



Kostens roll inom fallprevention

Anneli Steinholtz

Leg. Dietist

Kvalitet- och utvecklingsenheten

Omvårdnadsförvaltningen



Samband nutrition och fall

- Fall kan orsakas av
 - Yrsel pga lågt blodsocker eller vätskebrist
 - Muskelsvaghet, nedsatt balans pga näringsbrist
- Goda kostvanor bidrar till bibehållen muskelstyrka, -funktion + balans – minskar risken för att falla
- Kosten en förutsättning för att få effekt av träning
- Goda kostvanor kan mildra konsekvenser av fall - minskar risken för frakturer
 - Fettväv
 - Starkt skelett



Aktuellt område!

Livsmedelsverket har i år fått i uppdrag att ta fram

- *Kunskapsstöd* angående mat och måltider som fallprevention
- *Informationsmaterial* om matens roll inom fallprevention
- Ska vara färdigt i mars 2020



Åldrande och ätande

Åldrandet i sig medför

- Större risk att drabbas av problem som påverkar ätandet
- Mindre marginaler för att kompensera vid otillräckligt ätande





Exempel på normala åldersförändringar som kan påverka ätandet

- Aptit- och mättnadsregleringen förändras
 - Minskad upplevelse av hunger
 - Tidig mättnadskänsla
- Förändrad/minskad smakuppfattning
 - Ca 30% smaklökar kvar vid 75 års ålder
 - Komplexa smaker/aromer är doftberoende!
 - 80-97 år: 2/3 har nedsatt luktsinne





Vad händer vid minskat energi- och näringsintag?

- Kroppen förbrukar sina depåer av energi och näring
 - Muskulatur
 - Fettmassa
 - Benmassa

- Nedsatt muskelstyrka och -funktion
- Ökad risk för fall och frakturer

Även:

- Försämrad sårhäkning
- Ökad infektionskänslighet
- Kognitiva förändringar
- Sömnsvårigheter

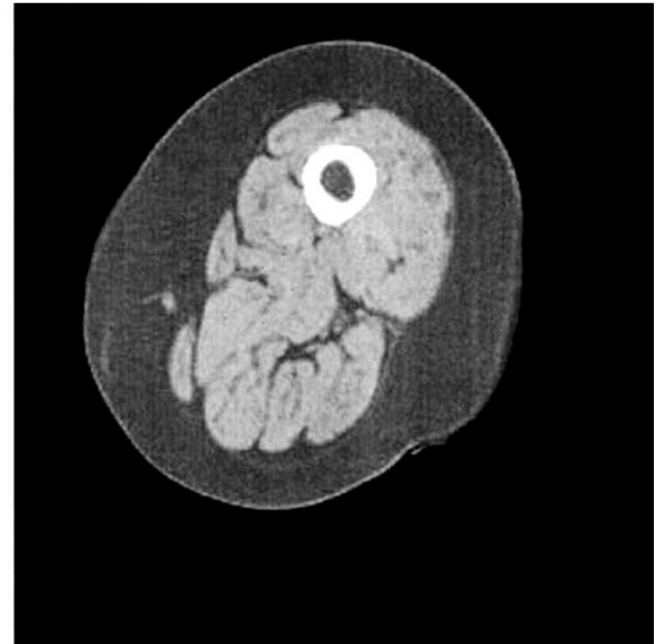


Sarkopeni – åldersrelaterad muskelförlust

- Begränsat intag (protein, D-vitamin) i kombination med inaktivitet
- Behandlas med kost + (styrke)träning



Lår, frisk 25-åring



Lår, frisk 75-åring



Näringsämnen som är extra viktiga för att förebygga fall



| | Rekommenderat intag/dag yngre | Rekommenderat intag/dag äldre |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|
| Protein | 0,8 g/kg | 1,1 g/kg (sjuka: 1,2-1,5) |
| D-vitamin | 10 µg | 20 µg* |

*Ökat behov via maten pga mindre utomhusvistelse och nedsatt syntes i huden

SLV rekommenderar tillskott med 20 µg/dag (800 IE) till alla äldre >75 år

Proteinkällor i kosten



D-vitaminkällor i kosten





Protein och muskelsyntes

- Optimal muskelsyntes: 25-35 g protein per måltid
= 100 g biff, 125 g fiskfilé eller 225 g köttbullar (25 st)
- Kombinera olika livsmedel!
 - Mjök som måltidsdryck
 - Smörgås med proteinrikt pålägg
 - Ev förrätt/efterrätt
- 2,5 dl ärtsoppa, 1 ostsmörgås + 1 glas mjök
= 27 g protein
- Omelett på 2 ägg, ost- och skinkfyllning + 1 glas mjök
= 28 g protein



D-vitaminets betydelse inom fallprevention

- Muskelstyrka och uthållighet
- Uppbyggnad av benvävnad
 - Nödvändigt för att ta upp kalcium
- Brist/insufficiens kopplat till bl.a.
 - Falltendens, gångsvårigheter
 - Benuppmjukning och –skörhet
 - Diffus värk
 - Nedstämdhet, koncentration
 - Autoimmunitet ex MS, diabetes typ I, RA
 - Kardio-vaskulär sjukdom

} Dubbel betydelse inom fallprevention!



D-vit. per 100 g i vanlig mat

- Lax 16,5 µg
- Makrill i tomatsås 10 µg
- Strömming/salt sill 10 µg
- Inlagd sill, matjes- 5 µg
- Tonfisk 5 µg

- Ägg 1,4 µg
- Berikad mjölk/fil* 0,5-2 µg

- Nöt/fläskkött 0,5-0,6 µg

*Nya berikningskrav fr.o.m. 2018-05-16





Sammanfattning: goda kostvanor för att förebygga fall

- 5-6 måltider per dag: allsidigt och regelbundet
 - Undvik långa fasteuppehåll
- Regjäl portion (animalisk) proteinkälla vid huvudmålen
- Fet fisk, gärna 3 ggr per vecka
- Ägg och äggmat
- 5 dl mejeriprodukter dagligen (inkl ost)
 - Helst D-vitaminberikade





Tack för uppmärksamheten!

Frågor eller funderingar?