Referat fra temadag

**Hvordan legge til rette for en sunn alderdom**.

 **Måltidet sammen**

Hun satt og så på maten.

Den er kanskje god, tenkte hun, men hun var ikke sulten

og hun satt alene.

Hyggen de hadde da Han levde, smakte så godt.

Selv når maten ikke egentlig var så god, smakte selskapet bra.

Ikke det at det var en fest, men de var sammen. Smaken av kjærlighet. Den hverdagslige vi-er-to-følelsen.

Måltidet

Sammen

Det smakte

Om ikke noen kunne ha spist sammen med henne..?

Hun så ut av vinduet

Det var kaldt

Hun spiste,

litt.

Dag Kjetil Øyna

Diktet ovenfor ble brukt som innledning til temadagen som Nofima[[1]](#footnote-1)sammen med NHO MAT og DRIKKE arrangerte den 2 februar 2017. Hensikten med møtet var å fokusere på hvordan forskning, myndigheter og industri kan samarbeide for å ivareta eldres spesielle behov, slik at den mat de spiser ivaretar deres ernæringsmessige behov.

Dårlig ernæringsmessig status særlig hos eldre på sykehus og sykehjem og de negative effektene er velkjent og dokumentert;



Møtet var delt inn i 2 økter.

Den første var en presentasjon av enkelte forskningsresultater om aldring, fysiske og psykiske prosesser som følger med aldringen, som lavere energibehov men økt behov for enkelte næringsstoffer, forandring i smak, lukt og tyggefunksjon. Ensomhet og depresjon vil også påvirke appetitten hos eldre.

Det positive er at hjemmeboende friske eldre stort sett har et godt kosthold, men denne situasjon må vedlikeholdes. Det har lenge vært fokus på betydningen av å se ernæring og fysisk aktivitet i sammenheng. Og trening har effekt hele livet.

Den andre økten var en presentasjon fra industrien av hvordan de arbeider sammen med helsesektoren og den kommunale sektoren om mat som spesielt fokuserer på eldres behov, enten disse er på sykehjem, omsorgsboliger eller hjemmeboende eldre med kommunale hjemmehjelpsordninger.

Det ble vist en rekke tabeller og oversikter på temadagen, jeg har valgt å vise et par av dem, fra presentasjonene fra forskere. 



Konklusjonen på møtet må være at det er viktig for oss å fortsette å spise som anbefalt av myndighetene så lenge som mulig. Og å være fysisk aktive etter evne. Den dag vi ikke klarer det lenger vil det finnes tilbud av matvarer som gir oss de tilskudd av næringsstoffer vi kan ha behov for, vi er helt klart et markedspotensial.

Helse og Sosialutvalget er på linje med myndighetene når det gjelder kost og kosthold og anbefaler



Til slutt en liten oppskrift som derean prøve til middag en dag når dere føler for å inviteter noen på middag. Tar litt tid men som pensjonister kan vi koste på oss å bruke litt tid på god mat. Oppskriften er Ingrid Roel’s.

**Reinsdyrfilet på kremet grønnsakseng**

|  |  |
| --- | --- |
| 4 biffer av indrefilet hver på 150gr-200gr.smør til stekingsalt og pepperen potte frisk timianGrønnsakseng2 gulerøtter1/4 kålrot1løk1/2 purreCa 100gr brokkoli i buketterCa 100 gr blomkål i bukketterSmør til steking2 1/2 kremfløte eller matfløteSalt pepper | FremgangsmåteRens gulerøtter, kålrotog og purre og skjær dem i fine strimler.Skjær løken i kløfterDel brokkoli og blomkål i små bukketter.Hakk frisk timian.Brun smøret. Legg biffene i den varme stekepannen og stek dem godt brune på begge sider.Dryss timian salt og pepperSett biffene inn i varm ovn på et stekebrett på 200grader C i 5 til 8 minutter.Ta dem ut av ovnen og la dem hvile under klede i noen minnutter.Brun nytt smør i pannen og stek grønnsakene gyldneSlå over fløten og la de småkoke til de er møre ( men forsatt er faste)Smak til med salt,pepper og timian |

1. Nofima er et av Europas største næringsrettede forskningsinstitutt som driver forskning og utvikling for akvakulturnæringen, fiskerinæringen og matindustrien. Nofima AS er eid av:Staten v/[Nærings- og fiskeridepartementet](http://w2.brreg.no/enhet/sok/detalj.jsp?orgnr=912660680) : 56,8 %, [Stiftelsen for landbrukets næringsmiddelforskning](http://w2.brreg.no/enhet/sok/detalj.jsp?orgnr=948057379): 33,2 % , [Akvainvest Møre og Romsdal](http://w2.brreg.no/enhet/sok/detalj.jsp?orgnr=991498281): 10,0 % [↑](#footnote-ref-1)