

Mat och måltidsteknik för ett hälsosamt och oberoende åldrande

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Linneuniversitetet 


MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS



Projektets mål och syfte

Att skapa förutsättningar för ett hälsosamt och oberoende åldrande

Att förebygga undernäring

Att optimera tekniska ät-hjälpmedel och
välsmakande och hälsosamma livsmedel som
anpassas för äldres behov och önskemål

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Målgrupp

- Äldre (>65 år), hemmaboende, med eller utan hemtjänst
- Motoriska ätsvårigheter
 - Darrningar/skakningar
 - Svaghet i arm, hand, handled
 - Oförmåga att lyfta armen
 - Ofrivilligt stora armrörelser

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Samarbetsprojekt mellan...

- Högskolan Kristianstad
 - Linnéuniversitetet Kalmar
 - Mälardalens Högskola
 - Företaget Bestic
-
- Finansierat av Familjen Kamprads Stiftelse

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Genomförande

- Kunskapssammanställning
- Intervjuer och observationer
- Utveckling/optimering av ät-hjälpmedel
- Utveckling/optimering av livsmedel och maträtter
- Samoptimering

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Några resultat

- Ättsvårigheter kan öka risken för undernäring
- Ättsvårigheter kan göra att vissa livsmedel eller hela maträtter väljs bort (t ex flytande livsmedel, livsmedel som är svåra att skära osv)
 - I: *"Spiller du när du dricker?"*
 - IP: *"Det beror på drycken, jag undviker det som skvätter, jag använder sugrör, jag väljer t ex ärtsoppa istället för köttbullar och sånt" (IP2)*

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



- Ättsvårigheter
 - koppling till skuld och skam
 - att inte kunna upprätthålla den normativa måltiden
 - att dra sig undan socialt
 - små portioner, långsamt ätande

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



”Det är hemskt att säga det men man kan inte hantera kniv och gaffel, besticken, på ett normalt sätt, så jag vill helst inte gå bort och äta bland andra människor. Ibland så är det helt hopplöst, då får man ingen ordning på det och du vet, ibland går det riktigt bra, men så blir man lite nervös och så spänner man sig för man ska inte visa för mycket.../... jag tackar nej till alla fina middagar nu. Det blir bara att jag sitter med huvudvärk och känner mig stressad” (IP9)

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Stark strävan efter självständighet och oberoende.

Många vill klara sig i det längsta utan ät-hjälpmedel

Exempel på strategier:

- Fler kalla måltider
- Mer ”snacks”
- Mindre avancerad matlagning (sänker sina ambitioner)
- Förlitar sig på det man kan och undviker att laga nya rätter
- Att först dela maten först för att sedan äta med sked, alternativt med fingrarna.

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



”När jag ska äta maten får jag hjälp med att få maten sönderdelad. Jag använder bara gaffel och äter med fel hand (höger).../... Det betyder mycket att jag kan äta självständigt (IP6).

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Befintliga livsmedel som grund för recept- och måltidsdesign

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Linneuniversitetet 


MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS



Syfte

Att utifrån befintliga och lättillgängliga livsmedel skapa recept och måltider som anpassas närings-, smak- och konsistensmässigt till äldres behov och önskemål.

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Utvecklingsidéer

- Enformig kvällsmat – ”frukostisering”
- Finger food
- Såsens roll



Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Skilnadstest

	Näringsinnehåll per 100g Standard	Näringsinnehåll per 100g Berikad
Ugnspannkaka	146 kcal 5,3 g protein (15 E%) 5,9 g fett (38 E%)	208 kcal 7,4 g protein(15 E%) 13,6 g fett (61% E%)
Ärtsoppa	255 kcal 18 g protein (30 E%) 7 g fett (25 E%)	324 kcal 22 g protein (28 E%) 9 g fett (26 E%) 1,5 µg vitamin D
Rågbröd	7,3 g protein	14,6 g protein
Köttfärslimpa	200 kcal 12 g protein (26 E%) 13 g fat (62 E%) 1,1 mg järn 0,3 µg vitamin D	221 kcal 12 g protein (22 E%) 16 g fat (67 E%) 2,7 mg järn 0,4 µg vitamin D

Resultat skillnadstest

43 testpersoner $\geq$ 50 år

Ingen skillnad i smak och utseende på ärtsoppan och ugnspannkakan.

Märkbara skillnader mellan standardvarianten och den berikade för köttfärslimpan och rågbrödet. Utseende och textur skilde sig.

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity





Familjen Kamprads stiftelse

The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Linnéuniversitetet 



MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS



Resultat samoptimering

	Utseende	Doft	Konsistens	Smak	Mängd	Praktisk genomförbarhet
Tunnbröd	6(1)	3(4)	6(1)	5(2)	6(1)	5(2)
Matmuffins	7(0)	1(6)	3(4)	1(6)	5(2)	5(2)
Smördegspirog	7(0)	1(6)	6(1)	4(3)	5(2)	7(0)
Köttfärslimpa	7(0)	2(5)	7(0)	5(2)	5(2)	7(0)
Mandelpudding	6(1)	3(4)	5(2)	4(3)	5(2)	6(1)

Tack för ert intresse!

Karin.Wendin@hkr.se

Maria.Nyberg@hkr.se

Viktoria.Olsson@hkr.se

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Linneuniversitetet 


MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS

