

KRAFT ÅT ÄLDRE

Proteinets viktiga roll för styrka, stabilitet och välmående.



Skånemejerier

PROTEIN ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR ÄLDRE

Protein är kroppens egna byggstenar. De behövs för att bygga upp och reparera muskler, vävnader, hud, organ och enzymer. Med tiden försämras vår organisms förmåga att ta upp och använda protein effektivt, samtidigt som aptiten ofta minskar. Med en genomsnittsalder som fortsätter stiga ska vår kropp hålla och kunna medverka i ett socialt sammanhang utan större hinder under en längre tid. Det gör att protein är extra viktigt för äldre.

Tillräckligt med protein hjälper till att:

- behålla muskelmassa och styrka
- förbättra balans och rörlighet
- minska risken för undernäring
- stödja sårhäkning och immunförsvar
- ge bättre mättnad och stabilt blodsocker

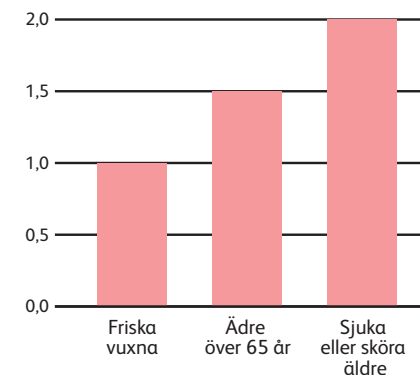
När proteinintaget blir för lågt ökar risken för sarkopeni, en åldersrelaterad muskelförlust som kan ge trötthet, svaghet och minskad rörlighet.

Mängden protein som människan behöver ökar med åldern. Ett tillräckligt proteinintag är därför avgörande för att bibehålla livskvalitet och en fungerande fysik, inte minst för att minska risken för fall.

Hur kan vi hjälpa de äldre att byta fokus från sin åldrande kropp och ge dem kraft till en ny fas i deras liv alltjämt som en självständig individ? En av nycklarna är protein.

TIPS! Fördela protein under hela dagen. Kroppen tar upp och använder protein bättre när det fördelas mellan måltider och mellanmål.

Rekommenderat intag g protein/kg kroppsvikt och dag



PROTEINBEHOVET ÖKAR MED ÅLDERN



Minskad muskelmassa
Kroppen behöver mer protein för att bevara styrka och funktion.

Sämr proteinupptag
Äldre kroppar använder protein mindre effektivt.



Minskad aptit
Mindre matintag leder lättare till näringsbrist.

MEJERI SOM TRYGG OCH LÄTTÄTEN PROTEINKÄLLA

Mjolkproteiner är näringsrika, lättätna och passar särskilt bra för äldre med liten aptit. I äldreomsorgen bidrar hög måltidskvalitet till bättre ork, välmående och återhämtning. Mejeriprotein har hög kvalitet och tas lätt upp av kroppen, vilket kan minska risken för fall, sjukdom och undernäring samt behovet av extra stödinsatser.

Aptiten förändras ofta med åldern och det gör matglädje extra viktig. Många äldre föredrar rätter som är välbekanta sedan barnsben, milda och enkla att äta. Krämliga texturer som också förknippas med en trevlig upplevelse, det som ger det lilla extra både till vardag och fest. När maten smakar gott blir det också lättare att få i sig tillräckligt med energi och protein, det vill säga något som stärker både humör, hälsa och livskvalitet.

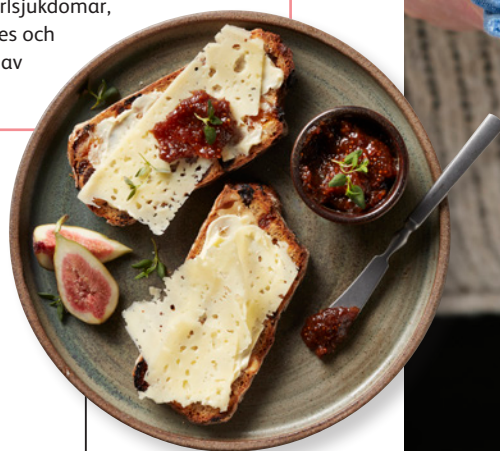
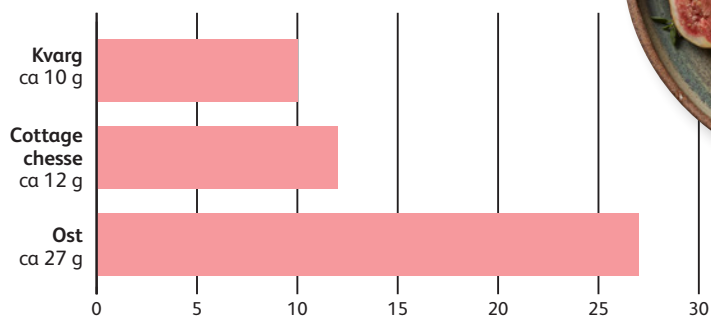
Mejerivaror ger dig sett ur ett näringsperspektiv mycket för pengarna, samtidigt som måltidsplaneringen alltid blir ett näringsmart val. Alla proteiner är inte lika. För att kroppen ska kunna använda proteinet effektivt behöver vi få i oss alla nio essentiella aminosyror och där utmärker sig mejeriprodukter. Det är alltid en fullvärdig proteinkälla med 18 av de 22 viktigaste näringsämnen – däribland kalcium, jod, B12 och D-vitamin.

Råvaror som är näringstäta, lätta att variera och enkla att äta spelar därför en central roll. Ett glas mjölk, en skål yoghurt, en klick kvarg eller en bit ost kan göra större skillnad än man tror, samt fungerar i allt från frukost, middag och mellanmål.

LIVSMEDELSVERKET REKOMMENDERAR

3,5–5 dl mjölk, fil eller yoghurt per dag. Syrade mejeriprodukter som fil och yoghurt, kan dessutom minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa former av tarmcancer.

Proteinrika mejerivaror (g protein per 100 g)



TÄNKVÄRT! För många äldre handlar god näring inte bara om hälsa, utan om möjligheten att fortsätta leva det liv man vill.



TIPS! Säkerställ ett stabilt energiintag under dagen genom att mellanmålen serveras regelbundet.

Tänk på att:

- servera mellanmål två gånger om dagen
- anpassa portionerna efter aptit, mindre men näringsrikt är ofta bäst

MELLANMÅL SOM GÖR SKILLNAD FÖR ÄLDRE

Mellanmål spelar en avgörande roll i äldres näringsintag. Små, regelbundna måltider mellan dagens huvudmål hjälper till att hålla energinivån stabil och förebygger trötthet, yrsel och minskad aptit. För många äldre är mellanmålet ett av de enklaste sätten att få i sig tillräckligt med protein, energi och viktiga näringsämnen under dagen.

VARFÖR MELLANMÅL ÄR SÅ VIKTIGA

När kroppen åldras blir det svårare att äta stora portioner. Aptiten sjunker och många äldre orkar inte äta både tillräckligt ofta och tillräckligt mycket.

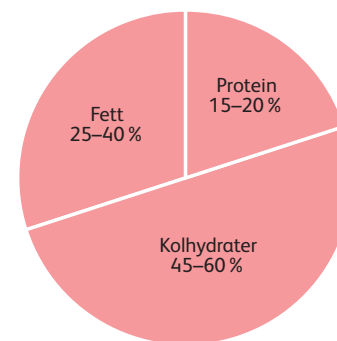
Mellanmål hjälper äldre att:

- hålla blodsockret jämnt
- öka det totala proteinintaget
- bevara muskelmassan och stabiliteten
- få bättre energi under dagen

Små, näringstäta portioner gör stor skillnad.

SÅ BYGGER DU ETT BRA MELLANMÅL

Ett bra mellanmål för äldre innehåller:



Energiprocent per dag enligt Nordisk Näringsrekommendation, Livsmedelverket

- Variera proteinet: ost, kvar, yoghurt, ägg och cottage cheese
- Kombinera med kolhydrater: frukt, bär, grönsaker eller fullkornsprodukter för fibrer, vitaminer och mineraler
- Glöm inte fett: turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, crème fraîche och smör till stekning eller bakning

RISKER VID FÖR LÅGT PROTEIN-INTAG



Trötthet & orkeslöshet
Svårare att klara vardagliga aktiviteter.

Sarkopeni
Snabbare förlust av muskelmassa.



Sämre balans
Ökad risk för fall.

Minskad aptit
Kan skapa en ond cirkel av undernäring.



MATEN SKA BÅDE SMAKA GOTT OCH GÖRA GOTT

Protein är en nyckelfråga i dagens måltidsarbete. I Skurups kommun är det ett område som fått ökat fokus, inte minst genom ny menyplanering, dialoger med verksamheterna och utbildningsinsatser för kökspersonal.

– När vi planerar måltider i förskola, skola och särskilt boende behöver vi ta hänsyn till olika behov. För äldre är protein extra viktigt, och vi har nyligen haft utbildningar för kökspersonalen för att stärka kunskapen kring proteinrika måltider, frukostar och mellanmål, säger Anna-Lena Svensson som är måltidschef i Skurups Kommun.

En av de största utmaningarna är minskad aptit. Många har lättare att få i sig söta livsmedel, som kakor och efterrätter, än mer matiga alternativ. Därför handlar arbetet ofta om att förstärka det som redan uppskattas.

– Vi försöker baka med mer protein och justera desserter, till exempel genom att komplettera med yoghurtkräm i stället för enbart grädde. Det gäller att utgå från smaker man känner igen och inte krångla till det för mycket. Trygghet och igenkänning är viktigt.

I praktiken sker proteinförstärkningen ofta genom små, regelbundna måltider. Smoothies, bakverk, desserter och mellanmål används för att sprida proteinintaget över dagen. Utbildning har också bidragit till ökad medvetenhet.

– Många blir förvånade när de inser att mjölk faktiskt ger mer protein än grädde. Kunskap gör stor skillnad.

För att maten ska bli uppäten är smak och form avgörande. Små portioner, möjlighet att ta om och lättäten plockmat fungerar väl.

– Två små biffar är ofta bättre än en stor. Ostkuber och plockmat gör det lättare att få i sig mer.



Många underskattar hur mycket protein som finns i mejeriprodukter.

Mejeriprodukter spelar en central roll i arbetet med näring och protein. De är välkända råvaror som innehåller många av de näringsämnen som behövs, och de används i stort sett i alla måltider. Vid menyplanering behöver näring, smak, ekonomi och genomförbarhet vägas samman.

– Det viktigaste är att maten blir uppäten. En näringsberäknad meny har inget värde om den inte uppskattas. Kombinationer som mejeriprodukter och ägg, till exempel pannkakor och omelett, fungerar bra. De är lättätta och ger både protein, fett och näring.

Framåt ser måltidschefen ett ökat fokus på protein, särskilt genom mellanmål.

– Tidigare har protein ofta förknippats med kött, men många underskattar hur mycket protein som finns i mejeriprodukter. Kunskapen ökar nu, och det är extra viktigt att sprida proteinintaget över dagen.

Rådet till andra som arbetar med offentliga måltider är tydligt:

– Se över befintliga recept och fundera på hur råvaror kan justeras för att behålla smak och struktur, men höja proteininnehållet. Små förändringar kan göra stor skillnad.

ANNA-LENA SVENSSON
MÅLTIDSCHEF
SKURUPS KOMMUN



Små pauser på dagen kan fyllas med protein för mer ork och kraft hos äldre.

Här följer fem enkla, näringsrika mellanmål med mjölkprotein, framtagna för smak, mättnad och praktisk hantering inom äldreomsorgen.

VARM TUNNBRÖDSKLÄMMA

10 PERSONER

10 st rektangulära mjuka tunnbröd

200 g Lindahls Kvarg Naturell

100 g Skånemejerier Crème Fraiche

100 g färsk babyspenat

150 g Skånemejerier Smör, till stekning

Blanda kvarg och crème fraiche, smaka av med salt och peppar. Bre blandningen på tunnbröden. Lägg på spenaten och någon av fyllningarna, vik ihop och stek dem i smör tills de fått fin färg och är genomvarma.

Räkfyllning

250 g skalade räkor, väl avrunna

150 g picklad rödlök, väl avrunnen

Lägg räkorna på spenaten. Lägg på löken och vik ihop.

Laxfyllning

250 g kallrökt lax, skivad

50 g färsk dill

Lägg laxen ovanpå spenaten, plocka dillen över och vik ihop.

Svampfyllning

400 g skivade champinjoner

100 g hackad lök

20 g hackad persilja

25 g Skånemejerier Smör

Stek svamp och lök på medelhög värme tills all vätska dunstat från svampen, Smaka av med salt och strö på persilja. Fördela ut svampen ovanpå spenaten och vik ihop.



Lättdrucket protein i tre goda smaker

En len och näringsrik smoothie med yoghurt och kvarg som ger både protein och härlig krämighet. Toppa med mandel eller nötter för extra textur och energi.



SMOOTHIES

10 PERSONER

Grundsmoothie:

- 1,5 l Lindahls Kvarg Naturell
- 1,5 l Salakis Grekisk Yoghurt
- 5 st mogna bananer

Lägg banan, kvarg, yoghurt och smaksättningen i en mixerkanna och mixa till en slät och skummig smoothie.

Mango och kokos

- 500 g tärnad mango
- 3 dl riven kokos
- 1 dl flytande honung

Tips! Strö riven kokos på toppen.

Choklad och jordnöt

- 2 dl kakaopulver
- 1 dl strösocker
- 1 dl farinsocker
- 3 dl jordnötssmör med bitar

Tips! Rör i lite lättvispad grädde på toppen och toppa med hackade jordnötter.

Röda bär och grädde

- 500 g hallon, jordgubbar, blåbär
- 1 dl flytande honung
- 1,5 dl Skånemejerier Vispgrädde

Låt bär och honung mixa med i smoothien. Vispa grädden lätt och toppa glaset med den.

KVARGPANNKAKOR

10 PERSONER

Tjocka pannkakor

5 dl Lindahls Kvarg Naturell

5 dl havregryn

2 dl mixade havregryn

10 st ägg

1 msk vaniljsocker

4 msk strösocker

1 msk bakpulver

Skånemejerier Smör, till stekning

Blanda alla ingredienser och vispa kraftigt till en slät och fluffig smet. Låt den vila 15 minuter innan stekning. Stek små fina pannkakor i smör och servera dem nystekta.

Tunna pannkakor

3,5 dl havregryn

10 st ägg

7 dl Lindahls Kvarg Naturell

0,5 msk bakpulver

1 dl strösocker

1 msk bakpulver

Skånemejerier Smör, till stekning

Lägg havregrynen i en mixer och mixa till mjölkonsistens. Blanda alla ingredienser och vispa kraftigt tills det blir en slät pannkakssmet. Låt smeten vila 30 minuter. Grädda tunna pannkakor i smöret.

Pannkakor med extra protein från kvarg

Proteinrika pannkakor med kvarg i smeten för extra mättnad och fin textur. Välj mellan tunna, klassiska pannkakor eller tjockare varianter med havre för mer fibrer och stadga.

Ett enkelt sätt att höja både smak och näring.





KVARGTOPPING

10 PERSONER

Toppa pannkakor eller mjuka kakor.

Vanilj toppad med smulpajssmulor

3 dl Lindahls Kvarg Naturell

1 msk vaniljsocker

2 msk strösocker

Smulor:

150 g Skånemejerier Smör

2 dl havregryn

1,5 dl vetemjöl

1 dl strösocker

Blanda alla ingredienser till smuldegen. Blanda gärna för hand, degen får inte bli överarbetad. Strö ut smulorna i bleck på bakplåtspapper och grädda ca 10 minuter på 200°. Rör runt så att det blir fina smulor.

Blanda samman kvarg med vanilj och socker. Servera en klick kvarg överströdd med smulorna som tillbehör till pannkakor, kakor, frukt eller något annat gott.

Citron och hallon

3 dl Lindahls Kvarg Naturell

2 msk strösocker

300 g hallon

1 msk rivet citronskal

4 msk flytande honung

Blanda kvarg och socker. Blanda samman hallon, citron och honung. När det är dags att servera så klicka på kvargen, gör en fördjupning i den och skeda på hallonen.

Mynta och honung

3 dl Lindahls Kvarg Naturell

2 dl Salakis Grekisk Yoghurt

1 dl finstrimlad färsk mynta

1 msk pressad lime

1 dl flytande honung

Rör samman alla ingredienser och smaka av med lime och honung. Servera en generös klick toppad med myntablad.

BAKED OATS

10 PERSONER

5 dl Skånemejerier Mjök 3 %
5 dl havregryn
3 små bananer, skivade
2,5 dl jordnötssmör med bitar
1 dl honung
3 msk kakao
1 msk bakpulver
1 nypa salt

Blanda ingredienserna till en jämn smet, fördela i ugnssäkra skålar och grädda 25 minuter på 175 °C.

Bär- och chokladtopping

3 dl Lindahls Kvarg Naturell
300 g bär
1 msk ljus sirap
100 g vit choklad, finriven

Blanda bären med sirap. Toppa puddingen med kvarg, sylt och riven choklad.

Varm fruktsallad

3 dl Lindahls Kvarg Naturell
2 dl tärnad ananas
2 dl tärnad mango
2 dl tärnat äpple
0,75 dl ljus sirap
50 g Skånemejerier Smör

Stek frukten i smör, ringla över sirap. Toppa puddingen med kvarg och varm fruktsallad.

Nöt- och kokoskvarg

2 dl Lindahls Kvarg Naturell
1 dl Salakis Türkisk Yoghurt
3 dl hackade nötter
3 dl riven kokos
0,75 dl ljus sirap
0,25 dl koncentrerad äppeljuice

Blanda sirap och juice, ringla över nötter och kokos på bakplåtspapper och rosta 15 minuter på 160° under omrörning. Blanda kvarg och yoghurt, toppa puddingen med kvarg och rostade nötter.



UTVALDA PRODUKTER

Våra utvalda mejeriprodukter är både näringsrika och proteinrika
– ett enkelt sätt att ge kroppen bra energi.



LINDAHELS KVARG NATURELL

0,2 % . 900 g
Art nr: 54860



SALAKIS GREKISK YOGHURT

10 % . 1 kg
Art nr: 10449



SKÅNEMEJERIER CRÈME FRAICHE

32 % . 2 kg
Art nr: 700161



SKÅNEMEJERIER MJÖLK

3 % . 1 liter
Art nr: 50017



HJORDNÄRA EKOLOGISK MJÖLK

3 % . 1 liter
Art nr: 50135



HJORDNÄRA CRÈME FRAICHE

32 % . 5 kg
Art nr: 52542



SKÅNEMEJERIER SMÖR

82 % . 1 kg
Art nr: 55003



SKÅNEMEJERIER VISPGRÄDDE

40 % . 1 liter
Art nr: 52319



HJORDNÄRA VISPGRÄDDE

40 % . 1 liter
Art nr: 52497



SVENSKA PROTEINER HÅLLBART FÖR ÄLDRE

Protein är avgörande för att äldre ska behålla styrka, muskelmassa och rörlighet. Samtidigt påverkar valet av proteinkällor både miljö, ekonomi och försörjning. I Sverige har självförsörjningen på livsmedel minskat från 75 till 50 procent sedan 1990-talet. Det innebär att allt mer av maten vi äter importeras, inklusive proteinrika produkter som kött, fisk, ägg och mejerivaror.

Politik och livsmedelsstrategi

Sedan 2017 finns en nationell livsmedelsstrategi som syftar till att stärka svensk livsmedelsproduktion genom forskning, utveckling och innovation. "Livsmedelsstrategin 2.0" (2025) betonar behovet av ökad självförsörjning, bland annat av svenska proteinkällor. Målet är att öka produktionen av kött- och mejerivaror till cirka 80 procent av vår konsumtion och att de "gröna proteinerna" – exempelvis ärtor, åkerbönor, bovete och alger – ska kunna täcka hela vår konsumtion.

Fördelar med svenska livsmedel

Svenskproducerade livsmedel har flera fördelar som är särskilt relevanta inom äldreomsorgen:

Hög kvalitet och tryggt ursprung: Genom att välja svenska mejeriprodukter, kött och ägg kan man vara säker på var maten kommer ifrån.

Miljövänligt: Svensk mjölkproduktion har 44 procent lägre klimatpåverkan än genomsnittet i världen. Betesmarker ökar biologisk mångfald och använder mark som annars inte kan odlas för mänsklig mat.

Samhällsnytta: En självförsörjande mejeriproduktion kan skapa tusentals arbetstillfällen och bidra till ett starkare och mer motståndskraftigt samhälle.

Prioritera svenskproducerat i äldreomsorgen

För äldreomsorgen innebär detta att små val kan göra stor skillnad: att välja svenskproducerade mejeriprodukter, kött och vegetabiliska proteiner när man planerar måltider och mellanmål bidrar både till bättre näring, hållbarhet och lokal produktion. Även små prioriteringar, som att lägga några kronor extra på svenska produkter, kan stärka proteinförsörjningen och samtidigt ge äldre högkvalitativ, trygg och näringsrik mat.



Mjölk är ett av de mest lätt-druckna och näringstätta livsmedel vi har. För äldre som äter för lite, oregelbundet eller har nedsatt aptit, kan ett glas mjölk om dagen ge ett värdefullt tillskott av både energi och fullvärdigt protein.

Med 18 av de 22 viktigaste näringsämnena, däribland protein, kalcium, D-vitamin och B12, hjälper mjölk till att bevara muskler, skelett och ett gott mående. Ett enkelt val som kan göra märkbar skillnad.



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se