

BRA MÅLTIDER I ÄLDREOMSORGEN

Under våren 2018 gav Livsmedelsverket (SLV) ut nya råd för den måltidsverksamhet som bedrivs inom hemtjänstverksamheten och på äldreboenden. I råden beskrivs maten och måltiderna som en central del av vården och omsorgen.

Ägg och äggprodukter i näringsriktiga måltider

Från det omfattande material som SLV sammanställt skulle Kronägg vilja lyfta fram några aspekter:

- SLV beskriver ätsvårigheter och undernäring som den största utmaningen inom äldreomsorgen. Många äldre får i sig för lite energi och även protein, oftast på grund av minskad aptit.
- SLV lyfter fram protein som ett kritiskt näringsämne som krävs för att den äldre skall kunna bevara muskelmassa och hälsa. Varje måltid, inklusive mellanmålen, bör innehålla bra proteinkällor.
- Den måltidsordning som rekommenderas av SLV innehåller många men små energi- och proteinrika måltider som är jämnt fördelade över dygnet. Minst tre mellanmål innehållande cirka 50% av näringsbehovet bör serveras per dag. För att kunna uppnå detta krävs att måltidspersonalen har tillgång till näringsmässigt väl sammansatta mellanmål och drycker som kan erbjudas dygnet runt!

I **"Bra måltider för äldreomsorgen"** listas också olika sätt att öka mängden protein i kosten, bland annat:

- "Servera något proteinrikt till varje måltid..."; exempelvis ägg.

- "Erbjuda proteinrika mellanmål och frukostar..."; exempelvis ägg och ägggrätter (kokta ägg, omelett, ägggröra, pannkaka).
- "Tillsätt ägg i exempelvis potatismos, gröt, gratänger och smoothies."*

I Kronäggs receptpärm "Inspirerande enkelt" finns en mängd enkla och inspirerande recept i samklang med SLV's rekommendationer.

Läs våra förslag på hur man kan öka mängden protein i kosten genom att tillsätta extra ägg i olika maträtter, servera äggbaserade mellanmål, efterrätter, smoothies, äggdrycker, maträtter, etc.

I receptpärmen finns även specifikationer på färdiga äggbaserade frukost- och mellanmålsprodukter som Kronägg har i sitt sortiment

Trevlig läsning!

Källa: Bra måltider i äldreomsorgen. Råd för ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden. Livsmedelsverket april 2018.



 **Kronägg**

Kronägg AB • Kronvägen 3 • 284 33 Perstorp • Telefon 0435-340 80
info@kronagg.se • www.kronagg.se

INSPIRERANDE ENKELT FRÅN KRONÄGG!

En välsmakande måltid kan vara dagens höjdpunkt för alla. Men maten blir än viktigare när vi är äldre eller blir sjuka. Vi behöver energi, protein och näringsämnen för att bibehålla eller förbättra våra förmågor. Vi på Kronägg har förmånen att arbeta med en av naturen optimerad råvara; ägget, som passar perfekt för den aktuella målgruppen.

När vi har arbetat med detta material har vi haft som målsättning att presentera inspirerande recept som är enkla och snabba att tillaga samtidigt som de är näringsrika. Men grunden är naturligtvis att det skall vara välsmakande och tilltalande för ögat. Maten ger inte energi, protein och näringsämnen förrän den hamnar i våra magar!

I den här pärmen hittar du ett stort utbud av recept på äggbaserad nutritionsmat från Kronägg under olika passande rubriker.

Det går enkelt och snabbt att näringsberika ett stort antal maträtter med ägg. Lägg till gula, vita eller helägg så höjs näringsinnehållet.

Vårt dagliga behov av protein kvarstår, eller till och med ökar, när vi blir sjuka eller äldre, samtidigt som många känner en minskad aptit. För att vi skall kunna bibehålla eller förbättra våra kroppsliga funktioner krävs då proteinrik eller proteinberikad mat.

För personer som lider av tugg- och sväljsvårigheter är det avgörande att maten har rätt konsistens. En av socialstyrelsen definierad konsistens är timbalkost. Timbalkost skall vara mjuk och slät utan småbitar samt ska kunna ätas med gaffel eller sked. Denna mat skall inte kräva någon grundlig bearbetning i munnen och ha en sammanhållen konsistens som liknar omelett.

När aptiten och kanske även motivationen att äta inte är på topp kan goda aptitretande mellanmål och efterrätter bidra till att vi får i oss det vi behöver av energi och protein. För personer med bristande aptit eller nedsatt förmåga att äta är det viktigt att man serveras många små måltider. I energi- och proteinrik kost rekommenderar socialstyrelsen 6-7 små men energi- och proteinrika måltider per dygn.

Fräscha uppiggande smoothies är populära. Genom att ha med ägg som en av ingredienserna; vitan, gulan eller hela ägget, förstärks innehållet av protein, energi och näringsämnen. I receptpärmen hittar du flera förslag på "äggsMOOTHIES" eller "äggdrycker". Det är egentligen bara fantasin som sätter gränser för hur man kan använda ägget. Vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat, prova därför gärna våra pastöriserade äggprodukter i just smoothies. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du dessutom att knäcka äggen.

Genom att använda Kronäggs äggpulver för protein- och näringsberikning kan du på ett enkelt sätt berika och förtjocka alla typer av drycker. Prova dig fram till de varianter som du själv gillar bäst. I receptpärmen har vi tagit med några förslag. Äggpulvren har lång hållbarhet även i rumstemperatur och du doserar lätt med volymmått. Pulvren kan även användas vid matlagning.

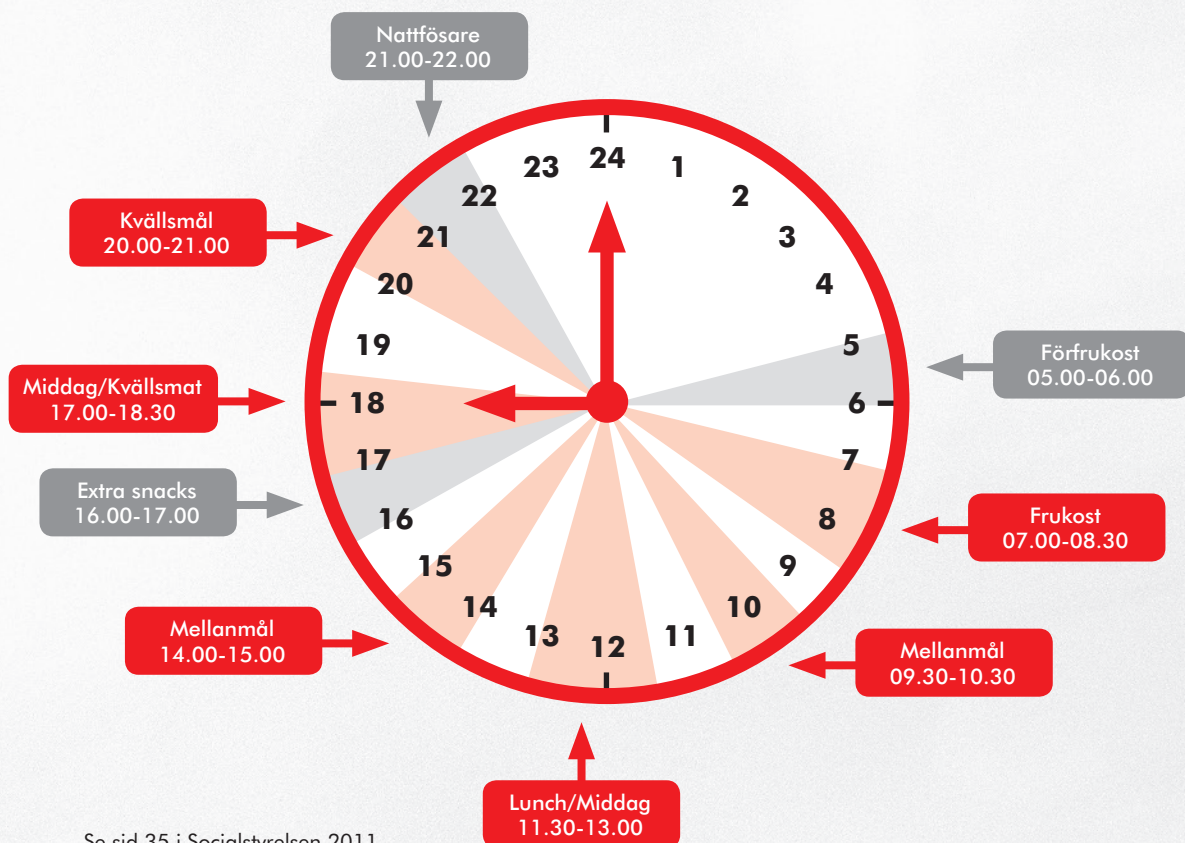


MAT- OCH SOVKLOCKAN

Vägledning om hur måltiderna bör fördelas för sjuka och äldre inom vård och omsorg ges i **"Näring för god vård och omsorg"**, Socialstyrelsen 2011 samt **"Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg"**, Livsmedelsverket 2003.

Rekommendationen för måltidsordning bygger på synpunkter från experter som anser att måltiderna skall spridas över en så stor del av den vakna tiden som möjligt. Det kan vara svårt att täcka sitt behov av energi och näring om måltiderna serveras för tätt. En allt för lång period av fasta riskerar även att leda till allt för låga blodsockernivåer, det är därför viktigt att nattfastan är så kort som möjligt.

MAT- OCH SOVKLOCKAN



Se sid 35 i Socialstyrelsen 2011.

NATURLIG KLIMATSMART ÄGGBASERAD NUTRITIONSMAT

Ägget är en råvara som naturen har optimerat under evolutionens gång. Det är ett allt mer populärt superlivsmedel som är oslagbart. Det är en excellent källa för högkvalitativt klimatsmart protein samt vitaminer och mineral som det råder brist på hos utsatta grupper. Ägget är också en multifunktionell ingrediens vid matlagning. Ta en titt i din egen kokbok!

Ägget är inte lösningen på alla kostrelaterade problem men innehåller näringsämnen som är intressanta för utsatta grupper. Ägg eller ingredienser från ägg är ett naturligt sätt att berika maten.

ÄGGET - EN MULTIFUNKTIONELL INGREDIENS!

Ägg är en våra vanligaste ingredienser vid matlagning. Äggulan gör det möjligt att finfördela oljedroppar när man tillverkar en majonnäs eller sås. Äggvitan och helägget vispas till skum när man gör till exempel maränger eller en tårtbotten. Ägget bildar gel och håller samman bland annat omeletter och pajer. Utöver detta bidrar ägget även med sin färg och goda smak i en mängd maträtter.

PROTEINER FRÅN ÄGG ÄR HÖGKVALITATIVA

Proteiner från ägg utgör ofta en standard som andra proteiner jämförs med, dess sammansättning matchar nästan perfekt människans behov och upptaget från kosten är högt. Studier har visat hur underhåll och tillväxt av muskelmassa stöds effektivt av proteiner från ägg. Knappt 60% av proteinet återfinns i vitan, drygt 40% i gulan. Ett vanligt ägg får märkas som "rikt på protein"!

ÄGGET OCH BRISTÄMNINGEN

Ägget är ett vitaminpiller fullt med näringsämnen. I ett pressmeddelande från Livsmedelsverket 2015 beskrevs:

"Det finns en missuppfattning om att det skulle vara farligt att äta ägg. Det stämmer inte, ägg är tvärtom bra mat. Ägg är en källa till protein och mycket annan näring. Äggulan innehåller en del fett, både mättat, enkelomättat och fleromättat fett, vitaminerna A, D och E, B12, riboflavin och folat, och mineraler som jod, järn, kalium, zink och selen."

Ägg innehåller näringsämnen som många behöver mer av som vitamin D, vitamin B12, selen och folat. Även dess innehåll av fleromättat, enkelomättat och mättat fett matchar nästan perfekt Livsmedelsverkets rekommendationer.

ÄGGET OCH VITAMIN D

I Sverige är brist på vitamin D vanligt framförallt hos äldre, vegetarianer, personer med mörk hy och vissa invandrargrupper. Bakgrunden är att under en stor del av året är solstrålningen otillräcklig för att tillgodose kroppens behov av vitaminet. Innehållet i maten blir då extra viktigt. Ägget är ett av få livsmedel som innehåller intressanta mängder.

När man värderar olika livsmedel har man tills nyligen endast tagit hänsyn till innehållet av vitamin D3. Internationellt har man dock även börjat analysera en mer potent form av vitaminet; 25-hydroxyvitamin D3 (25OHD3). Den biologiska aktiviteten är enligt forskningsresultat cirka fem gånger högre än för vitamin D3. I länder som exempelvis Danmark och Schweiz har man börjat räkna ut vitamin D ekvivalenter i vilka halten av 25OHD3 multiplicerats med 5 för att ta hänsyn till dess högre aktivitet. Med denna beräkning blir den faktiska vitamin D halten i ägg ungefär dubbelt mot vad som anges i Svenska Livsmedelsdatabasen. Ägg innehåller relativt sett mycket 25OHD3. (Ref: 1-6)



ÄGG ÄR KLIMATSMARTA

En vedertagen metod för att värdera klimatpåverkan av livsmedel är att beräkna växthusgasutsläppen per kg producerat protein. Ägg och kyckling skapar relativt låga utsläpp av växthusgaser jämfört med andra traditionella animaliska livsmedel. Vid samma mängd producerat protein är utsläppen vid nötköttsproduktion drygt 10 gånger högre. Motsvarande siffror för lamm, ost/mjölk, fläskkött och laxfilé är knappt 10, cirka 3, drygt 2 respektive cirka 1,5 högre än för protein från ägg. Ägg är ett klimatsmart alternativ för högkvalitativt protein. (Ref: 7)

ÄGG PASSAR SOM HAND I HANDSKE FÖR ÄLDRE OCH SJUKA!

Genom sitt höga innehåll av högkvalitativt protein, energi och näringsämnen, acceptans som livsmedel av i stort sett alla befolkningsgrupper oavsett ursprung och religion samt möjligheten att genom recept och tillagning påverka tugg- och sväljbarhet passar ägget och ingredienser från ägg som hand i handske för äldre och sjuka.

ÄGG OCH KOLESTEROL

Det finns ingen vetenskaplig grund för att konsumtion av ägg skulle medföra en förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdomar hos friska personer. Anledningen är att dessa har en kontrollmekanism som gör att kroppens egen produktion av kolesterol minskar när man äter mat som innehåller kolesterol. I USA har man nyligen tagit bort varningarna för kolesterol efter mer än 40 år. Detta har inneburit att ägg och äggula på nytt presenteras som ett nyttigt alternativ och källa för högkvalitativt protein.

ÄGG OCH BARN

Redan från låg ålder rekommenderas numera att barn bör vänjas vid att äta ägg. I de råd som livsmedelsverket ger i skriften; "Mat för barn under ett år", från 2011 framhävs ägg som viktig mat även för små barn: "Tidigare trodde man att allergi kunde förebyggas om man väntade med att ge barnet fisk, ägg, mjölk och nötter tills det var ett år, men nyare forskning visar att det inte är så. Eftersom fisk och ägg bidrar med viktiga näringsämnen är det bra om barnet även får sådan mat tidigt."

Referenser

1. Bilodeau, L., et al. Determination of vitamin D3 and 25-hydroxyvitamin D3 in foodstuffs by HPLC UV-DAD and LC-MS/MS. J. Food Comp. Anal. 24 (2011) 441-448.
 2. Mattila, P.H., et al. Effect of Different Vitamin D Supplementations in Poultry Feed on Vitamin D Content of Eggs and Chicken Meat. J. Agric. Food Chem. 59 (2011) 8298-8303.
 3. Exler, J., et al. Cholesterol and vitamin D content of eggs in the U.S. retail market. J. Food Comp. Anal. 29 (2013) 110-116.
 4. Casman KD, et al. Relative effectiveness of oral 25-hydroxyvitamin D3 and vitamin D3 in raising wintertime serum 25-hydroxyvitamin D in older adults. Am J Clin Nutr. Jun;95(6):1350-6, (2012).
 5. Karlslund Åkeson, P, et al. Risk för D-vitaminbrist bland vissa grupper i Sverige. Läkartidningen nr 26-28, volym 109, 2012.
 6. DTU Fødevareinstituttet. Fødevaredata. 2016.
 7. Livsmedelsverket. Miljöpåverkan från animalieprodukter – kött, mjölk och ägg. Rapport 17. 2013.
 8. Livsmedelsverket. Riksmaten – Vuxna 2010-11. Vad äter svenskarna? Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. 2012.
-

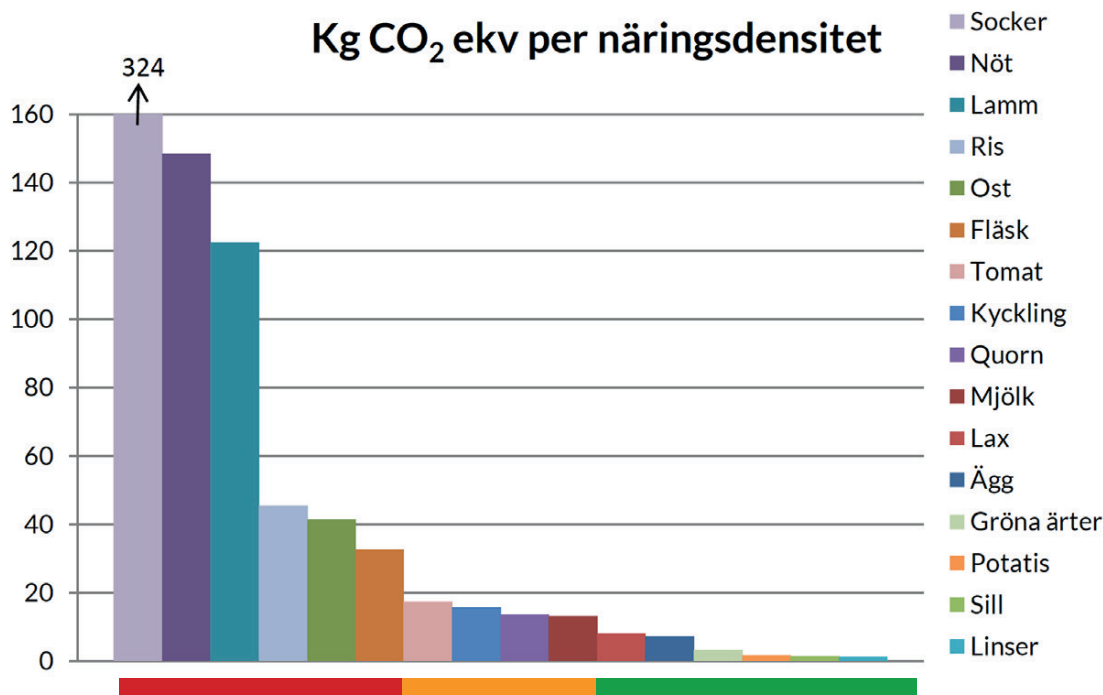
Ägg är klimateffektiva!

På Kronägg ville vi veta hur nyttigt ägg är i förhållande till sin miljöpåverkan jämfört med andra livsmedel. Kanske en lite ovanlig tanke men ack så viktigt. Att tänka nyttigt och klimatsmart är något vi alla måste börja vänja oss vid.

Baserat på data för klimatpåverkan och näringsinnehåll i typiska svenska livsmedel har vi låtit ett oberoende forskningsinstitut räkna på hur stor klimatpåverkan är i förhållande till näringsinnehållet (1-3). Forskningsrapporten visar att ägg är klimateffektivt - man får mycket näring för den klimatpåverkan som uppstår.

Referenser:

1. RISE. 2018. Klimatdatabas över livsmedel, version 1.4. RISE Jordbruk och Livsmedel. Göteborg.
2. Livsmedelsverket. 2018. Livsmedelsdatabasen: www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen
3. Klimatpåverkan av ägg i relation till näringsinnehåll. Elinor Hallström. RISE Rapport 2018:8P00738



***Näringsdensitet:** Summan av kvoten mellan innehåll per 100 gram livsmedel och RDI (män/kvinnor 31-60 år) för de 19 vitaminer och mineralämnen där sådana har preciserats enligt NNR 2012.