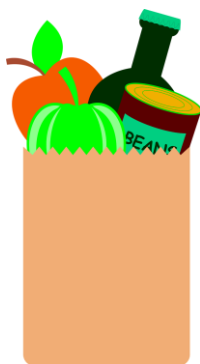


Mat och livsmedel

Inköp online



Örebro kommun
Vård- och omsorgsförvaltningen
orebro.se 019-21 10 00



Välkommen online

Nu kan du att börja köpa mat och livsmedel online, alltså via webben. Personal från hemvården kommer att hjälpa dig att komma igång.

En förutsättning till god mat och goda matvanor är att det finns bra livsmedel hemma hos dig. När mat och livsmedel köps via webben får du troligen tillgång till ett större utbud än vad du är van vid i din lokala butik. Passa på att utnyttja det! Det gynnar en större variation i dina matvanor och kommer därmed vara positivt för ditt näringsintag.

Ett enkelt sätt att få variation är att handla efter extrapriserna som webbutiken presenterar. Gå gärna igenom alla kategorierna i butiken, så kanske du bli sugen på att testa något nytt? Eller på att köpa något det var länge sedan du åt?

Den här broschyren kan vara ett stöd för dig i planeringen av dina inköp och därmed för dina matvanor. För dig som har kontakt med Hemsjukvården, kan sjuksköterskan hjälpa dig i valet av livsmedel. Det kan vara till hjälp om du behöver anpassa dina matvanor efter någon sjukdom.

Vilken mat behöver din kropp?

Maten ger energi och många olika näringsämnen som behövs för att kroppens olika funktioner. För att du ska få förutsättningar för att leva så självständigt som möjligt är det viktigt att äta tillräckligt mycket och rätt sorts mat.

Det kanske låter krångligt, men det är faktiskt inte alls särskilt svårt.



Mängden muskelmassa och vatten i kroppen minskar med ökad ålder och då ökar risken för att bli muskelsvag och uttorkad. När muskelmassan minskar och du kanske är mindre fysiskt aktiv än förut behöver kroppen mindre energi – men den behöver lika mycket vitaminer, mineraler och andra näringsämnen som tidigare. I vissa fall till och med mer än förut! Därför behöver du äta en hel del mat och näring, även om du inte rör dig så mycket och kanske sällan är hungrig.

Många upplever att aptiten på mat minskar med ökad ålder och därför kanske äter mindre portioner och kanske färre gånger varje dag. Om man äter och dricker för lite ökar risken för att immunförsvaret, musklerna, hjärtat och hjärnan inte ska fungera optimalt. Dessutom är tillräckligt med mat och dryck viktigt för att dina läkemedel ska fungera riktigt bra.

Mat krävs för aktivitet

Tillräckligt mycket mat och näringsämnen krävs också för att du ska orka vara fysiskt aktiv. Det är en förutsättning för att du ska kunna klara dig själv. Behöver du stöd för att kunna vara aktiv, ta kontakt med arbetsterapeut inom Hemsjukvården. En bra aktivitet är till exempel att plocka upp de varor som levereras hem till dig efter inköp online.

Se upp om vikten går ner

Om du äter för lite tappar du muskler i onödan, blir tröttare och blir lättare sjuk. Det gäller även om du är överviktig från början. Om du dricker för lite kan du bli yr och förvirrad, men det kan också leda till förstoppning, illamående och minskad aptit.

Därför är det bra att ställa sig på vågen regelbundet för att säkerställa att din kroppsvikt är stabil. Om den minskar ofrivilligt bör du kontakta hemvården eller din vårdcentral.

Planera dina inköp

När du planerar dina inköp kan det vara bra att tänka utifrån att det ska finnas mat och livsmedel som passar till alla dygnets måltider. Kanske kan nedanstående punkter hjälpa dig på vägen?



Frukost

- Te eller kaffe: Kanske med tillhörande mjölk eller socker.
- Smörgås: Mjukt eller hårt bröd. Smörgåsmargarin och pålägg som exempelvis ost, rökt eller kokt skinka, korv, avokado, majonnäs, färskost, leverpastej eller jordnöts-smör. Dessutom kanske gurka, paprika, skivat äpple, päron eller banan, inlagd gurka, sylt eller marmelad.
- Gröt eller välling: färdig risgrynsgröt eller gryn såsom havregryn, rågflingor, grahams- eller mannagryn. Sylt, äppelmos och mjölk till gröten. Vällingpulver och kanske mjölk att koka den med.
- Yoghurt, fil, kvarn och mjölk: Smaksatt eller naturell. Sylt, frukt, nötter, flingor eller müsli att äta i eller till. Kryddor som kanel eller kardemumma.
- Frukt, juice eller frysta bär.
- Ägg. Salt, kaviar eller inlagd sill att äta till. Äggen kan också göras till en omelett med exempelvis ost, hackad tomat, lök eller svamp på.

Lunch och kvällsmat

Oavsett om du lagar mat själv eller köper färdiga maträtter är det bra att planera inköpen. Nedan finns exempel på enkla maträtter som kan köpas mer eller mindre färdiga.



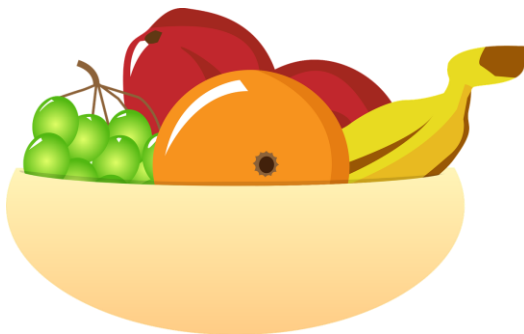
- Omelett med stuvning
- Soppa (frost, konserverad eller kyld) med smörgås
- Kalvsylta med kokt potatis och rödbetor eller rödbetssallad
- Skinka, kassler eller rostbiff med potatissallad
- Pölsa med inlagda rödbetor
- Pyttipanna med stekt ägg och inlagda rödbetor
- Fiskpinnar eller stekt fisk, kokt potatis och stuvad spenat
- Rotmos och stekt eller kokt korv
- Blodpudding med lingonsylt och vitkål
- Kroppkakor eller pitepalt med rivna morötter och lingon
- Köttbullar, pasta eller kokt potatis, sås, rivna morötter
- Fiskgratäng
- Dillstuvad potatis med gravad eller rimmad lax
- Stekt inlagd strömming med potatismos
- Raggmunk med stekt fläsk eller bacon och lingonsylt
- Stekt isterband med stuvad potatis
- Pasta med makrill i tomatsås, oliver och spenat
- Fiskbullar i sås, potatis och gröna ärter
- Bruna bönor med falukorv eller fläsk och potatis
- Falukorv, stuvad vitkål eller morötter och kokt potatis
- Inlagd sill, gräddfil, kokt ägg och potatis
- Våfflor med keso, rökt skinka och gräslök
- Käldolmar, potatis och lingonsylt

Det finns också många olika färdigkomponerade enportionsrätter i butiken. Till dessa kan följande saker vara bra att ha hemma, men de är också bra när du ska värma och tillaga mat.

- Matfett i form av olja, margarin och/eller smör.
- Kryddor och salt. Frysta, torkade eller färska.
- Grönsaker. Frysta, konserverade eller färska. Exempelvis paprika, vitkål, tomat, broccoli, blomkål, rödkål, fänkål, lök, spenat, purjolök, palsternacka, kålrot, morötter, gröna ärter, haricots verts eller frysta grönsaksblandningar.
- Tillbehör såsom ketchup, senap, syltlök, saltgurka, chutney, lingonsylt, HP-sås, inlagda rödbetor, gelé, soja, chilisås, mimosasallad eller äppelmos.
- Dryck. Mineralvatten, mjölk, lättöl, lättdryck, nektar eller juice.

Mellanmål, fika och snacks

- Te eller kaffe, kanske med mjölk eller socker
- Färsk eller konserverad frukt
- Kex eller kakor
- Hårt och mjukt bröd
- Skorpor eller smörgåsrån
- Frukt-, bärsoppa eller kräm
- Yoghurt eller kvarg
- Vetebröd
- Glass
- Makrill i tomatsås
- Nötter och russin
- Risgrynsgröt
- Ostkaka
- Torkad frukt



Matcirkeln – balans för matvanor

Matcirkeln är ett bra hjälpmedel för att få variation på de livsmedel och den mat man äter. Ät något eller några livsmedel från varje grupp varje dag, så får du en variation av näringsämnen. Matcirkeln består av följande grupper:

- Frukt och bär
- Grönsaker
- Potatis och rotfrukter
- Bröd, flingor, gryn, pasta, ris
- Matfett
- Mjölk, fil, yoghurt och ost
- Kött, fisk och ägg



Tallriksmodellen – balans på tallriken

Tallriksmodellen är en hjälp för hur maten kan fördelas på tallriken för att få en bra balans i måltiden.

För dig med normal aptit: Den blå delen, är en femtedel av mängden mat på tallriken. Där ryms proteinrika livsmedel som kött, fisk, ägg, bönor, linser eller ärtor. I den gröna delen ryms grönsaker och rotfrukter och i den orangea delen rymmer potatis, pasta, bröd eller gryn.

För dig med liten aptit: Den blå delen är lika stor, men du kan minska på övriga delar. Håll gärna lite extra olja på maten. Det gör att den mindre portionen blir energität. Komplettera sedan med den måltidsdryck du vill.



När du ändå ska handla...

Behöver du kanske något av följande?

- Lampor
- Tändstickor
- Plastpåsar
- Batterier
- Toalett-, hushållspapper eller näsdukar
- Tvättmedel
- Disktrasa, diskborste eller diskmedel
- Kaffefilter
- Schampo, balsam eller tvål
- Tandborste, tandkräm eller tandtråd
- Hand-, hud- eller fotkräm