

[Hoppa yfir valmynd](#)

2018/20068



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

## Um embættið

- [Fréttir og tilkynningar](#)

10.12.18

## Nýjar ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk

Embætti landlæknis birtir hér í samstarfi við Rannsóknarstofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum (RHLÖ) nýjar ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk ætlað fagfólki og öðrum umönnunaraðilum Opnast í nýjum glugga.

Ráðleggingunum er ætlað að auðvelda þeim störfmönnum sem útbúa mat fyrir hrunt eða veikt eldra fólk eða sinna umönnun þeirra. Við gerð þessara ráðlegginga var stuðst við ráðleggingar frá European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN), norrænar næringarráðleggingar og ráðleggingar um mataræði fyrir hruma eða veika frá hinum Norðurlöndunum.



Fæði, sem eldra fólk stendur til boða á hjúkrunarheimilum, rétt eins og í heimahúsum, hefur áhrif á heilsu þeirra og líðan. Matarlyst minnkar oft með hækkandi aldri en þörf fyrir vítamín og steinefni er nánast óbreytt og próteinþörfin aukin. Því þurfa öll næringarefni að vera til staðar í minni matarskömmum. Það gilda því aðrar ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk heldur en þá sem frískari eru.

Til að tryggja að næringarþörf þessa hóps sé fullnægt þarf að bjóða upp á fjórar til sex næringarríkar máltíðir daglega, þar af tvær heitar máltíðir. Næringarútreikningar á matseðlum hafa sýnt að súpur og brauðmáltíðir duga ekki sem aðalmáltíð til að uppfylla prótein- og orkuþörf yfir daginn. Allt hrunt eða veikt eldra fólk ætti að fá orku- og próteinþétt fæði og eru gefin dæmi í þessum ráðleggingum um hvernig hægt er að útbúa slíkar máltíðir. Hætta á vannæringu eykst með aldrinum, því er mikilvægt að fylgjast með næringarástandi og bregðast við ef út af ber.

Einnig eru birtar upplýsingar um einkenni vannæringar hjá eldra fólk fyrir aðstandendur Opnast í nýjum glugga og að lokum eru endurútgefnar Ráðleggingar um mataræði eldra fólks sem er við góða heilsu Opnast í nýjum glugga sem voru fyrst birtar í júlí 2017.

Ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk voru unnar af faghópi með fulltrúum frá Embætti landlæknis, RHLÖ, Landspítala, Næringarstofu, Öldrunarráði Íslands, Sóltúni, Hrafnistu og Reykjavíkurborg.

Sjá nánar:

[Ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk ætlað fagfólki og öðrum umönnunaraðilum Opnast í nýjum glugga](#).

Einkenni vannæringar hjá eldra fólki og hvað er til ráða. Fyrir eldra fólk og aðstandendur þeirra Opnast í nýjum glugga.

Ráðleggingar um mataræði eldra fólks sem er við góða heilsu Opnast í nýjum glugga.

Fyrirspurnum varðandi ofangreint efni er beint til Ólafar Guðnýjar Geirsdóttur, netfang: [olofgg@landspitali.is](mailto:olofgg@landspitali.is) Opnast í nýjum glugga, gsm: 8646064.

**Elva Gísladóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir,**  
næringarfræðingar, Embætti landlæknis

**Dr. Ólöf Guðný Geirsdóttir,**  
dósent hjá Matvæla- og næringarfræðideild HÍ &  
verkefnastjóri hjá Rannsóknarstofu HÍ & LSH í öldrunarfræðum

Líkar þetta 0

Deila

Tweet

G+

[<< Til baka](#)