

Umsorgan við mati og drekka



Í partinum
„Serligir bólkar av fólki við ringum matarlysti“
er einki samband millum nevndu sjúkur og tey fólk,
sum síggjast á myndunum.

Innihald

Fororð	5
Um máltíðina	6
Mentunarlígi og sosiali týðningurinn av eini máltíð	8
Eldri útlendingar	10
Stimbra sansirnar	11
Fá gongd í tey gomlu	12
Hjálp til at eta og drekka	14
Syrg fyri góðari munnrøkt hvønn dag	16
Væta til eldri	18
Heilivágur og máltíðir	19
Eldri við góðum matarlysti	20
Soltin matur við nógvum trevjum	22
Kostráð til eldri við góðum matarlysti	24
Eldri fólk, ið viga ov nógv	26
Eldri við ringum matarlysti	28
Í ringari føðslustøðu	30
Máltíðir til eldri við ringum matarlysti	32
Smáir verðir og nógvar máltíðir.	34
Orkuríkar drykkjuvørur	35
Serligir bólkar av fólki við ringum matarlysti	36
Tey, ið eru minnisveik	37
Við Parkinsons sjúku	38
Við Apopleksi (slag)	39
Við krabbameini	40
Við kroniskari hjartasjúku	42
Við KOL	43
Við liðagikt	44
Við trupulleikum við maga og tarmi	46
Við beinbroyskni (osteoporose)	48
Tá leiðreglurnar renna saman	49

Umsorgan við mati og drekka



Forord

Mong eldri fólk, sum fáa hjálp til ymiskar uppgávur heima við hús, hava brúk fyri serligari umsorgan í samband við mat og máltíðir. Í dag vita vit, at maturin hevur stóran týdning fyri, hvussu væl fyri, tey eldru eru og fyri hvussu heilsustøðan hjá teimum eldru er og at tað avgjørt ikki er líka mikið, hvat verður sett á borðið. Tað er ikki longur soleiðis, at maturin hevur minni at siga ella er privat øki, sum bara skal vera har, men hann er tvørturímóti ein týdningarmikil partur av røkt, umsorgan og viðgerð av veikum og sjúkum eldri fólki. Tað setir krøv til røktarstarvsfólkið. Tey, ið ofta eru hjástødd við máltíðirnar ella hjálpa við at bíleggja vørur, eru tey fyrstu, sum hava møguleika fyri at leggja til merkis, tá matarlysturin broytist hjá teimum eldru. Røktarstarvsfólk hava tí serstakliga týdningarmiklan leiklut, tá tað ræður um mat og máltíðir hjá teimum eldru.

Ætlanin við hesari lítlu vegleiðing er at geva røktarstarvsfólki eitt skjótt yvirlit og ítøkilig ráð og leiðbeining um, hvussu tey best kunnu stuðla sínum eldru brúkarum í at fáa so góða føðslu sum gjørligt. Hon byggir beinleiðis á bókina „Uden mad og drikke...“ og er ætlað sum eitt ískoyti til hana. Starvsfólkini í Heimarøktini kunnu hava fyrimum av at brúka vegleiðingina sum ein skjótan inngang til eina uppgávu og so fara aftur til bókina „Uden mad og drikke...“ til tess at fáa gjøllari kunning á øllum økjum um føðslu til eldri fólk.

„Umsorgan við mati og drekka“ er skrivað í samstarvi millum DTU Fødevareinstituttet, Fødevarestyrelsen og Landbrug og Fødevarer.

Anne Marie Beck
Klinisk diætist, Phd
Seniorforsker
DTU Fødevareinstituttet

Susan Rønholt Hansen
cand.brom.
Chefrådgiver
Landbrug og Fødevarer

Um

A photograph of a person's hands holding a silver fork and a butter knife over a table with a floral patterned tablecloth. The person is wearing a dark sweater. The image is overlaid with a semi-transparent green filter.

máltíðina

Góður matur og góðar máltíðir
eru umráðandi fyri heilsu og
vælveru hjá eldri fólki.

Heilsurøktarstarvsfólk hava
ein høvuðsleiklut í at skapa
bestu karmar um máltíðina.

Mentunarlígi og sosiali

Máltíðir hava stóran mentunarlíga og sosialan týdning. Soleiðis er eisini hjá teimum, sum fáa mat uttanífrá. Tí hevur tað stóran týdning, at máltíðir, sum tað almenna letur, líkjast teirri matmentan, tey eldru hava.

Eldri fólk hava fingið sínar kostvanar gróðursettar í einari tíð, har vøruúrvalið, verðirnir og virðini vóru øðrvísi enn tey eru hjá teimum yngri í dag.



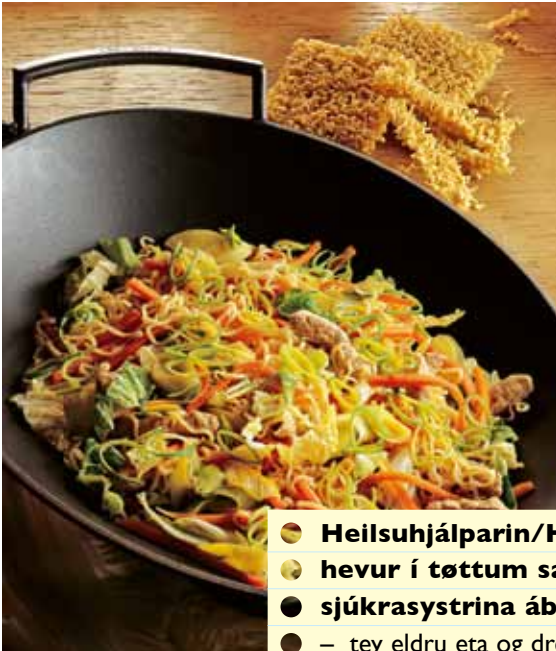
Spør tey eldru, hvat teimum dámar væl og hvussu teimum dámar at fáa matin borðreiddan.

- **Kanningar vísa, at eldri fólk**
- – heldur vilja hava rugbreyð enn franskbreyð. Mong av teimum eldru dáma eisini væl havragreyt ella velling.
- – heldur vilja hava epli enn rís og pasta. Saman við eplunum vilja tey hava sós ella smelt.
- – eta meira frukt enn onnur, kann gott vera sum fruktgreitur.
- – drekka heldur minni av mjólk enn tey yngri, men dáma væl ost upp á breyð.
- – eta kjøt næstan hvønn dag og teimum dáma eisini væl at fáa súpan. Sum heild hava tey eldru meira viðskera á breyðinum enn tey yngri.
- – smyrja meira feitt á breyðið enn tey yngri.
- – eta nokkso nógv sukur, køkur og omaná.
- – ofta eta heitan mat mitt á degi.
-

týdningurinn av eini máltíð

Eldri fólk eta og drekka sostatt øðrvísi enn tey yngru. Fleiri og fleiri av teimum eldru hava kortini verið úti og ferðast og vilja væl royna nýggjar og fremmandar rættir.

Samstarvsfelagar: køksstarvsfólk, avvarðandi og heilsuhjálpari



Mentunarlígi týdningurinn er avgerandi. Og hóast mong eldri hava broytt matsiðir, eru tað serliga tey yngru, sum fara frá eplunum.

- **Heilsuhjálparin/Heilsurøktarin**
- **hevur í tøttum samstarvi við**
- **sjúkrasystriina ábyrgdina av at**
- – tey eldru eta og drekka nóg mikið.
- – finna tey eldru, sum eru í ringari
- føðslustøðu ella eru í vanda fyri at
- verða tað.
- – hjálpa til við føðsluviðgerð, eitt nú at viga
- tey og skráseta hvussu vektin broytist.



Eitt væl borðreitt borð er við til at geva eina góða uppliving av matinum.



**Spyr tey eldru sjálvi,
hvat teimum dámar at
eta og hvussu siðvenjan
og leiðreglurnar eru.**

Eldri útlendingar

*Væl kendur matur hevur líka stóran týðning fyri eldri fólk
úr øðrum londum sum fyri eldri føroyingar.*

Eisini fyri eldri fólk úr fremmandum mentanum hevur tað stóran týðning at fáa mat og drekka, sum tey kenna og eru von við. Ymiskar trúarstevnur hava sum oftast leiðreglur fyri, hvat ið tey kunnu og hvat ið tey ikki kunnu eta og drekka.

I mongum mentanum er føsta á serligum tíðum á samdøgrinum og/ella á árinum.

Siðirnir viðvíkjandi borðreiðing og matsiðir eru eisini øðrvísi: at tendra livandi ljós kann t.d. minna um jarðarferð. Í summum mentanum eru borðini lág og tey sita á gólvinum og eta.

Ikki øll brúka knív og gaffil. Summi brúka gaffil og skeið. Onnur eta við pinnum heldur enn við gaffli. Í mentanum, har tey brúka flöt breyð, er tað vanligt, at tey brúka breyðið at eta við.

At velja matvørur

Summar matskráir kunnu við fáum broytingum fáast at hóska til ymiska matmentan. Uttan mun til matmentan (og trúarstevnu) er tað eitt gott hugskot at borðreiða við siðvandum grundleggjandi matvørum, sum t.d. breyði, rísi og bulgur afturvið heldur enn eplum.



Stimbra sansirnar

*Summi eldri hava brúk fyri hjálp til at fáa
matin út úr bakkanum*

Um ein eldri í eitt tíðarskeið hevur havt ringan matarlyst og er afturfarin, kann tað vera torført at eta og drekka meira aftur. Syrg fyri, at maturin sær freistandi út. Tað kann føra til, at tann eldri fer at eta og drekka meira aftur. Og at tey skjótari fáa matarlyst til næstu máltíð.

Evnini til at lukta og smakka vikna við árunum. Tað er tí, at mong gomul fólk halda, at matur og drekka smakkaðu betur “fyrr í tíðini”. Tað er best, um tann eldri fær høvi til at kenna matarroyk, meðan maturin verður gjørdur ella er nýgjørdur.

Samstarvsfelagar: køksstarvsfólk, avvarðandi

- ☐ **Tað ber til t.d. at skapa lukt og matarlyst við at**
- ☐ – rista breyð
- ☐ – gera kaffi
- ☐ – fløva køku
- ☐ – pressa appilsin

A group of elderly people are swimming in a pool. In the foreground, a man with a white beard and glasses is smiling. Behind him, a woman with glasses and a white swim cap is laughing. Further back, two more women are visible, one in a yellow swim cap and another in a white swim cap, both smiling. The water is blue and splashing around them.

Fá tey eldru í gongd

Tað er gott fyri matarlystin,
lagið og heilsuna at røra seg.



Vøddar skulu brúkast til tess at varðveita styrkina.

Tað kann hava stóra ávirkan á eldri, sum frammanundan eru veik, um vøddarnir vikna. Vanligt gerandis virksesemi sum t.d. at reisa seg úr stólinum kann gerast trupult. Venjing í 10 minuttir 2-3 ferðir um vikuna styrkir vøddarnar nógv og er við til at varðveita evnini hjá tí eldri at megna gerandisdagin.

Samstarvsfelagi: Fysioterapeutur





Hjálp til at eta og drekka

Tað kreivur stór innlivanarevni at mata eitt annað menniskja á virðiligan hátt.

Hjálpartól

Tá megin í ørmum og hondum ikki longur er so góð, kann tað geva trupulleikar við at eta og drekka sjálvur. Men við teimum røttu hjálpartólunum kann tann eldri halda áfram við at eta sjálvur so leingi sum gjørligt.

Summi eldri hava ilt við at fáa innpakking upp, flysa frukt, skríva lok av termokannuni o.s.fr. Hjálpartól kunnu vera hent í hesum sambandi.

- **Sjónveik kunnu tørva eyka hjálp t.d.:**
- – Borðreið so vítt gjørligt á sama hátt hvønn dag.
- – Syrg fyri góðum ljósi. Hav ikki stearinljós á borðinum – tey kunnu blinda.
- – Lýs hvussu maturin liggur á borðiskinum í samsvari við eitt ur.
- – Syrg fyri, at munur er á litunum – t.d. svart kaffi í einum ljósum koppi.
-



Tá ein ekki kann eta sjálvur

Summi eldri eru ekki før fyri at eta og drekka sjálvi, men mugu hava hjálp. Tað krevur sera stór innlivanarevni, royndir og kunnsleika til tann eldri at hjálpa á ein slíkan hátt, at máltíðin ikki kennist eyðmýkjandi/mannminkandi.

Samstarvsfelagar: Ergoterapeutur, fysioterapeutur

- **Tá ein skal hjálpa einum eldri at eta**
- – Gev tær góðar stundir.
- – Sit á einum stóli undir liðini av tí eldri, soleiðis at tú kanst hava eygnasamband og vera sissandi.
- – Síggj til, at tann eldri fær møguleika fyri at gera sum mest sjálvur.
- – Ikki skava við skeiðini eftir høkuni á tí eldri – brúka ein serviett til at turka munn og høku við.
- – Bjóða teimum at drekka afturvið.
-



Trupulleikar hjá eldri fólki við at eta og svølgja kunnu koma av leysum ella eymum tonnum.

Góðar sterkar tenn og/ella væl sitandi handilstenn eru umráðandi fyrri, um tað kennist gott at býta í og tyggja og harvið eta.

Handilstenn

At tyggja við handilstonnum er ikki tað sama sum at tyggja við natúrligum tonnum, tí tyggiorkan verður nógv minni.

Einar handilstenn, ið sita illa, kunnu vera ein forðing heldur enn hjálp, tá etast skal.

Handilstenn, ið verða settar ímillum vanligar tenn, geva umleið somu tyggiorku sum vanligar natúrligar tenn. Men undir spennunum á hesum tonnum savnast matleivdir og bakteriar, sum eru til vanda fyrri tær natúrligu tenninar, um ikki hildið verður reint.

Góð munnrøkt

Góð munnrøkt hevur stóran týðning fyrri, hvussu vit tyggja og svølgja.

Tað er avgjørt neyðugt at busta tenn hvønn dag bæði morgun og kvöld og at reinsa handilstenninar og munnin.

Tað er eisini neyðugt hjá teimum eldru, sum fáa sondukost.

Turr í munninum

Summi eldri fólk eru turr í munninum. Ofta er það hjáárin av heilivági, men sondukostur kann eisini gera munnin turran.

Samstarvsfelagar:

Tannarøkt, tannlækni, kommunulækni

- – Syrg fyri góðari munnrøkt áðrenn, aftaná og meðan etið verður.
- – Bjóða ísvatn, ísterning, smáar bitar av frukt, súgvitablettir og sukurfrí bomm.
- – Bjóða okkurt drekkandi og flótandi kost eitt nú ríkiliga sós, suppu, greyt og krem.
- – Brúka spýtteftirgerðarevni og vaselin ella varrastift til varrnar.



Bomm ella smáir bitar við frukt kunnu hjálpa upp á turran munn.



Um maturin ikki hóskar til tenn og munn er tað torført at eta nóg mikið



Væta til eldri

Eldri fólk hava smærri vætu-
goymslur at taka av enn tey
yngru. Nógv ymisk viðurskifti
kunnu økja um vandan fyri, at
tann eldri ikki fær drukkið
nóg mikið.

Eldri fólk eiga altíð at hava
okkurt drekkandi hjá sær.

Tess oftari teimum verður boðið okkurt drekkandi, tess meiri
drekka tey og tað er serliga galdandi fyri eldri, sum eru bundin av
hjálp frá øðrum. Spyr hvat teimum dámar best at drekka og bjóða
teimum tað ofta.

☐ Tekin um vantandi vætu

- ☐ – Trekan maga
- ☐ – Í ørviti
- ☐ – Viknaðir vøddar
- ☐ – Svimbul
- ☐ – Dottin
- ☐ – Skjótt afturfarin

☐ Gev altíð

- ☐ – okkurt drekkandi afturvið øllum máltíðum eisini
millummáltíðum.
- ☐ – okkurt drekkandi á songarstokkinum.
- ☐ – eyka vætu í samband við fepur, lívsýki, spýggju, krops-
liga venjing og tá tað er lýtt í veðrinum.

*Eldri fólk eiga at
drekka minst
1 1/2 litur av
vætu um dagin,
og tað kann gott
vera ymiskir
drykkir*



*Viga tey eldru
1 ferð um
mánaðin, 1-2 ferð
um vikuna tá tey
eru sjúk. Vektin
skal vera støðug.*



Í fleiri av teimum vanligu ”hugnadrykkjunum” eru evni, sum virka vatndrívandi. Hetta er tó sjáldan nakar trupulleiki. Um tann eldri fær 1 1/2 litur av vætu um dagin, kann okkurt av vætuni gott vera kaffi, te, øl ella vín.

Í sodavatni, saft og tostadrykkjum er ofta nógv sukur og fáar vitaminir ella mineralir. Mjólk og appilsin- og súrepladjús er gott í staðin, tí har eru nógv góð føðsluevni, samstundis sum tey geva vætu.

Samstarvsfelagi: Kommunulæknin

Heilivágur og máltíðir



*Heilivágur, sum læknin hevur fyriskrivað, skal
altíð vera tikin, men um so er, at tann eldri
tekur nógvan heilivág, eigur læknin at
umhugs av nýggjum, um allur er neyðugur.*

Mong eldri fólk hava brúk fyri heilivági. Í summum førum ávirka heilivágurin og maturin hvønn annan. Maturin kann minka um úrslitið av heiliváginum og heilivágurin kann minka um upptøkuna av føðsluevnum.

Tí skulu summar tablettir takast afturvið matinum og aðrar við millummáltíðum. Tað er týðningarmikið at gera sum tað stendur á heiliváginum og halda fram við at taka tann heilivág, sum læknin hevur fyriskipað.

Um tann eldri tekur nógvan heilivág, eigur læknin at meta um allur heilivágur er neyðugur.

*Samstarvsfelagi:
Kommunulæknin*



Eldri við góðum matarlysti

Eldri fólk við góðum matarlysti
eiga at eta nógv breyð, nógv
grønmeti og frukt, men bara
eitt sindur av feitti og tey
skulu hava fríska luft og røra
seg hvønn dag.



Soltin matur við nógvum trevjum

Soleiðis eigur borðiskurin at síggja út. Epli, rís ella pasta skulu fylla

2/5 partar, grønmæti 2/5 partar og fiskur ella kjøt 1/5 part.

Eldri, sum eru væl í holdum og hava góðan matarlyst, eiga at eta sum øll onnur, t.v.s. mat við lágum fiti- og sukurinnihaldi og nógv breyð, grýn, epli, frukt og grønmæti.

Orka og vekt

Tað er vanligt, at fólk vera minni kropsliga virkin við aldrinum. Tí hava tey eldru ikki so stóran orkutørv longur.

Men hóast tey hava brúk fyri minni orku, skulu tey framvegis hava líka so nógvar vitaminir og mineralir. Mong eiga tí at eta meira grønmæti, frukt og fisk og velja soltnari kjøt og mjólk og mjólkurúrdrátt enn tey plaga. Matur við nógvum breyði, grýni, eplum og grønmæti mettar meira. Tí er tað eitt gott hugskot at biðja tey eldru um at eta og drekka okkurt millum hovuðsmáltíðirnar. Millum máltíðir eru týðningarmikið íkast til allan orku- og føðslutørv gjøgnum dagin.

Etur og drekkur ein tað sama, sum tá ein var ungur, veksur vandin fyri at gerast ov tungur og fáa fylgisjúkur eins og t.d. sukursjúku. At tyngjast eini 5-10 kg í mun til á yngri árum er tó natúrligt og ofta ein fyrimunur.

Ískoyti av vitaminum og mineralum

- Øll eldri fólk eiga at taka D-vitaminir.
- Eldri, sum ikki fáa mjólk ella mjólkurúdrátt, eiga at taka kalcium, t.d. eina tablett, har bæði kalcium og D-vitamin eru í.



*Góðar
millummáltíðir
eru týðningarmikið
íkast til samlaða
føðslutørvin*

● **Dømi um góðar millummáltíðir**

- – Fullkornsbreyð, eisini uttan kjarnur, við solkaðum feitti og soltnum viðskera, t.d. osti, kjøti, frukt ella grønmeti
- – Grovbolla við soltnum osti og rabarbusúltutoy
- – Fríska frukt, kann gott vera bleyt frukt sum t.d. ferskur, banan og pera
- – Frukt greyt
- – Frukt úr blikki
- – Turkað frukt og nøtir
- – Soltin mjólk, fruktdjús, kaffi, te
- – Rein jogurt við müsli ella havragrýni

Kostráð

til eldri við góðum matarlysti

2. Etið frukt (kann gott vera flust, ella sum fruktgreitur) og nógv grønmeti (kann gott vera kókað, bakað ella stívað) hvønn dag (í minsta lagi 600g í alt um dagin).



4. Etið ofta fisk ella fiskaviðskera – hvønn dag upp á breið og minst tveir fiskadøgurðar um vikuna. Vel ymisk sløg av fiski (minst 200-300g um vikuna).



6. Veljið soltið kjöt og soltnan viðskera.



1. Etið fullkornsbreyð
(nýtist ekki at vera við
kjarnum í) og/ella grýn
(tað kann gott vera
greytur) fleiri ferðir um
dagin (uml. 250g íalt
um dagin).



3. Etið epli, ris ella
pastu hvønn dag. Vel
helst fullkornsvörur.
(uml. 250 g um dagin).



5. Veljið mjólk/
mjólkarárdrátt og ost
við lágum fitiinnihaldi
(uml. 1/2 litur og 1-2
flísar av osti um dagin).



7. Brúkið bara eitt sindur av smøri, margarini
og olju - og ver sparin við sukri og salti.



Eldri fólk, ið viga ov nógv

Fullkornsbreyð og grønmeti eru serliga týðningarmikið, tá maturin ikki skal vera ov feitur.

Tey eldru, ið viga ov nógv, hava ofta fylgisjúkur so sum sukursjúku, iskæmiska hjartasjúku ella urinsýru gikt. Tey eiga at eta mat við nógvum breyði, grýni, eplum, rísi, pastu, frukt og grønmeti og spara upp á feitt, sukur og rúsdrekka.

Rørsla hefur eisini týdning

Syrg fyri at hava motión við í viðgerðina av yvurvekt og leggja hana til rættis eftir tørvi og kropsligum førleika.

Samstarvsfelagar:

Dietistur, fysioterapeutur, kommunulækni



Tað er ongantið ov seint at fara í holt við at røra seg.



Eldri við ringum matarlysti

Eldri fólk, sum hava ringan
matarlyst, eiga at vera lokkað
til at eta og drekka meira.
Maturin skal vera feitur og
vera boðin í smáum leskiligum
verðum. Frísk luft og rørsla
stimbrar matarlystin.



Í ringari fœðslustøðu

Tað er ikki vanligt, at eldri lætna. Tað skal altíð kannast nærri, tá onkur er afturfarin.

Nógv viðurskifti kunnu hava ávirkan á, at fœðslustøðan hjá teimum eldru versnar. Tað kann taka langa tíð at steðga, at tey lætna og fáa tey at fitna aftur. Umstøðurnar kunnu vera nógv, sum hava ávirkan á, um tann eldri hevur hug til at eta og drekka.

Fer tann eldri aftur, er ov lættur og etur ov lítið, kann tað m.a. viðføra, at tey kropsliga orka minni, minnast verri og eru oftari sjúk. Tað merkir, at tann eldri verður nógv meira røktarkrevjandi, men størstan týðning hevur tað, at vánalig fœðslustøða ber við sær, at lívsdygdin og lívshugurin minkar. Eldri fólk, ið viga ov nógv, kunnu eisini vera í vánaligari fœðslustøðu um tey lætna uttan at vera á klænkikuri.

Føðsluviðgerð

Eldri fólk eiga ikki at lætna. Hendir tað, má ein síggja til at finna orsøkina. Tað kunnu vera aðrar orsøkir til at ein lætnar, enn at tey fáa ov lítið av mati og drekka.

Dietisturin leggur eina ætlan fyri føðsluviðgerð. Hendan ætlan má verða fylgd og ein skal tryggja sær, at hon virkar eftir ætlan. Eitt gott og einfalt mál er at viga tann eldra regluliga, minst tvær ferðir um vikuna. Ein annar góður máti er at eygleiða, hvussu nógv tann eldri etur. Ger tær serligan ómak við, at eldri, sum hava vánaligan matarlyst, eru sjúk og afturfarin, fáa serliga góðan mat og drekka. Tey kunnu ofta hava tørv á eini eyka vitjan. Hav samband við dietistin og/ella læknan alla tíðina.

Samstarvsfelagar: Dietistur, kommunulækni, køksstarvsfólk

● Hygg at tí eldra

- – Hvussu er dæmið?
- – Eru tey rak um armar og bein?
- – Passa klæðini?
- – Skal reimin flytast inn ella út?
- – Strammar skjúrtuflippan?
- – Er handartakið fast og sterkt ella linligt?
- – Er tann eldri kropsliga viknaður?

*Leivdir á
borðiskinum kunnu
benda á, at tann
eldri etur ov lítið.*



● Eldri fólk hava brúk fyri føðsluviðgerð, tá

- – tey eta og drekka sera lítið
- – eru afturfarin ótilætlað – hvussu nógv tey eru afturfarin hevur minni at siga
- – tey loyva á borðiskinum
- – heilsan er versnað
- – viga ov lítið



Máltíðir til eldri við ringum matarlysti

Eldri fólk vera hildin at hava ringan matarlyst, tá tey eta og drekka lítið, viga ov lítið ella fara aftur. Tey eru ofta sjúk og hava ilt við sjálvi at byrja at eta og drekka meira aftur. Tey skulu helst taka tey mistu kiloini upp á aftur. Tí er tað týðningarmikið at geva teimum góðan mat og eggja teimum til at eta og drekka eitt sindur meira.

Matur til teirra, ið hava ringan matarlyst, eigur at vera so orkuríkur sum gjørligt og tí eru nógv av viðmælunum nærum tað øvugta av tí, sum frísk eldri fólk eiga at eta. Eldri fólk við ringum matarlysti skulu serliga eta okkurt feitt og ikki eta so nógv breyð, epli, rís og pasta og grønmeti, sum fyllir og mettar ov nógv. Tað er týðningarmikið at geva teimum smáar verðir býttar út á fleiri máltíðir. Ofta er tað ein fyrimunur, at maturin er lættur at tyggja og svølgja.



Kostráð til eldri við ringum matarlysti

1. Etið lítið av breyði og grýni. Etið helst tunnar breyðflisar við ríkiligt av feitti og viðskera á. Tað er gott at geva teimum greyt, sum er kókaður við heilmjólk (3% av feitti) og við einum smørklíningi omaná.

2. Etið eitt sindur av frukt og grønmeti hvønn dag, tað kann t.d. vera sum stúvað grønmeti ella grønmetisos, tað kann eisini gott vera fryst grønmeti. Tað kann gott vera frukt úr blikki ella turkað frukt, avokado, fruktdjús og fruktgreitur við róma.

3. Etið eitt sindur av eplum, risi ella pastu hvønn dag. Tað kann gott vera eplamos rørt upp við róma, smøri ella bitaviðgjørdum egg.

4. Etið ofta fisk og fiskaviðskera t.d. knettir, fiskafrikadellur, stókt flak, feskan, ræstan ella turran fisk. Tað kann gott eisini vera fiskasalat, tun í olju og líknandi. Pyntað við majonesu ella remulátu.

5. Veljið mjólkarrúdrátt við høgum fítiinnihaldi. 45+ ost í tjúkkum flisum, smyrjost og ymiskar feitar dessertostar. Róma, súrróma og rómaost í sós og omaná. Rivnan ost í súpan ella oman á annan heitan mat. Etið endiliga rómaís og Summarskál við róma. Drekk endiliga Sopa og kakamjólk.

Ymisk dømi um smáar, men orkufullar máltíðir. Soleiðis kunnu kostráðini síggja út, tá tey vera til rættiligan mat

6. Veljið feitt kjøt t.d. lambsrygg, rullusteik, riv, bógv, háls. Kann vera feskt, ræst ella turt. Feitan viðskera t.d. rullupylsu, kjøtpylsu, skinsakjøt, feitari skerpikjøt. Ger døgurða við farsí og eggum. Vel rómavivurpostei, speigipylsu og salat við majonesu. Hita upp aftur frá døgurðanum til nátturða.

7. Brúkið endiliga smør, margarin og olju. T.d. í sós og súpan, mosi og upp á breyð. Et garnatál, smelt og leyksmelt, har ið tað hóskar til matin. Brúkið ríkiligt av dressingi við olju og ediki, súrróma, róma ella majonesu – og brúkið endiliga sukur í mati og drekka, eitt nú keks, sjokulátu, køkur, fromasju, buding, ís og líknandi omaná og Summarskál og kakao.

Tak eina vanliga vitamin-mineraltablett um dagin og D-vitamin afturat.



Smáir verðir og nógvar máltíðir

Smáir, orkuríkir leskibitar millum hövuðsmáltíðirnar eru týðningarmiklir, tá það er torført at eta nokk av mati. Her eru nógvir móguleikar.

Borðreið við smáum, leskiligum verðum. Minst til at bjóða einuferð aftrat, um tann eldri ikki sjálvur kann fáa sær mat og drekka. Tað kann vera tørvur á at býta mat og drekka út á 6-8 smærri máltíðir og brúka sum mest av samdøggrinum til at bjóða mat í. Á tann hátt fær tann eldri betri móguleika fyri at eta nóg mikið. Syrg fyri, at tað ber til at fáa eina millummáltíð áðrenn songartíð. Syrg eisini fyri, at okkurt gott stendur á náttborðinum, um nú tann eldri ikki sovnar ella vaknar um náttina. Minst til, at tað altíð skal vera okkurt gott afturvið drekkanum seinnaartin. Tað er av stórum týðningi, at tey eldru fáa busta tenninar aftaná tey hava etið seint á kvøldi.



*Orkunøgðin veksur nóg, um ein fær
orkuríkar drykkir millum máltíðirnar.
Ein kann vaksa um orkuinnihaldi í
nógvum drykkjum við róma, kremi ella
hitaviðgjordum eggjareyðum.*



Orkuríkar drykkjuvørur

Greið frá, at tað er eitt gott hugskot at skifta nakað av tí kaffi, te og vatni, sum tey eldru drekka gjøgnum dagin, út við orkuríkar drykkir. Orkunøgðin hækkar munandi, serliga um drukkið verður millum máltíðirnar.

Samstarvsfelagar: Dietistur, køksstarvsfólk, avvarðandi



Serligir bólkar av fólki við ringum matarlysti

Eldri við ávísum kroniskum sjúkum eru ofta í ringari føðslustøðu. Tí hava tey ofta tørv á føðsluviðgerð. Í samband við hesar sjúkur kunnu vera serlig fyrilit at taka.

Á teimum næstu síðunum standa nøkur góð ráð.



Hjá minnis- veikum

- **Soleiðis kann tað gerast**
- **lættari at eta og drekka**
- **hjá einum minnisveikum**
- **eldri fólki**
- – Royn at finna fram til, hvat tí
- eldra dámar at eta og drekka.
- Spyr tey avvarðandi um hvat og
- hvussu tey ótu fyrr.
- – Bjóða smáar mongdir av mati
- og drekka í senn – serliga seint
- á degi.
- – Ger matin soleiðis, at hann
- hóskar til, hvussu væl tann eldri
- er førur fyri at tyggja og svølgja.

Demens kann fáa heilt grundleggjandi evni til at vikna ella ganga til grundar, sum t.d. at vita, hvat smakkar væl, hvat 'hungur' og 'tosti' eru, og hvussu ein fær matin inn í munnin. Tí eru eldri fólk, sum eru minnisveik, ofta í ringari føðslustøðu. Mong minnisveik eru longu afturfarin, tá sjúkan verður staðfest.

Matur til fólk við ringum matarlysti og matur, sum er lættur at tyggja og svølgja, er næstan altíð neyðugur. Seint í demenstilgongdini vilja mong ikki eta og drekka.

Royn og finn fram til hví so er, so tað ber til at hjálpa á besta hátt.



Við Parkinsons sjúku

Dæmi um
mat, ið kann
etast við
fingrunum

☐ Vanligur matur:	Matur, ið er
☐	lættur at eta við
☐ Grýturættur við	fingrunum:
☐ høsнарunga	Grillaður høsнарungi
☐ Bleyttkókað egg	Harðkókað egg
☐ Leys rís	Epli
☐ Kókaður fiskur	Fiskafingarar
☐ Sjokolátubudingur	Sjokolátukøka
☐ Fruktagreytur	Frísk frukt skorin í
☐	hóskandi bitar

Eldri fólk sum hava Parkinsons sjúku hava ofta trupult við at eta og drekka. Tað eru nógvar grundir til tað. Tað er næstan altíð neyðugt at geva teimum mat sum til teirra við ringum matarlysti og mat, sum er lættur at tyggja og svølgja. Umframt hendan matin, kann tað eisini verða neyðugt at geva teimum sondukost afturat.

Samstarvsfelagar:

Ergoterapeutur, dietistur, kommunulækni, talupedagogur

☐ Soleiðis verður lættari at eta og drekka hjá
☐ eldri fólki við Parkinsons sjúku:
☐ – Koyrið bert eitt sindur av mati á borðiskin í senn.
☐ – Gev teimum mat, sum ikki lætt dettur av gaflinum.
☐ – Bjóðið teimum mat, sum kann etast við fingrunum og
☐ mat, ið er lættur at tyggja og svølgja og sum kann
☐ etast við antin skeið ella gaffli.
☐ – Gevið teimum frið og góðar stundir til at eta og drekka.
☐ – Snarið borðiskinum undir máltíðini, um hin eldri hevur
☐ trupulleikar við at síggja.
☐



Við apopleksi (slag)

Tað kann vera torført at eta og drekka, tá ein hevur havt apopleksi. Tað eru fleiri orsøkir til tað. Tað er næstan altíð neyðugt við kosti hóskaði til fólk við ringum matarlysti. Eisini kann vera tørvur á mati, sum er lættur at tyggja og svølgja og møguliga sondukosti. Hjá eldri, sum hava trupulleikar við at tyggja og svølgja, kann tað vera ein hjálp at „hita“ munnin „upp“ við serligum venjingum, áðrenn etið verður.

Samstarvsfelagar:

*Ergoterapeutur, fysioterapeutur,
talupedagogur, dietistur, tannlækni*

- **Soleiðis verður lættari at eta og drekka hjá**
- **eldri fólk við apopleksi**
- – Syrgið fyri, at tey sita væl, soleiðis at tey ikki fáa matin í rangastrúpan.
- – Ansið eftir, at tann eldri svølgir væl, møguliga eina eyka ferð.
- – Syrgið fyri, at munnurin er reinsaður fyri slím og spýtt áðrenn máltíðina.
- – Syrgið fyri, at tað er friðarligt undir máltíðini.
- – Ansið eftir, at maturin ikki er ov heitur.
- – Latið ikki tey eldru liggja fløt á rygginum aftaná máltíðina (uml. 1 tíma) til tess at minka um vandan fyri spýggju og bróstsviða.
- – Syrgið fyri at røkja munnin aftaná hvørja máltíð.
-



**Við
krabbameini**

Bæði krabbameinssjúkan og viðgerðin av krabbameininum kunnu geva hjáárin, sum gera, at fólk eta minni og fáa minni gagn av matinum. Tað eru nógvar orsøkir til tess, m.a. vaml og pína.

Í hesum føri er tað álvarsamt at lætna, tí at tað minkar um møguleikan fyri at vinna á sjúkuni og viðgerðini. Tí eiga eldri fólk, ið hava krabbamein, at eggjast til at eta og drekka sum mest. Bjóða teimum eldru, ið hava krabbamein, tann mat og drekka, sum tey hava hug til – uttan mun til, hvat tað er. Tað er næstan altíð neyðugt at geva teimum mat, ið er ætlaður til fólk við ringum matarlysti. Tørvur kann eisini vera á mati, ið er lættur at tyggja og svølgja saman við orkuríkum drykkjum og møguliga sondukosti.

● **Hetta kann minka um trupulleikar**

● **við vaml og spýggju**

- – Bjóðið mat og drekka, tá matarlysturin er bestur.
- – Syrgið fyri, at tey hava ríkiligt at drekka, endiliga søta saft, fruktdjús og sodavatn.
- – Syrgið fyri, at tey sita væl undir máltíðini.
- – Syrgið fyri, at maturin verður etin í einum rúmi, sum er væl luftað út.
- – Finnið fram til, um tey tola kókaðan mat betur enn steiktan.
- – Bjóðið teimum kaldan mat, um tey fáa vaml av luktinum av heitum mati.
- – Skjótið upp, at tey fáa lidnan mat uttanífrá, um tey plágast av matgerðini.
- – Bjóðið teimum sodavatn (grape og cola), sum hjálpir upp á vaml.
- – Skjótið upp, at tey hvíla seg, áðrenn tey eta.
- – Bjóðið smáar máltíðir ofta.

Viðgerð móti krabbameini kann broyta smakki- og luktsansirnar. Tað viðførir, at eldri ofta fáa stikni til ávísan mat, ofta kjøt og kaffi. Tað er ikki óvanligt, at ein fer at knýta vaml og spýggju til tann mat og drekka, sum ein fekk beint áðrenn, ein varð ússaligur. Roynið ikki at bjóða teimum lívrættir í samband við vaml og annað – tað kann vera sera ringt at vinna á mótviljanum seinni.

Bjóðið ikki ókendan mat og drekka og mat við sterkum ella sjáldsomum smakki. Sera feitur og kryddaður matur kann eisini vekja stikni. Spyr um ráð hjá læknanum um heilivág móti vaml.

Samstarvsfelagar: Dietistur, kommunulækni



Við kroniskari hjartasjúku

Eldri við kroniskari hjartasjúku eru ofta í ringari fæðslustöðu og það er næstan alltið neyðugt at geva teimum kost hóskaði til teirra, ið hava ringan matarlyst.

Tað kann vera ringt at duga at síggja vánaliga fæðslustöðu, av tí at sjúkan ofta gevur moldartrot (ødem). Vektin kann eisini snýta. Ansa tí serliga væl eftir, hvussu nógv hesi eldru eta og drekka.

Mótstríðandi fyrilit

Eldri fólk við kroniskari hjartasjúku hava ofta etið sjúkrakost: Kanska tí at tey ikki skulu eta so nógv salt, kanska tí at tey mugu eta soltnan mat. Tá eldri gerast sjúk og eta ov lítið, hevur tað størsta týðning, at tey fáa nóg mikið at mati og orku – eisini hóast fitiinnihaldið skuldi verið í mótstríð við ta fyriskipan, ið var frammanundan.

Samstarvsfelagar: Dietistur, kommunulekni

- **Soleiðis verður lættari at eta og drekka hjá**
- **eldri fólk við kroniskari hjartasjúku**
- – Bjóða ofta smáar máltíðir.
- – Tað kann vera gott hugskot at fáa mat uttanífrá og/ella
- lidnar døgurðarættir – tað kann vera sera strævið
- sjálvur at gera mat.
- – Rørsla er týðningarmikil – hon gevur matarlyst.
-

Við kroniskari obstruktivari lungnasjúku (KOL)



Eldri fólk við KOL eru ofta í ringari fæðslustöðu og það er næstan alltið neyðugt at geva teimum mat ætlaðan til teirra við ringum matarlysti. Fleiri orsökir eru til at eldri fólk við KOL eru í ringari fæðslustöðu.

Samstarvsfelagar: Dietistur, fysioterapeutur

- **Soleiðis verður lættari at eta og drekka hjá eldri fólki við KOL**
- – Bjóðið ofta smáar máltíðir – ein ovfullur magi darvar andadráttinum meira.
- – Tað kann vera gott hugskot at fáa mat uttanífrá og/ella lidnar døgurðar – tað kann vera sera strævið sjálvur at gera mat.
- – Rørsla er týðningarmikil – hon gevur matarlyst.
-



Við liðagikt

Eldri fólk við liðagikt hava ymisk mótboð og pínu, sum ger, at tey ikki eta og drekka nóg mikið. Tí veksur møguleikin fyri, at tey verða í ringari føðslustøðu. Tað kann vera torført at halda á bestikkinum, skera matin sundur, fáa hondina upp til munnin og tyggja. Um vøddarnir eru veikir, gerast tey eldru við liðagikt skjótt móð. Tað er stóru munur á, hvussu nóg tey klára at gera dag um dag.

Tað er næstan altíð neyðugt við kosti hóskaði til teirra við vánaligum matarlysti.

Bjóðið endiliga feitan fisk fleiri ferðir um vikuna.

Innihaldið av n-3 feittsýrum í fiski minskar um bæði pínu og stirvni.

Hjálpartól eru týðningarmikil

Hjálpartól gera, at eldri fólk við liðagikt kunnu vera meira sjálvbjargin og tey fribyrgja at liðirnir verða overvaðir.

Vinklaður borðbúnaður kemur væl við, tá tað er ringt at røra handliðirnar.

☐ Góð hjálpartól kunnu t.d. vera
☐ – Lættur borðbúnaður við tjúkkum handtaki
☐ – „Steak“-knívur
☐ – Vinklaður knívur
☐ – Lættir koppar við stórari honk
☐ – Løtt gløs
☐ – Gliðtrygt undirlag undir borðiskin
☐ – Bind um skøvningarnar



Nóg annað kann gerast fyri at hjálpa

Køksarbeiðið kann gerast lættari við at velja mat, sum ikki tørvar so nógva tilgerð (kjøt í bitum, flaktur fiskur, sundurskorið fryst grønmeti).

Eldri fólk við liðagikt fáa ofta ikki nóg mikið at drekka, tí at kranar eru ringir at skríva frá, mjólkarpakkar, sodavatn o.s.fr. eru so ringir at fáa upp. Tað kann vera tungt at stoyta, so glasið skal setast lágt, (t.d. í vaskið). Stoyt møguliga drykkjuvørur í minni kannur.

Um eldri fólk við liðagikt fáa mat uttanífrá, er tað týðningarmikið at kannu, um innpakkingin er løtt at fáa upp og at bakkarnir ikki eru ov tungir.

Samstarvsfelagar: Ergoterapeutur, kommunulækni



Tað er lættari at stoyta úr einari litlari kannu.



Gerandis uppgávur kunnu gerast ógjørligar, tá ein hevur pínu í liðunum og megin viknar.

*Tað er týðningarmikið, at gomul fólk sum
hava trekan maga drekka ríkiligt,
umleið 2 1/2 litur av vætu um dagin.*

*Matur við nógvum trevjum kann ofta
fyrifyrgja og lekja trekan maga.*



Trupulleikar við maga- og tarmi

Eldri við leysum lívi ella trekum maga kunnu fáa føðsluligar trupulleikar, tí at tey ofta vilja sleppa sær undan at eta mat, ið tey sjálvi halda er orsök til trupulleikarnar.

Men tað hjálpir sjáldan – heldur øvugt. Tí er tað týðningarmikið at geva gætur, um tey eldru sleppa sær undan fleiri og fleiri ymiskum sløgum av mati, tí at tey óttast fyri at fáa leyst lív ella trekan maga. Tað kann føra til, at maturin verður ov lítið fjølbroyttur og tískil ikki nóg góður, tá ið hugsað verður um føðslustøðuna hjá tí einstaka.

Trekan maga

Tað kunnu vera nógvar orsøkir til trekan maga. T.d. kann vantandi rørsla, ov lítið grovt breyð, ov lítil frukt og grønmæti og ov lítið at drekka føra til trekan maga.

Kostur við nógvum trevjum hjálpir ikki upp á tað slagi av trekum maga, sum kemur av at brúka heilivág sum inniheldur morfin.

*Ymiskir súrmjólkarúdráttir
kunnu kanska hava gagnliga
ávirkan á trekan maga.*



Lívsýki (leyst lív)

Akutt diarré kann hava ymiskar orsøkir og fyrsta samdøgríð verður tað viðgjørt við bananum, rivnum súreplum, havrasuppu/ greyti, fransbreyði, eplum/eplamosi og rísi. Síðan er besta viðgerðin at halda á við at eta og drekka sum vanligt allan mat. Tað, ið fyrr æt verjикostur (skánikostur), hjálpir ikki móti leysum lívi.

Syrg fyr, at eldri við leysum lívi drekka ríkiligt, tí at lívsýki skjótt kann geva vætu- og saltólag. Bæði sukur og salt eiga at vera í drykkjuvørunum. Vætan eigur tískil at vera meira enn bara vatn, t.d. saft, fruktdjús, mjólkarúdráttir, súpan o.s.fr.

Samstarvsfelagar: Dietistur, kommunulekni



Við beinbroyskni (osteoporose)

Bjóða teimum eldru við beinbroyskni regluliga motión.

Tað styrkir bæði knotur, vøddar og matarlýst.

Eldri fólk við beinbroyskni hava ofta ringan matarlýst, tí at tey hava pínu, ofta eru innløgð á sjúkrahús og sum hjáárin av medisinsku viðgerðini.

Mong viga longu ov lítið, tá sjúkan verður staðfest. Tey eiga at fáa góðan mat, so at tey ikki missa meira av vøddamongdini, enn tey longu hava mist, tí at tey ikki hava fingið rørt seg so nógv. Tað er næstan altíð neyðugt at geva teimum mat hóskaði til teirra við ringum matarlýsti.

Tá ið tað snýr seg um beinbroyskni, eigur serligur dentur at vera lagdur á, at tey eldru fáa nóg mikið av kalcium og D-vitaminum.

Besta keldan til kalcium í kostinum er mjólk og mjólkarárdráttur. Eldri fólk við beinbroyskni eiga at drekka 1/2 litur av mjólk ella øðrum mjólkarárdrátti um dagin og eta 1-2 flísar av osti.

D-vitamin verður framleitt í húðini, tá hon fær ultraviolettar sólargeislar. Eldri fólk hava størri tørv á D-vitaminum í mati og drekka enn tey yngru, tí at tey framleiða minni í húðini. Syrg tí fyri, at tey eldru koma út í fríska luft, sól og ljós minst ein 1/2 tíma hvønn dag.

Harafturat er tað serliga týðningarmikið fyri eldri fólk við beinbroyskni, at tey eta fisk til døgurða 1-2 ferðir um vikuna og javnan eta fisk sum viðskera. Serstakliga feitan fisk, tí har er innihaldið av D-vitaminum størst.

Um eldri fólk við beinbroyskni skýggja mjólkarúdrátt, hevur tað týdning, at tey fáa ískoyti av kalcium hvønn dag. Øll eldri eiga at fáa eitt ískoyti av D-vitamin, uttan mun til hvussu nógv D-vitamin tey fáa í mati og drekka.

Minka um vandan fyri at detta

Tá eldri fólk við beinbroyskni detta, er stórir vandi fyri, at tey bróta seg sundur. Tí má heim teirra gjølla kannast soleiðis, at tað er best hóskandi innrættað.



Tað er týðningarmikið, at eldri fólk við beinbroyskni fáa nóg mikið av kalcium.



Feitur fiskur smakkar væl og í honum eru nógvar D-vitaminir.

Tá leiðreglurnar renna saman

Eldri fólk við ellissukursjúku, iskæmiskum hjartasjúkum og urinsýru gikt eiga at eta nógv breyð, grýn, epli og rís, pasta, frukt, grønmeti og spara uppá feitt og sukur.

Sjúkur kunnu ikki viðgerast burtur við soltnari mati, men rætti maturin kann vera við til at minka um trupulleikarnar í samband við sjúkurnar.

Summi av teimum eldru eru í ringari føðslustøðu ella verða tað. Tí hava tey tørvi av mati hóskandi til teirra, sum hava lítlan matarlyst, eisini hóast tað kanska er tað øvugta av tí, sum fyriskipað er viðvíkjandi øðrum sjúkum. Tað eigur altíð at fáa fremstu raðfesting, at tann eldri fær nóg mikið av orku.

Samstarvsfelagar:

*Dietistur, fysioterapeutur,
ergoterapeutur, kommunulækni.*

A person wearing a light-colored, button-down shirt with their hands clasped in front of them. The image is in a muted, sepia-like tone. The text 'Manga takk' is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

Manga takk

3 útgáva, I upplegg, desember 2009
Copyright: Landbrug og Fødevarer
Eintøk: 50.000
Hugskot: Susan Rønholt Hansen
Layout: Jørn Moesgård as
Myndir: Rasmus Baaner
Studiomyndir: Lars Mardahl, Poul Ib Henriksen

„Omsorg gennem mad og drikke“
Er gjort við støði í bókunum „Uden mad og drikke....“ frá
danska Fødevaredirektoratet í samstarvi við DTU
Fødevareinstituttet, Fødevarestyrelsen
og Landbrug og Fødevarer.
Skrivliga tilfarið til „Uden mad og drikke....“ er á alnótini.
„Omsorg gennem mad og drikke, hefur Landbrug og
Fødevarer givið út og kann bíleggjast á www.diaetistforum.dk

Føroyska útgávan „Umsorgan við mati og drekka“
er tøk á heimasíðuni hjá Fólkaheilsuráðnum
www.folkaheilsa.fo
Føroyskar myndir
Permumyndin, myndin á síðu 8, niðasta myndin á síðu 9 og
myndin á síðu 11 eru tiknar av Finni Justinussen,
FOTOSTUDIO, FO-100 Tórshavn

Sett føroyska teksin upp og prentað: Føroyaprent

Útgivið á føroyskum hefur Fólkaheilsuráðið við stuðli frá
Nærverkinum, juli 2011
„2011 er kostár“



Svanamerktur prentlutur 541 705

Fólkaheilsuráðið

