsaker. | | Kokt potatis, gräddfilssås, sallader och råkost passar inte i frysen. | Knäckebröd, kex, mjukt bröd. |
| Mejerivaror, ägg. | | Färdiglagad mat och feta livsmedel bör ätas inom 3–6 mån. | Omogen avokado, tomat, banan. Låt dessa ligga i rumstemperatur. |
| Kött, fisk, fågel, chark, pålägg. | | Magert kött, fisk, förvållda grönsaker, frusna bär bör ätas inom 6–12 mån, men kan hålla längre. | |
| Öppnade konserver, syltburkar, inläggningar. | | | |
| Margarin, smör, olja. | | | |
| Nötter, mandel, frön. | | | |
| Kylkonserver; till exempel inlagd sill, ansjovis, kaviar. | | | |
| Matrester, tillagad mat. | | | |

Vid förvaring av livsmedel tänka på:

- Försök hålla jämn temperatur i kyl och fryr för bästa kvalitet.
- Kontrollera temperaturen med en termometer och undersök om någon del i kylan är kallare. Förvara gärna känsliga livsmedel på kallaste platsen.
- Feta livsmedel får lätt en härsken smak vid förvaring i värme eller om de förvaras länge. Förvara gärna olja, nötter och frön i kylan. Olivolja kan stelna i kylan, men den blir flytande igen i rumstemperatur.
- Etylen är en mognadsgas som avges av till exempel äpplen, päron, tomater och plommon. Förvara dessa avskilt (t ex i en plastpåse) från broccoli, gurka, kryddgrönt och andra frukter/grönsaker så de inte förlorar i kvalitet onödigt snabbt.

Förpackningar och förvaringsmaterial

- Använd rent förpackningsmaterial som är avsett för mat. Förpackningar som är avsedda för mat är märkta med glaslet och gaffeln.



- Burkar och skålar av glas, porslin eller rostfritt passar till förvaring.
- Till svamp och lök med torrt skal (gul, röd eller vit) är det bra att använda en papperspåse eller annat luftigt material, eftersom de är känsliga för fukt och lätt ruttar i till exempel plastpåse.
- Byt till rent/torrt förpackningsmaterial om förpackningen är smutsig eller fuktig. Det minskar risken för mögelbildning och bakterietillväxt.

- Undvik fukt/kondens i förpackningar genom att öppna påsar som frukt och grönt förvaras i. Torka av kondens som bildas på locket i förvaringsburkar. Jämn temperatur ger mindre kondensbildning.

Temperaturer

- Bra kylskåpstemperatur är +4–6°C. Kontrollera med en termometer.
- Bra frystemperatur är -18°C.
- Sätt in kylvaror, som till exempel kött, fisk, mejerivaror och matrester, i kylan så fort som möjligt.
- Sätt in tillagad mat och matrester i kylan så snart ni kan. Ju snabbare desto bättre, men ett riktvärde är att maten ska vara kylskåpskall inom max 4 timmar.
- Kyl större mängder varm mat innan de ställs i kylan genom att:
 - dela upp maten i flera mindre kärl.
 - kyla maten i kallt vattenbad.
 - ställa maten utomhus om det är kallt.
 - ställa maten på iskalla kylklampar.
- Varm eller ljummen mat i mindre mängd kan ställas in i kylan direkt.
- Genomtillaga alltid fågel, köttfärs och de flesta köttvaror (kärntemperatur minst 70–72°C) och värm matrester ordentligt. Smaka aldrig på rå köttfärs.



Mattermometer

Kärntemperaturen är temperaturen mitt i livsmedlet (i kärnan på den tjockaste delen). Den kan mätas med hjälp av en mattermometer.

Med hjälp av en mattermometer blir maten tillagad till en säker temperatur och den får sin bästa konsistens och smak.

Det finns termometrar som kan användas för mat i ugn och där temperaturen kan följas utanför ugnen. Andra typer av mattermometrar kan

bara användas i mat som tillagas ovanpå spisen, eller när maten tagits ut ur ugnen.

I appen MatGlad anger vi inte kärntemperatur i recepten. Istället anger vi en ungefärlig tillagningstid, beskriver vilken färg maten ska ha och hur den i övrigt ska se ut när den är färdiglagad. Detta för att alla användare inte har en mattermometer, eller inte klarar att använda den på rätt sätt.

Avbryt tillagning vid rätt kärntemperaturer

- **Fisk**
 - De flesta fisksorterna 52°C
 - Fiskpaté, fiskfärs 72–74°C
- **Kyckling och kalkon**
 - Bröstfilé 70–72°C
 - Lårfilé 80°C
 - Hel eller halv fågel med ben 80°C
 - Lår med ben 75°C
- **Köttfärs**
 - Färsbiffar, köttfärslimpa 72–73°C
- **Kött**
 - Kärntemperatur på kött beror på flera faktorer, som tillagningsslag, styckningsdetalj, mörhet och om köttet ska vara genomstekt eller inte. För andra styckningsdetaljer läs i en kokbok eller på internet.
 - Nötkött, rostbiff rosaröd-röd 55–60°C genomstekt 65–70°C
 - Griskött, skinka, kotletrad 65–70°C
 - Griskött, karré 80°C
 - Julskinka 70°C
 - Lammstek, cirka 70°C (ev. lite lägre)
- **Bröd**
 - Grovt bröd 96–98°C
 - Ljust bröd 94°C
- **Potatis**
 - Potatis 96°C
 - Färsk potatis 94°C

14. Förvara och laga mat: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. På vilka sätt kan ni som stödpersoner bidra till bättre ekonomi, dels för personerna ni stöttar dels för verksamheten, genom att förvara och hantera mat på ett bra sätt?
2. Vad behöver ni ta hänsyn till för att avgöra om maten är säker att äta?
3. Beskriv olika sätt att effektivt och snabbt kyla ner mat?
4. På vilket sätt kan en mättermeter vara ett hjälpmedel i er verksamhet?
5. En person glömmet allt som oftast att ställa in maten i kylskåpet. Ni upptäcker också ibland att sillburken har hamnat i skafferiet och salladsresterna i frysen. På vilka sätt kan ni underlätta för brukaren att göra rätt?
6. Är ni uppmärksamma på att det är rätt temperatur i kylskåp i gruppboende och eget boende?



DILEMMAN

En person är livrädd för att äta mat där förpackningens bäst före-datum har passerat. Hen vägrar att smaka och äta av maten och slänger den direkt. Motviljan mot "gammal mat" sprider sig i gruppen och förstärks av att en anhörig eller någon i personalen har samma inställning. Vad kan ni göra?



TIPS!

- Visa med symboliska bilder, eventuellt direkt fästa på kyl, frys och skafferier, var olika livsmedelstyper av livsmedel ska förvaras.
- Gör det till rutin att kontrollera temperaturen i kyl och frys med jämna mellanrum (eller enligt egenkontrollprogrammet i er verksamhet).
- Följ förpackningens rekommendation om bästa förvaring, eller förvara varan kallare. Förvaras maten i lägre temperatur än rekommendationen ökar vanligen hållbarheten.
- Köp gärna små förpackningar av pålägg och andra känsliga livsmedel så de går åt snabbt. Eller paketera om pålägg i små förpackningar som är lagom mängd för en dag eller två.
- Läs gärna mer om förvaring och hantering av mat på Konsumentföreningen Stockholms hemsida www.slangintematen.se. Här finns också guiden "Släng inte maten".

**15**

Att hålla rent, efterarbete och diskning

Det finns inget speciellt avsnitt eller någon uppmaning i appen MatGlad om efterarbete som rengöring och diskning. Men detta är givetvis en viktig del under hela arbetet.

Måltidsarbete och efterarbete är värdefull vardagskunskap

Måltiderna i sin helhet, det vill säga planeringen, inköpen, matlagningen och att äta, ger värdefull motorisk träning och meningsfull sysselsättning. Även efterarbetet med disk och rengöring samt att ta vara på rester och göra i ordning morgondagens matlåda är viktiga delar i måltidsarbetet. Här kan ni som personal vara med och stötta på olika sätt. Att klara sin vardag ger alla, inte minst människor med intellektuell funktionsnedsättning, självkänsla och en upplevelse av oberoende.

Lättare med rena arbetsytor

Försök alltid att hålla undan och att ha rent och snyggt i köket under matlagningen. Allt blir mycket lättare om arbetet startar i ett rent kök där det finns plats på bänkarna.

Det är bra att diska undan, eller ladda diskmaskinen, under tiden som maten lagas, till exempel i väntan på att något ska bli färdigt på spisen eller i ugnen. Då

skapas rena arbetsytor, arbetet flyter på och det blir både roligare och mer effektivt. Dessutom blir en del av det arbetet gjort redan innan måltiden och ni slipper stordisken efter maten. Detta fungerar dock inte för alla, för en del är det lättast att ha fokus på en sak i taget.

Diska för hand eller med maskin?

Det finns fördelar med att diska i diskmaskin jämfört med att diska för hand. Det är bättre ur energisynpunkt och disken blir renare eftersom maskinen kan ha högre vatten- och torktemperatur. Det odiskade försvinner också snabbt och ger fri arbetsyta.

Att tänka på vid diskning i diskmaskin

- Undvik att skölja disken under rinnande vatten innan den sätts in i diskmaskinen. Det räcker med att skrapa bort matrester.
- Placera disken i maskinen på ett sådant sätt att vattnet kommer åt att spola rent.
- Läs mer i instruktionen till respektive diskmaskin och kom ihåg att silar, filter och lister behöver göras rena då och då.



Att tänka på vid diskning för hand

- Skrapa bort matrester, skölj och sortera disken, ställ den vid ena sidan av diskbänken.
- Fyll varmt vatten i diskhon/diskbaljan. Tillsätt lite diskmedel.
- Fyll även en balja/ho med varmt vatten där disken kan sköljas.
- Diska först glas, porslin och bestick. Kastruller och grytor sist. Diska både på över- och undersida, in och utsida.
- Skölj efter hand disken i baljan med sköljvatten och ställ sedan upp disken i diskstället och bestickkorgen.
- Låt helst disken självtorka, det blir renast, alternativt torka med en ren handduk.
- Skölj ur diskho och sköljbalja med hett vatten när ni är klara, ibland kan det behövas lite diskmedel. Ta upp skräp med hushållspapper.
- Torka av diskbänken med disktrasa.
- Skölj trasan ren i varmt vatten och häng upp den luftigt så att den torkar snabbt.
- Diska diskborsten i diskmaskin om sådan finns.



Att tänka på när det gäller diskmedel

- Använd helst miljömärkt diskmedel oavsett om ni diskar för hand eller i diskmaskin.
- Dosera mängden diskmedel efter rekommendationen på förpackningen och mängden disk.



Fett – rena skrällen för avloppet

Fett från matlagning ska aldrig spolas ner i avloppet. Det kan orsaka stopp i avloppet.

Så här tar ni hand om fett från matlagning:

- Låt fett svalna i stekpanna och andra kärl efter matlagning, torka upp det med hushållspapper, som sedan slängs med matavfallet eller bland det brännbara avfallet.
- Olja från exempelvis marinader, dressingar, frityr mm ska aldrig hällas ut i avloppet. Samla upp det, till exempel i en förslutningsbar förpackning (t ex pet-flaska), som sedan samlas in separat eller slängs bland brännbara sopor (läs på din kommuns hemsida vad som gäller). Kommunen delar ibland ut förslutningsbara trattar som kan skruvas direkt på en pet-flaska (se bilden ovan). Praktiskt och enkelt att hålla det svala fett direkt i flaskan.



Bra livsmedelshygien för säker och fräsch mat

Ni i personalen är viktiga förebilder för att motivera till bra livsmedelshygien. Som stödpersoner kan ni behöva stötta till bra rutiner i samband med t ex inköp, förvaring, matlagning och måltider.

Bra livsmedelshygien handlar om att måltiden vi äter ska vara säker; vi ska inte bli sjuka av maten. Det handlar också om att maten ska hålla sig fräsch och god så att vi inte behöver slänga mat i onödan. För den som har en allergi som kan ge upphov till allvarliga symtom är noggrann rengöring och bra rutiner i köket extra viktigt.

Arbetar ni i en gruppbostad så följ egenkontrollprogrammet som finns där.

Några grundläggande råd att tänka på innan matlagningen

- Ta av ringar och klocka, kavla upp långa ärmar.
- Sätt upp långt hår, till exempel i en hästsvans.
- Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten innan du lagar mat.
- Använd rent förkläde.
- Laga inte mat om du är sjuk.
- Låt inte husdjur vara på köksbänk eller köksbord.



Hygienplanschen finns att ladda ner på www.matglad.nu
Skriv gärna ut planschen och sätt upp den i köket.

Kompletterande råd i korthet

Både mikroorganismer och allergener kan sprida sig i köket och smutsa ner skärbrädor, knivar, arbetsbänkar, trasor och mycket annat.

- Blanda aldrig råa produkter av kött, kyckling, fisk och skaldjur samt deras köttsaft, med rätter som är färdiga att äta. Speciellt kyckling och kött kan innehålla mikroorganismer som kan orsaka svåra infektioner.

- Rengör och diska alltid verktyg, skärbrädor, tallrikar och arbetsbänkar noggrant mellan olika arbetsuppgifter. Speciellt viktigt efter att de kommit i kontakt med rått kött, kyckling eller skaldjur. Tvätta även händerna.
- Genomstek alltid fågel, färs och de flesta sorters kött (helt nötkött av god kvalitet kan stekas rosa) så dödas eventuella mikroorganismer. Lägst temperatur är 70–72 grader i kärnan (matens tjockaste del).
- Tvätta händerna ofta – innan du börjar laga mat, men också direkt efter att du hanterat rått kött, fisk och kyckling. Händerna ska också tvättas efter toalettbesök, snusning, rökning eller när någon snutit sig. Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten samt torka dem på papper (i eget hem kan ren handduk användas).
- Laga inte mat till andra om du är sjuk! Om du har, eller nyss haft magsjuka ska det gå minst 48 timmar efter sista symtomet innan du börjar laga mat. Laga heller inte mat om du har ont i halsen, är kraftigt förkyld eller har annan sjukdom som kan spridas via mat.
- Använd engångshandskar om du har sår på händerna. Engångshandskar ska bytas lika ofta som du annars skulle tvättat händerna.
- Håll kall mat kall! Kontrollera att temperaturen i kylan är 4–6 grader (max 8 grader).
- Mat som ska sparas ska kylas ner så snabbt som möjligt. Kyl maten i kallt vattenbad eller genom att ställa den på iskalla kylklampar. Det får ta max 4 timmar för maten att bli kylskåpskall.
- Byt handdukar och disktrasor regelbundet. Ju fler personer det är i hushållet desto oftare. Tvätta dem i minst 60 grader i tvättmaskinen.
- Använd aldrig disktrasor för att torka upp köttsaft. Använd istället hushållspapper. Disktrasor ska inte användas för att göra rent redskap och ytor som kommer i direkt kontakt med mat, som till exempel skärbrädor och knivar. Diska dem istället.
- Diska rent och håll rent i kök, kyl och förråd. Det blir renare att diska i diskmaskin än för hand.
- Försök undvika att ha fingrar och händer i maten mer än nödvändigt.
- Skilj på bäst före-datum och sista förbrukningsdag. Mat märkt med bäst före-datum kan i de flesta fall ätas om den luktar och smakar gott samt ser bra ut. Lita på dina sinnen. Är livsmedlet märkt med sista förbrukningsdag ska det inte användas efter att den dagen passerat.

15. Att hålla rent, efterarbete och diskning: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Ofta upplevs matlagningen och måltiden som ganska rolig och lustfylld, men efterarbetet har fått en stämpel som "tråkigt". På vilka sätt kan efterarbetet planeras och genomföras så att det både känns roligare och blir mer effektivt?
2. Diskar ni alla, även personal, på bästa sätt när ni diskar för hand?
3. På vilket sätt diskar ni skärbrädor och knivar? Bedömer ni att de rengörs ordentligt?



DILEMMAN

Ludvig som bor i eget boende är mycket duktig på att laga mat och han gör egna matlådor. Men när han lagat mat tar tröttheten överhand och längtan till TV-soffan blir för stor. Därför väntar han gärna med allt efterarbete. Nästa dag måste Ludvig alltså börja med att diska och göra rent innan han kan börja laga mat. Det tar ganska mycket tid; maten har torkat in på redskapen och på bänkarna och det är svårt att få allt riktigt rent. Hur kan ni hjälpa honom att vända på rutinerna?

Disktrasan är ett sorgebarn i en gruppbostad. Den används både på bänkar och bord och ibland till och med på golvet. Den blir ofta liggande i en blöt hög på diskbänken och blir ofräsch på nolltid. Så fort disktrasans användning och skötsel kommer på tal suckar både personal och boende. Ge förslag på rutiner och förbättringar.



TIPS!

- Ha gärna minst två skärbrädor i köket, en för råa kött-, fisk- och kycklingprodukter och en annan för sallad, grönsaker, bröd och annan mat som är färdig att ätas. Diska helst skärbrädor i diskmaskin.
- Använd hushållspapper, inte disktrasa, för att torka upp köttsaft.
- Var speciellt uppmärksam på risken för att sprida allergener mellan livsmedel och olika redskap om någon har allvarlig allergi.
- En del tycker det går lättare att diska om de använder diskhandskar. Både känslan av att det är kladdigt/söligt och kanske lite för varmt vatten kan vara avskräckande.
- Lyssna på bra musik eller på en pod vid efterarbetet för att det ska upplevas som roligt. Det kan skapa en avspänd stämning.
- Prata om efterarbetet som något positivt; att det ger tid att tänka, att det blir så fint i köket och att det är hänsynsfullt och schyst mot de som ska arbeta i köket nästa gång (i till exempel gruppboenden) om det är rent.



16 Mat och ekonomi

Maten kan vara en ganska stor utgift både för en privatperson och i en gruppbostad. Det positiva är att våra val och vår planering av måltider och inköp, kan påverka kostnaden i rätt riktning.

Ge stöd till bra matekonomi

Många personer med intellektuell funktionsnedsättning har låga inkomster och då blir kostnaderna för mat extra kännbara. Det är därför av stor vikt att hushålla med matpengarna. Ni som stödpersoner har en viktig roll genom att vara ekonomiskt medvetna och kan bidra till att pengarna räcker till bra och hälsosam mat.

Appen MatGlad hjälper till att strukturera inköp av mat och kan på många sätt bidra till mindre matsvinn och bättre matekonomi genom att:

- Maträtterna är planerade enligt tallriksmodellen, där basmat och grönsaker spelar huvudrollen och med balanserade kött- och fiskportioner.
- Matsedel kan planeras för variation och med rätter som passar i matlåda.
- Användaren uppmanas att inventera befintliga matförråd innan inköpslistan färdigställs.
- De flesta maträtterna i appen MatGlad är hälsosam vardagsmat utan lyxiga och dyra råvaror och tillbehör.
- En planerad matsedel bidrar till mättnad och minskar risken för impulsinköp av dyra snacks och mellanmål.

Rimliga matkostnader

Kommuner och företag har olika system och avgifter för måltider. Ta del av vad som gäller där ni arbetar.

Den som bor i en gruppbostad faktureras en summa varje månad som täcker samtliga måltider. Andra, som äter enstaka måltider i gruppbostad eller i daglig verksamhet, betalar bara för dessa måltider och handlar resten själva.





Har ni "Koll på pengarna"?

Konsumentverket har ett hjälpmedel som heter "Koll på pengarna" som uppdateras varje år. Där finns aktuella siffror på skäliga kostnadsposter i olika hushåll och hjälp för att göra en individuell budget. Dessa siffror kan vara en bra utgångspunkt när ni diskuterar hur mycket pengar som bör läggas på mat varje månad för den som köper mat till eget boende. "Koll på pengarna" finns även i en lättläst version och på flera olika språk.

- Mat för en vuxen som äter alla måltider hemma (eller gör egna matlådor) kostar drygt 2000 kr i månaden (2017 års siffror). Lagas all mat hemma utom lunchen så räkna med 1500–1800 kr men då tillkommer kostnader för lunch.
- I "Koll på pengarna" som finns på Konsumentverkets hemsida finns en fyraveckors näringsberäknad matsedel som täcker dagsbehovet av energi och näring. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål.
- Maten ska inte bli för dyr, men matpengarna får heller inte bli så snålt tilltagna att de inte räcker för att handla varierad och nyttig mat, eller att ibland räcka till något litet extra. Pengarna ska alltså räcka till vardagsmat, men de flesta människor har också behov av att någon gång ibland ha fest eller bjuda en gäst på mat.
- Utöver de drygt 2000 kr som behövs för mat så tillkommer kostnader för hygienartiklar och förbrukningsvaror som toalettpapper, tvätt- och rengöringsmedel, som ofta handlas samtidigt som maten. Tänk på det om pengar sätts in på ett särskilt konto för inköp.
- Matkostnaderna kan bli högre för ensamhushåll och för den som har fördyrande specialkost. Det kan skilja mellan olika kommuner, företag och regioner vem och hur specialkostprodukter, näringsdrycker och sondnäring betalas.
- Att äta mat och fika ute kan innebära variation och vara ett bra alternativ för vissa personer, men uppmärksamma brukaren på att det kan öka kostnaderna rejält.
- Ett enkelt sätt att hushålla med matpengarna är att göra matlådor istället för att köpa mat på restaurang.
- Uppmärksamma gärna era brukare på att återkommande småköp blir mycket pengar i det långa loppet. Räkna till exempel ut vad en veckoförbrukning av godis, fika eller cigaretter kostar och vad det innebär i kostnader på ett år. På samma sätt kan ni vända på exemplet och visa vad individen kan spara på att begränsa småköpen av saker som är mindre hälsosamma eller dyra.



Hushålla med matpengarna

Appen MatGlad hjälper till att strukturera planering av matsedel, inventering, inköp och tillagning samt uppmuntrar till att göra matlåda. Ibland behöver en inköpslista kompletteras med till exempel frukostmat, frukt och förbrukningsvaror, om ni ska handla för annat än de maträtter som finns i appen MatGlad.



Tänk ekonomiskt

- Inventera vad som finns hemma innan ni bestämmer kommande meny och sammanställer inköpslistan. Utgå gärna från sådan som snart behöver ätas upp.
- Planera matsedeln tillsammans med de ni stöttar. Föreslå gärna ett antal rätter som passar extra bra till matlåda eller att frysa in.
- Planera gärna in ett par riktigt billiga maträtter varje vecka så det kan bli utrymme till något lite dyrare till helg eller fest.
- Gör en inköpslista med appen MatGlad som grund, inventera vad som finns hemma och köp bara det som står på listan. Det är en bra idé att handla när ni är mätta för då är det lättare att hålla sig till listan.
- Om ni använder egna recept så planera maten efter tallriksmodellen (se kapitel 6 Tallriksmodellen och portionsstorlek). Det är bra för både ekonomin, miljön och hälsan. Recepten i appen MatGlad är planerade på detta sätt.
- Köp frukt och grönt efter säsong. Morötter och andra rotfrukter, olika former av kål, lök och baljväxter är ofta billigt. Under säsong är både priserna och kvaliteten som bäst.
- Köp gärna frusna grönsaker, kryddgrönt och bär. De har bra kvalitet, är lätta att tillaga och matsvinnet blir minimalt.
- Se till att det finns en termometer i kylskåpet och att temperaturen är runt 4–6 grader, då håller maten längre än vid högre förvaringstemperatur.
- Lukta och smaka på maten om den passerat bäst före-datum. I de allra flesta fall kan den ätas så länge den luktar, smakar och ser bra ut.
- Frys in eller tillaga maten innan sista förbrukningsdagen passerat.
- Frys gärna in bröd skivat och mat av olika slag i portionsbitar. Då är det enkelt att ta fram lite i taget.

16. Mat och ekonomi: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur kan ni som stödpersoner bidra till att en person med eget boende får matpengarna att räcka?
2. På vilka sätt arbetar ni i gruppboenden för att få matbudgeten att gå ihop?
3. Ge exempel på hur ni kan planera matsedeln i appen MatGlad och på så sätt påverka ekonomin positivt.
4. Ge förslag på olika sätt för att övertyga olika personer (eller medarbetare) om fördelarna med en matbudget.

DILEMMAN

Det finns personal i arbetsgruppen som köper så lyxig eller dyr mat att pengarna inte räcker i slutet av månaden/veckan. Hur hanterar ni det?

En brukare vill absolut äta festlig och dyr mat ett par dagar, för att resten av veckan endast leva på nudlar, knäckebröd och annan ensidig mat. Hur ser ni på detta? Vad kan ni göra och ska ni göra något?

TIPS!

- Markera i appen MatGlad, billiga recept som fungerar bra i matlåda, som favorit.
- Gör en lista tillsammans med den person ni stöttar på billig, nyttig och enkel mat som hen kan laga och äta då och då under veckan eller när pengarna håller på att ta slut.
- Gör en budget så ni vet hur mycket pengar som finns att röra sig med varje vecka. Bryt gärna ner budgeten i mindre delar, så den blir mer överskådlig och lättare att hantera.
- Använd matrester till lunchlådor och frys ner portioner som blir över.



17 Miljösmarta matval

Att välja en hållbar livsstil är inte bara en trend. Det är ett viktigt vägval vi alla måste göra, vare sig vi konsumerar mat, kläder, resor eller väljer bostad.

Bra mat har många vinster

Att äta mat som är bra för miljön är vanligtvis också mat som är hälsosam. Genom att till exempel äta mer vegetariskt och grönt, begränsa köttportionerna och ta hand om matrester så kan pengar omfördelas och användas till fler kvalitetslivsmedel, som ekologiska livsmedel och kött från svenska betande djur.

Ät på ett sätt som är bra för både hälsan och miljön och gör bra val vid inköp i till exempel en grubbostad. Inom kommunen och i vissa företag finns utarbetade riktlinjer och olika mål för vilka livsmedel som ska köpas och vad som finns upphandlat. Bara genom att planera måltider med tallriksmodellen och följa matråden (se kapitel 4 och 6) så kan vi minska klimatpåverkan från mat med cirka 25 %.

För att producera mat används stora mängder mark, vatten, energi och arbetstid. Gifter sprids och mediciner används i djurproduktionen. Matproduktionen, från jord till bord, står för närvarande för cirka 25 % av all klimatpåverkan och ungefär 20 % av all energianvändning i Sverige.

Idag finns mål om att begränsa klimatpåverkan och minska matsvinn både internationellt, inom EU, Norden, Sverige och lokalt. Varje individ kan vara med och bidra till en bättre miljö och bättre hälsa genom att dagligen göra medvetna val. I många fall kan bra miljöval också vara positivt för den egna ekonomin. Det gäller till exempel sådana saker som att promenera eller åka mer kollektivt, ta vara på matrester, slänga mindre mat och att äta mer mat från växtriaket.



Bild: Shutterstock



För att ta hänsyn till miljön är det betydelsefullt att göra följande matval

- Låt en stor del av måltiderna och mellanmålen bestå av mat från växtriket. Ät mycket frukt och grönt, bönor och linser, bröd och gryn, potatis och andra vegetabilier. Gärna vegetariskt flera gånger i veckan.
- Köp inte mer mat än det som behövs så slipper ni slänga mat. Handla förslagsvis ett par gånger i veckan istället för att veckohandla så är det lättare att avgöra vad som går åt och vad som behöver köpas.
- Planera måltiderna enligt tallriksmodellen och begränsa på så sätt portionsstorleken av animaliska produkter.
- Välj vegetariska alternativ, fågel, ägg och fisk oftare än nötkött och mejeriprodukter för att skona klimatet.
- Ät bara nötkött då och då, och välj då helst naturbeteskött. Betande djur (lamm, nöt) kan bidra till biologisk mångfald och vackra naturområden.



- Välj fisk som är märkt med MSC, KRAV eller ASC. Välj bort hotade arter av fisk och skaldjur.
- WWF (Världsnaturfonden) har en köttguide och en fiskguide som kan vägleda till bra val. De kan skrivas ut från hemsidan www.wwf.se och finns också som appar.

- Förvara maten rätt. Ha gärna 4–6°C i kylskåpet.
- Skilj mellan märkningen "bäst före-datum" och "sista förbrukningsdag". Den mesta maten som är märkt med bäst före kan användas så länge den smakar och luktar gott (kapitel 14, Förvara och hantera mat).
- Spara och använd rester. Gör lunchlåda eller frys ner mat för senare användning.



- Handla gärna ekologiskt. Det är mat som är märkt med EU-flaggan med lövet och ibland med till exempel KRAV. I ekologisk produktion används inte kemiska bekämpningsmedel eller handelsgödsel. Det gör att varken insekter, djur, vatten eller människorna som producerar vår mat behöver utsättas för dessa ämnen. Djuren får ekologiskt foder och har högre krav på till exempel utevistelse än i annan produktion. På ekologiska marker finns vanligen fler olika arter av både växter, insekter och djur än på konventionellt brukad mark.
- Handla mat efter säsong och följ det svenska och europeiska odlingsåret vid inköp av frukt och grönt.
- Använd så mycket av olika råvaror som möjligt. Ansa och skala inte mer än nödvändigt.



Minska matsvinn och samla in matavfall separat

Matsvinn är sådan mat som vi kastar, men som hade kunnat undvikas om maten hade hanterats annorlunda. Det kan handla om matrester som blivit för gamla, bröd som börjat mögla eller mat vi inte orkade äta upp.

Det mesta matsvinnet i Sverige uppstår i hemmen. För att slippa slänga mat och spara både miljö och pengar är det bra att följa de råd som finns i kapitel 14 Förvara och laga mat, kapitel 16 Mat och ekonomi och kapitel 12 Laga matlåda (ett bra sätt att ta tillvara matrester).

Några råd för att uppmärksamma hur mycket matsvinn som uppstår:

- Bara genom att samla in matavfall separat blir det tydligare hur mycket som kastas.
- Väg eventuellt matsvinnet under en period och diskutera vad som slängs och varför?
- Skriv på en lista vad som slängs eller hälls ut och hur mycket. Gå igenom listan och diskutera vad ni kan göra åt det.

Ta vara på maten

- Lukta och smaka på maten innan du slänger den. Skilj på bäst-före och sista förbrukningsdag (se sid 58).
- Samla på bra restrecept.
- Grönsaker som börjar bli skrupna kan ofta woka, ugnrostas eller användas i soppa.
- Bröd som blivit torrt kan rostas, snabbvärmas i ugn eller användas till krutonger, ströbröd eller fattiga riddare.

- Skala och ansa frukt och grönt med måtta. Det är inte alltid nödvändigt att skala potatis och rotfrukter. Använd både det vita och det gröna på purjolöken. Ät allt på broccolin, även stammen, och pressa citronen i en citruspress för att få ut mer juice.
- Övermogna frukter blir ofta goda i smoothies, fil eller kräm.
- Ostkanter som rivs och fryses in kan sedan användas till gratäng, pizza eller varma mackor.
- Mjolk, fil och ägg är exempel på varor som kan hålla länge efter att bäst före-datum har passerat om de förvaras i kylan vid 4 grader.
- Brygg inte mer kaffe än som går åt. Brygg mer efterhand eller använd snabbkaffe om det behövs mer.
- Slattar av till exempel grädde kan frysas in i istärningspåsar och användas i varm sås.
- I en gruppbostad kan det vara bra att planera restdagar i matsedeln eller servera restbuffé av olika små maträtter som finns i kyl och frys.
- Rester av t ex gröt, rivna grönsaker och mosade bönor kan ibland användas i brödbak.

Det bästa för både miljön och ekonomin är att undvika allt onödigt slöseri. Men när matavfall ändå uppstår, så släng det för sig i avsedda kärl. Många kommuner har separat hämtning av matavfallet, som sedan komposteras eller rötas istället för att brännas. Näringen i matavfallet kan då tas tillvara och bli värdefull gödning till åkrarna och energin kan användas som bränsle (biogas) för till exempel fordon. Läs på kommunens hemsida hur matavfallet ska hanteras på den ort du arbetar.



Matavfall kan bli biogas och gödning.

17. Miljösmarta matval: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. På vilka olika sätt kan de vegetariska delarna i måltider och mellanmål ökas. Ge praktiska matförslag.
2. Vilka ekologiska produkter använder ni idag? Vilka fler skulle ni kunna byta ut och som ryms inom er budget
3. Alla är vinnare med minskat matsvinn – diskutera vad ni eller de personer ni arbetar med kan göra för att minska matsvinnet och samtidigt få mer pengar över. På vilket sätt kan de sparade pengarna användas?



DILEMMAN

William äter blandkost. Han använder ganska mycket halvfabrikat och det slinker ofta ner både det ena och det andra i korgen när han handlar. En del ätbart men också filmer, en och annan öl, böcker och tidningar. Precis som många andra brukare har han låg inkomst. Han köper nästan bara ekologisk mat och spräcker sin matbudget varje månad. En i personalen uppmanar honom att sluta köpa ekologiskt, vilket gör honom mycket upprörd och ledsen. Vad gör ni?



TIPS!

- Laga mer vegetarisk mat, gärna baserad på bönor, ärter och linser som är både prisvärda, miljösmarta och hälsosamma proteinkällor.
- Väg matsvinnet, till exempel i gruppboenden, under en period. Diskutera vad ni slänger och varför. Ett annat alternativ är att ha en lista i köket där ni skriver upp vilken mat och dryck som slängts eller hållts ut, och anledningen till detta. Gå igenom listan, till exempel på en arbetsplatsträff och analysera vad ni kan göra för att minska matsvinnet.
- Samla bra recept och idéer för att kunna ta hand om rester, dattar och slattar. Övermogen frukt passar bra i smoothies och yoghurt, grönsaker som börjar slakna kan bli en bra wok och ostkanterna som rivs och fryses in blir bra till gratäng och pizza.
- Handla om möjligt färskvaror minst två gånger i veckan så är det lättare att planera hur mycket som behövs.
- Lägg in en eller flera dagar med restmat i veckans matsedel, eller använd matrester som matlådor. Det går bra att laga en ny rätt av matrester, till exempel pytt-i-panna av potatis och köttrester. Fyra personer i en gruppboende kan kanske också äta fyra olika resträtter vid en middag. Det fungerar ofta mycket bra, speciellt om det finns en mikrovågsugn.



Om MatGlad

MatGlad är ett koncept som består av flera olika delar och drivs av Hushållningssällskapet Väst. De olika delarna kompletterar varandra och stöttar personer med intellektuella funktionsnedsättningar till matglädje, bra matvanor och ökad självständighet. I detta arbete är personal och anhöriga en viktig grupp för att förmedla kunskap och ett bra förhållningssätt till mat och måltider.

Appen MatGlad är ett pedagogiskt verktyg som gör det lätt att laga mat för personer som har svårt att följa ett vanligt recept. MatGlad ger helt nya möjligheter att följa ett recept jämfört med en vanlig kokbok. Tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept upplagda i korta beskrivningar steg för steg, bidrar till att ge matlust och matglädje.

Arbetet med att utveckla och producera appen MatGlad har finansierats av Arvsfonden. MatGlad har fått flera utmärkelser och var en av vinnarna i Post- och Telestyrelsens innovationstävling 2015. MatGlad blev också utsedd till "Årets Guldorn" 2016 av Arvsfonden i kategorin funktionsnedsättning. 2017 belönades apparna Matglad och Matglad-helt-enkelt med Västra Götalandsregionens folkhälsopris.

Idén att utveckla MatGlad e-skola var den bästa innovationsidén inom e-hälsa 2015 och belönades med Kvalitetsmässans "Sveapris". Prispengarna har använts för att utveckla den här e-skolan. Bakom utmärkelsen står Sveriges Kommuner och Landsting, Socialdepartementet, VINNOVA och Kvalitetsmässan, Socialstyrelsen, Famna, Sveriges läkarförbund, SBU, Vision, Sveriges Socialchefer, Swedish Medtech, Sveriges Farmaceuter, Vårdförbundet, Vårdalstiftelsen och Vårdföretagarna. Ett bidrag har också erhållits från Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans donationsfond.

MatGlad e-skola ska tillgodose behovet av utbildning för personal som arbetar inom funktionshinderverksamheten om hur appen MatGlad kan användas i den dagliga verksamheten som en hjälp i att stötta till bra mat, måltider och hälsa.

MatGlad-helt-enkelt är en kokboksapp för dem som inte kan läsa. Den innehåller filmade sekvenser och tal.

MatGlad ambassadörerna är utbildade personer med en lindrig intellektuell funktionsnedsättning som visar andra hur appen MatGlad används.

Välkommen på middag är ett koncept där personer med intellektuell funktionsnedsättning fixar middagsträffar som skapar social samvaro och måltidsglädje.

Kokboken MatGlad är ett komplement till appen MatGlad där recepten från appen MatGlad presenteras i bokform.

Läs mer om MatGlad och om de olika koncepten på www.matglad.nu



Hushållnings sällskapet

Mat och hälsa är ett roligt och stort ämne

Välkommen att utbilda och utveckla dig och din verksamhet tillsammans med oss.

***Hushållningssällskapet**s matkonsulter bygger sin verksamhet på kunskap, engagemang och ett brinnande intresse för matens betydelse för vår hälsa och miljö. Genom våra utbildningar och det utvecklingsarbete vi bedriver vill vi förmedla kunskap och matglädje. Naturligtvis anpassat till de människor vi möter i skilda miljöer och grupper. Vi vill stimulera till medvetna livsmedelsval, bra måltidsmiljöer och verka för en sund inställning till mat utan att krängla till det.*

***Vi utbildar** dem som arbetar med mat och måltider på något sätt; i vård, skola och omsorg, i storhushåll och restaurang men också butikspersonal och olika konsumentgrupper. **Inom funktionshinderverksamheten** arbetar vi med områden som till exempel inspirerande matlagning, livsmedelshygien, mat och hälsa samt specialkost. Vi genomför även utbildningar om hur appen MatGlad kan användas som ett verktyg för att inspirera till bättre matvanor och hälsa hos människor som behöver extra stöd.*

*Våra uppdragsgivare möter oss genom **föreläsningar, utbildningar, seminarier** och olika nationella eller regionala **utvecklingsprojekt**. Vi arbetar med både små och stora företag, organisationer och myndigheter. Det ger oss stor bredd och lyhörighet inför våra uppdragsgivare. I våra uppdrag varvar vi ofta **teori och praktisk** matlagning med provsmakning.*

*Hushållningssällskapet*s matkonsulter arbetar i enighet med Nordiska Näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö. Som oberoende och fristående kunskapsorganisation bygger vi våra utbildningar på väl förankrad vetenskap. Matkonsulter som är verksamma på Hushållningssällskapet är kostekonomer, dietister, hushållslärare eller livsmedelsagronomer.

Läs mer om Hushållningssällskapets utbildningar och utvecklingsarbete inom området mat på:

www.hushallningssallskapet.se/tjanster-produkter/livsmedel-mat-och-halsa/

Hushållningssällskapet är en modern organisation med lång historia.

Matkonsulterna är en aktiv del inom organisationen som även innefattar andra kunskapsområden. Vi är verksamma i flera olika regioner, från Skåne till Norrbotten. Sammanlagt finns cirka 700 medarbetare.

Läs mer om Hushållningssällskapet på: www.hushallningssallskapet.se



