

Äldre- och omsorgsförvaltningen

Antaget 1997-05-22

Reviderad 2002-05-14

KVALITETSKRAV

Gällande

KOST SOM SERVERAS TILL ÄLDRE

Sundbybergs stad



Sundbybergs stad, 175 92 Sundbyberg
besöksadress: Kavallerivägen 4, Rissne
telefon: 08-706 80 00
telefax: 08-733 38 36

INNEHÅLL

Sid

1. Bakgrund	3
2. Lagar, föreskrifter och tillsyn	4
3. Energirekommendation	5
4. Näringsrekommendation	5
5. Fördelning av näringsenergi och näringsämnen över dygnet	6
6. Kostrekommendation	6
Matsedelsplanering	
Kostkomponenter	
Måltidsintervall	
Krav på de olika måltidernas innehåll	
7. Vätskerekommendation	8
8. Matens utseende, lukt, smak (kryddning) och måltidsmiljö	9
Utseende	
Lukt	
Smak	
Närhet till tillagningsplatsen – varmhållning	
Måltidsmiljö	
9. Kosttyper vid olika sjukdomstillstånd och funktionsnedsättningar	10
Önskekost	
Konsistensanpassad kost	
Specialkoster	
Sondmat	
10. Inflytande på matutbudet	11
11. Organisation	11
12. Ansvar	11
13. Uppföljning	12
Metoder för uppföljning av kvalitetskraven	

KVALITETSKRAV GÄLLANDE KOST SOM SERVERAS TILL ÄLDRE

1. Bakgrund

Kvalitetskraven har utarbetats för att tydliggöra vad som krävs för en god kosthållning till:

VÅRDBEHÖVANDE ÄLDRE PERSONER MED SJUKDOM OCH/ELLER FUNKTIONSHINDER.

Kvalitetskraven är framtagna för att användas vid upphandling eller som krav på egenregiverksamhetens tillagning av heldygnskoster till ålderdomshem, sjukhem, gruppboende och liknande. De är även tänkta att användas som vägledning och grund för utbildning till personal som lagar mat i gruppboenden för dementa och andra mindre bostadsgrupper.

Kvalitetskraven utgår från heldygnskoster, men gäller även för hemtjänstpersonal som lagar mat till äldre i ordinärt boende och/eller producenter av matlådor till äldre.

Måltidens hälsobefrämjande funktioner för äldre skall lyftas fram i arbetet med kosthållningen, vilket bör beaktas vid planering av måltider och måltidsmiljö. I kosthållningen för vårdbehövande äldre inom Sundbybergs stad är följande funktioner viktiga:

- Måltiden som gemenskap
- Måltiden som källa till näring
- Måltiden som rytm, en indelning av dagen
- Måltiden som upplevelse för alla sinnen
- Måltiden som sjukdomsbehandling

I sitt handlingsprogram antaget juni 2001 anger Äldre- och omsorgsnämnden fem viktiga mål/värden för verksamheterna att arbeta för. Av dessa fem är framförallt god hälsa/välbefinnande samt självständighet viktiga att lyfta fram när kosthållningen diskuteras, eftersom en näringsriktig kost är viktig för att den enskilde skall kunna behålla funktioner och oberoende.

2. Lagar, föreskrifter och tillsyn

Leverantörer av kost till äldre inom Sundbybergs stad har att följa det regelverk som stat och kommun föreskriver:

Livsmedelslagen (SFS 1989:461) beskriver vad som är livsmedel samt regler för beskaffenhet, hantering, märkning, saluhållande, personalhygien, livsmedelslokal och riktlinjer för livsmedelstillsyn.

Livsmedelsförordningen (SFS 1990:310) kompletterar livsmedelslagen.

Produktansvarslagen (SFS 1992:18) reglerar i första hand tillverkarens skyldighet att utge skadestånd för skadebringande produkter.

Statens livsmedelsverk, som är central tillsynsmyndighet, har en egen författningssamling som ytterligare förtydligar de regler som gäller inom livsmedelsområdet.

När det gäller organisation för tillhandahållande av kost för äldre inom kommunen så finns huvudsakligen två varianter:

- Storkök som antingen serverar mat direkt i närliggande matsal eller levererar mat till enheternas serveringskök.
- Enskilt hushåll - matlagning i gruppboende där personal och boende (högst 10 personer) under familjeliknande former lagar mat

Livsmedelslagstiftningens bestämmelser skall efterföljas, oavsett hur tillagning av kosten för äldre är organiserad.

Miljö- och hälsoskyddsnämnden har tillsyn över samtliga livsmedelslokaler i kommunen; dit hör även storköken. Nämnden har framtagit direktiv för egenkontrollprogram. Dessa direktiv innebär bl.a. att varje storkök skall ha ett godkännande där det står angivet på vilket sätt tillagning av mat får ske.

Egenkontrollprogram

Statens livsmedelsverk har i sin författningssamling tydliggjort ansvaret för egenkontrollen samt vilka kontrollmoment som skall redovisas och dokumenteras (SLV FS 1991:4).

För yrkesmässigt bedriven verksamhet gäller:

- att utöva egentillsyn, som är anpassad efter verksamhetens art och omfattning
- att efter uppmaning från tillsynsmyndigheten komma in med förslag till kontrollprogram för egen tillsyn
- att följa fastställt kontrollprogram

Miljö- och hälsoskyddsnämndens godkännande och beslut angående egenkontrollprogram skall biläggas denna skrivning i samband med upphandling.

3. Energirekommendation

Vid schablonmässig beräkning av energibehovet för produktion av mat till äldre kan man utgå från ett behov på 30-35 kcal per kg kroppsvikt per dygn. För kroppsvikterna 40-70 kg motsvarar detta 1.200 - 2.450 kcal/dygn. Denna schablon kan dock vara något hög för äldre med sjukdom eller handikapp som har låg fysisk aktivitet. Vid en undersökning av energiintaget hos äldre i särskilt boende i Sundbyberg 2001 låg medelintaget av energi på c:a 25 kcal/kg kroppsvikt, med en spridning från ca 15-40 kcal per kg.

OBS! Med utgångspunkt enligt ovan måste beräkning av energibehov och ordination hos individen ske efter individuell medicinsk/omvårdnads-bedömning. Kost med energiinnehåll under 1600 kcal/dygn skall endast serveras till personer där individuell medicinsk/omvårdnads-bedömning är gjord.

Personer med låg kroppsvikt/lågt BMI skall kunna erbjudas en mer energi- och näringsrik kost. Personer med övervikt/högt BMI skall kunna erbjudas en energireducerad kost.

(BMI = body mass index = kroppsvikt (kg)/kroppslängd i kvadrat (m)).

En förutsättning för att kunna bedöma om intaget av energi och näringsämnen (se nedan) är adekvat är att individerna vägs regelbundet.

4. Näringsrekommendation

A) Energi-innehållande näringsämnen

Av det totala energiintaget per dygn rekommenderas följande fördelning av de energigivande näringsämnena:

- Protein ca 15 E%
- Fett ca 30-35 E%
- Kolhydrater ca 50-55 E%

E% = energi% d.v.s. det antal procent av det totala energiintaget per dygn uttryckt i kcal (eller kJ) som kommer från protein, fett respektive kolhydrater.

Exempel: Om totala energiintaget är 2.000 kcal/dygn, då motsvarar 55 E% 1.100 kcal.

B) Övriga näringsämnen

Kosten behöver vara näringstätare för äldre därför att behovet av övriga näringsämnen är nästan lika stort som hos yngre personer medan energibehovet är mindre. Innehåll av vitaminer och mineraler i kosten skall följa Svenska näringsrekommendationer (SNR).

Angående vitamin D: Det är svårt att nå upp till det rekommenderade dagsintaget om 10 µg/dag med enbart vanlig kost. Många äldre vistas dessutom lite eller inte alls ute i dagsljus. Därför rekommenderas extra tillskott av vitamin D, dock först efter medicinsk bedömning.

C) Kostfibrer

Maten skall innehålla c:a 10 g kostfibrer per 1.000 kcal. Fiberinnehållet bör anpassas till en realistisk nivå med tanke på den volym som individen äter. Vid övervikt kan fiberinnehållet ökas.

5. Fördelningen av näringsenergi och näringsämnen över dygnet

Som utgångspunkt för heldygnskoster kan sägas att det varje dag skall serveras två fullvärdiga måltider som tillsammans upptar c:a 60% av energi- och näringsintaget per dygn. Detta resonemang utgår från en beräkning av medelintag under en vecka. Övriga 30-40 % skall fördelas på frukost och mellanmål. Rekommendationen är att frukosten bör innehålla c:a 15-25 % näringsenergi. Natfastan skall ej överstiga 11 timmar.

Det skall serveras minst 2 mellanmål per dygn, i första hand på eftermiddagen och kvällen. Dessutom skall det finnas tillgång till mellanmål när de boende så önskar vid olika tidpunkter på dygnet.

6. Kostrekommendation

Matsedelsplanering

Måltiderna/matsedlarna skall näringsberäknas.

Lunch- och middagsmålet är dagens huvudmåltider, vilket motsvarar 14 huvudmåltider/vecka.

Köken bör erbjuda två alternativa rätter till lunch och middag och därtill försöka efterkomma de boendes speciella önskemål om önskekost.

Storköken skall planera matsedlarna för 4 veckor i taget i rullande schema i 3 månaders intervall. Vid storhelger, som t.ex. jul och midsommar, skall traditionsrika måltider kunna serveras. Färsk frukt skall alltid finnas tillgänglig.

I boenden där personalen lagar maten själv och där den boende är med och bestämmer och planerar måltiderna, kan näringsberäkningen redovisas i efterhand.

Kostkomponenter

Måltiderna har indelats i komponenter för att inom priset för heldygnskosten ge möjlighet att laborera med kostinnehållet och anpassa det efter de behov som äldre personer med olika sjukdomstillstånd kan ha.

Måltiderna skall innehålla huvudkomponenter och bikomponenter enligt följande tabell:

Huvudkomponenter		Bikomponenter	
HELKÖTT	FISK	POTATIS	BRÖD
FÄRS	FÅGEL	RIS	GRÖNSAKER (RÅA OCH KOKTA)
KORV	ÄGG- OCH MJÖK- RÄTTER	PASTA	
VEGETARISKA PROTEINKÄLLOR	SOND-PREPARAT OCH NÄRINGSDRYCKER (enligt medicinsk ordination).		

Av de 14 huvudmåltiderna/vecka skall fisk serveras minst 4 ggr. Helkött skall serveras minst 2 ggr och som komponent i grytor och liknande minst 2 ggr.

Minst 2 måltider bör innehålla soppa; dock bör pulversoppor undvikas.

Råa grönsaker eller färsk frukt i någon form bör ingå i alla huvudmåltider.

Angående näringsdrycker, vg se sidan 10 Näringsstillägg .

Valfrihet i måltidsutbudet skall eftersträvas.

Måltidsintervall

Måltiderna skall serveras efter följande tidsschema (individuella önskemål skall dock respekteras):

- Frukost 07.00-09.00
- Lunch 12.00-13.00
- Mellanmål 14.30-15.00
- Kvällsmål 17.00-18.00
- Mellanmål 19.00-21.00

Krav på de olika måltidernas innehåll

Innehållet i en dags måltidsutbud måste innehålla komponenter från hela matcirkeln. Vitaminer och mineraler bör samverka (t.ex. C-vitamin och järn för att öka upptaget av järn). Tänk på att använda säsongens råvaror.

A) FRUKOST

Vid frukostmålet skall matgästen ha följande att välja på och komponera:

- Kaffe och/eller te
- Mjölk- och/eller mjölkprodukt
- Smörgås (mjukt och/eller hårt bröd) med pålägg
- Juice och/eller frukt
- Spannmålsprodukter: gröt- flingor- välling
- Ägg-komponent (minst tre tillfällen/vecka)

B) LUNCH

Lunchen skall innehålla:

- Huvudkomponent, t.ex. kött, fisk eller likvärdig komponent.
- Potatis, ris eller pasta
- Grönsaker
- Bröd och smör
- Efterrätt

Efterrätten är ofta en uppskattad del av måltiden som kan vara energimässigt viktig, även om den näringsmässigt inte är det.

C) MIDDAGSMÅL / KVÄLLSMÅL

Kvällsmålet bör komplettera lunchmålet och skall innehålla:

- Huvudkomponent, t.ex. kött, fisk eller likvärdig komponent
- Potatis, ris eller pasta
- Grönsaker
- Färsk frukt

Det är av vikt att kosten varierar: undvik att servera samma komponenter vid båda måltiderna. Om lunchen varit mäktig så skall kvällsmålet vara lättare och tvärt om.

D) MELLANMÅL

Vid mellanmålet skall matgästen ha följande att välja på och komponera:

- Valfri dryck, t.ex. kaffe, te, mjölk, juice mm
- Smörgås, skorpa, bulle, kaka
- Frukt
- Yoghurt och glass

Matgäster som p.g.a. kulturella, etiska och religiösa skäl ej kan äta den mat som erbjuds skall så långt som möjligt kunna erbjudas en personligt utformad kost.

7. Vätskerekommandation

Behovet av vätska uppgår schablonmässigt till ca 30 ml per kilo kroppsvikt per dygn. För en kroppsvikt på 60 kg motsvarar detta 1,8 liter/dygn. Det kan dock finnas speciella skäl (sjukdom/symtom, t.ex. hjärtsvikt, feber mm) att ha högre eller lägre vätskeintag.

OBS! Dosering/rekommendation skall ske efter individuell medicinsk/omvårdnadsbedömning och ordination. Många äldre har en minskad törstkänsla. Tänk på att alltid servera dryck, även till mellanmålen. Kaffe räcker inte eftersom det är vätskedrivande och har lågt näringsinnehåll.

Rekommenderat utbud av drycker för de olika måltiderna:

FRUKOST: Kaffe, te, mjölk och juice.

LUNCH: Lättöl, vatten eller bordsvatten, mjölk och juice.

KVÄLLSMÅL: Lättöl, vatten eller bordsvatten, mjölk och juice.

MELLANMÅL: Kaffe, te, mjölk och juice.

8. Matens utseende, lukt, smak (kryddning) och måltidsmiljö

Matproducentens lyhördhet för äldre personers önskemål när det gäller smak och val av mat är av stor vikt vid tillagning av kost för äldre.

Utseende (hur den serveras)

Första intrycket av maten på tallriken är viktigt. Redan vid planering av matsedeln bör man tänka på hur det kommer att se ut på tallriken, hur färgerna kompletterar varandra.

Maten bör vara tillagad så att man kan urskilja råvaran. Gästerna måste kunna identifiera maten och känna igen den. De olika matkomponenterna skall vara åtskilda på tallriken.

De boende skall erbjudas hjälp att vid behov skala/skära sönder färska frukter, t.ex. äpple, päron, apelsin.

Lukt

Idealiskt är om maten tillagas i nära anslutning till konsumtionsstället (matsal och dylikt). Kökets närhet sprider dofter av maten till omgivningen, vilket kan öka aptiten.

Smak

Äldre personer har ofta avtagande smakkänsla som yttrar sig i att de tycker att maten inte smakar någonting. Ofta finns önskemål om rätter som är söta eller salta.

Att variera smakutbudet med □ moderna kryddor □ kan vara ett sätt att åstadkomma variation i kosten. Att kryddor förstärker och förfinar råvarans egen smak är viktigt att tänka på.

Kulturella skillnader (dvs att personerna kommer från olika länder och landsdelar) kan vara stora och gör det ibland svårt att tillfredsställa allas smakriktning. Tillgång till olika tillbehör vid matbordet, t.ex. salt, peppar och andra kryddor ger möjlighet för matgästen att själv påverka kryddningen på maten

Närhet till tillagningsplatsen - varmhållning.

Transporttiden skall vara kort och maten skall under transport förvaras i värmeboxar. Temperaturen under transporten får ej understiga 70 grader.

Maten bör serveras så fort som möjligt efter leverans till boendet. Den börjar förlora sitt näringsvärde redan efter två timmars varmhållning.

Måltidsmiljö

Kostproducenter som också ansvarar för matsalar skall se till att miljön där mat serveras är trevlig och tilltalande för matgästen. Det ställs krav på lyhördhet för hur matgästerna vill ha miljön där de sitter och äter. Hur måltiden serveras har betydelse när det gäller att stimulera lusten att äta och därmed också den äldres möjlighet att tillgodogöra sig den näring som erbjuds.

9. Kosttyper vid olika sjukdomstillstånd och funktionsnedsättningar

Här är kravet på dem som ansvarar för matproduktionen att de inom sitt utbud har möjlighet att servera den mat som den individuella matgästen kräver relaterat till sina sjukdomar.

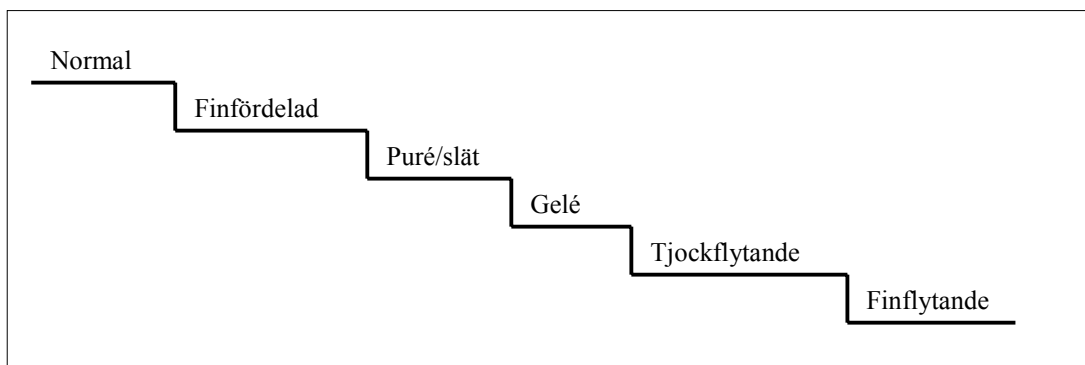
Önskekost

Entreprenören skall kunna leverera olika kombinationer av komponenter (huvudkomponenter, bikomponenter, näringstillägg) inom dygnskostnadspriset beroende på individens behov (sjukdom). Önskekost erbjuds efter individuell medicinsk/omvårdnads-bedömning och ordination.

Konsistensanpassad kost (kost för personer med tugg- och sväljningsproblem)

Detta skall tillhandahållas:

- Beredning av kosten (även specialkoster) till den konsistens som varje enskild individ bedöms behöva, dvs varierande grad av sönderdelning enligt följande □ konsistenstrappa □:



- Alla komponenter som kan mosas på tallrik bör serveras hela.
- Sönderdela inte mer än vad som är nödvändigt. Vid lättare tugg- och sväljningsproblem kan personalen t.ex. skära maten fint på tallriken och pressa potatisen.

Varje person skall ha möjlighet att själv välja vilken konsistens på maten som man vill ha. För personer med tugg- och sväljningsproblem skall dock serveringen av maten ha föregåtts av en individuell medicinsk/omvårdnads-bedömning och ordination.

Specialkoster

Alla specialkoster som anges i Livsmedelsverkets bok □ Mat och näring för sjuka □ skall kunna tillhandahållas inom dygnskostnadspriset.

Exempel på koster som kan bli aktuella är energi- och proteinrik kost, samt proteinreducerad kost (40 g el 20 g). Reducering av vissa födoämnen p.g.a. överkänslighet kan också förekomma.

Specialkoster skall ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination.

Näringstillägg

Med näringstillägg avses här flytande, kommersiella produkter avsedda att förbättra energi- och näringsintaget hos personer som inte äter tillräckligt av den mat som serveras. Näringstillägg skall finnas tillgängligt för de personer som p.g.a. sjukdom eller funktionshinder har svårt att tillgodogöra sig den vanliga maten.

Näringstillägg skall ges efter individuell medicinsk/omvårdnads-bedömning och ordination. Möjlighet att välja smak på näringstillägget skall eftersträvas.

Sondmat

Entreprenören skall kunna leverera fabrikstillverkad sondmat som har garanterat näringsinnehåll. Sondmat ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination. De personer som kan ta emot mat via munnen skall garanteras tillgång på mat förutom den som ges i sonden.

10. Inflytande på matutbudet

För att ge matgästerna möjlighet att ha inflytande på vilken mat som serveras ställs krav på att organisera särskilda matråd som har regelbundna möten inom boendena. Pensionärsföreningarna kommer att informeras och fungera som remissinstans.

11. Organisation

Varje boendeavdelning skall ha ett kostombud (eller motsvarande) med särskilt ansvar för mat- och näringsfrågorna på den avdelningen, t.ex.

- Beställningsrutiner
- Sortiment
- Rutiner kring servering/uppläggning av maten
- Matning
- Hygienfrågor kring mathantering
- Se till att kostordinationer följs

På varje avdelning bör finnas en s.k. kostpärm där kostrekommendationer och förslag på praktiska rutiner omkring maten finns. Kostpärmerna skall vara ett hjälpmedel för vårdpersonalen och ge den information de behöver för att klara sin roll i kostförsörjningen.

Regelbunden utbildning i kostfrågor skall ges till personal i äldreboenden och hemtjänst, anpassad till enhetens/avdelningens typ av kosthantering. Vid planering av utbildningen skall utgångspunkten vara uppfyllandet av dessa kvalitetskrav.

12. Ansvar

Ansvar för att dessa kvalitetskrav uppfylls åvilar kostproducenten:

- i kommunens egen regi verksamhetschef för kostverksamheten
- i entreprenörsverksamhet ansvarig chef för mathållningen.

Redovisning av uppföljningen av kvalitetskraven skall regelbundet lämnas till Sundbybergs Stads Äldre- och omsorgsförvaltning.

13. Uppföljning

Följande metoder kommer att användas för regelbunden uppföljning att kvalitetskraven följs i verksamheten på äldreboendena:

Metod	Specifikation	Hur ofta
1. Organisation	Redovisning hur arbetet med kostförsörjningen på enheten organiserats (praktiska rutiner, kostpärm, kostombud, möten med <input type="checkbox"/> matråd <input type="checkbox"/> etc).	En gång per år
2. Egenkontroll	Redovisning av lagstadgad egenkontroll av kökets matproduktion och hygienfrågor. Här ingår jämförelse av de näringsvärdesberäknade måltiderna med kvalitetskraven.	En gång per år
3. Enkäter	Redovisning av strukturerade enkäter till a) boende och närstående b) personal med frågor angående uppfattning om den serverade maten/livsmedlen och jämförelse med kvalitetskraven. Enkätsvaren skall sammanställas skriftligen och omfatta de enskilda boende-avdelningarna samt hela enheten.	En gång per år
4. Stickprov	Bedömning av serverad mat genom regelbundna stickprov. Bedömningen skall omfatta temperatur, utseende, smak och portionsstorlek samt dokumenteras skriftligen.	En gång per månad
5. Statistik	Sammanställning av: • Inköpta livsmedel • Levererade måltider • Hur många och vilka individer som erhållit de olika kosttyper som anges i punkt 9 ovan, inklusive hur kontroll skett att personen ifråga fått denna specialkost serverad: - Önskekost - Konsistensanpassad kost - Specialkost - Flytande näringstillägg - Sondmat Statistikuppgifterna skall sammanställas skriftligen och omfatta de enskilda boende-avdelningarna samt hela enheten.	En gång per år
6. Utbildning	Redovisning av strukturerad utbildning i kostfrågor för personalen. Utbildningen skall bl.a. omfatta innehållet i dessa kvalitetskrav.	En gång per år

7. Inflytande	Redovisning av verksamheten inom <input type="checkbox"/> matråd <input type="checkbox"/> och samverkan med pensionärsföreningar.	En gång per år
---------------	---	----------------

Dessa kvalitetskrav gällande kost för äldre har tagits fram i samarbete mellan Äldre- och omsorgsförvaltningen i Sundbybergs Stad och Äldreforskning NordVäst (ÄNV) inom NordVästGeriatriken.

Den första upplagan togs fram under våren 1997 av en arbetsgrupp bestående av

- Helena Kangas, kökschef, Östergården
- Solveig Strand, medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS)
- Gunnar Akner, överläkare, ÄNV

Förslaget till kvalitetskrav antogs enhälligt av Sundbybergs Stads Äldre- och omsorgsnämnd 97-05-22.

Denna andra upplaga utgör en vidareutveckling av den första upplagan. Arbetet har utförts under 2001 av följande arbetsgrupp:

- Helena Kangas, kökschef, Östergården
- Solveig Strand, medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS)
- Eva Lammes, nutritionist, ÄNV
- Eva Willén, måltidschef, Sundbybergs Stad
- Gunnar Akner, överläkare, ÄNV