

# Ny chokolade kan dække behov for

**Vi kan ikke alting med mad, men vi kan ingen- ting uden, siger pro- duktspecialist Anna- Grethe Thøgersen, der efterlyser mere fokus på småtspisende ældre.**

Af Anne Ristorp Kraufeldt

Småtspisende ældre er en udfordring. Ikke blot for pleje- og sundhedspersonale over hele landet, men også rent samfundsøkonomisk.

Når en ældre borger er underernæret, er konsekvensen ofte tab af muskelmas-

se og dermed nedsat fysisk funktionsevne. Det kan betyde, at den ældre ikke længere kan klare en dagligdag i egen bolig.

Opgaven bliver samfundets - i langt højere grad end, hvis den ældre kunne klare sig selv. Oftest er løsningen mere hjemmepleje eller en plads på et plejecenter.

Underernærede ældre er altså ikke "kun" en udfordring for den ældres livskvalitet, men i høj grad også for samfundets pengepung i en tid, hvor pleje og omsorg for ældre debatteres kraftigt. Forventningen er, at der i 2040 vil være én person over 60 år for hver to

personer i beskæftigelse. I 1950 lød tallet på én person for hver fem i beskæftigelse. Det bliver i sidste ende rigtig dyrt. Og derfor arbejder kommunerne hver dag på at træne ældre til at blive i eget hjem så lang tid som muligt med så lidt hjælp som muligt.

## Smagsneutral energi- og proteinpulver

I årevis har den danskejede virksomhed Sanacare haft produkter i markedet, der kan hjælpe småtspisende med at få energi nok i løbet af en dag.

Adosan energi- og proteintilskud er smagsneutral, tilsættes den almindelige

mad og giver dermed energitætte måltider.

Det virker rigtig godt for et stort antal småtspisende ældre, da problemet for mange ældre er, at de simpelthen har mistet appetitten - og ofte har svært ved at tygge- og synke maden - så er små energitætte måltider i den rigtige konsistens en god mulighed. Men der er behov for supplement.

Hos Sanacare og Mediq Danmark gik man i tænkeboks - hvad kunne man gøre for de småtspisende ældre?

Løsningen lå lige for. Læker chokolade beriget med Adosan-proteiner. En lækkerbidsken, de færreste kan stå for, lavet af kvalitetscho-



Livskvalitet handler også om at klare sig så godt som muligt, men det kræver god ernæring. Når man ældes mister mange ældre desværre appetitten.

kolade, der smelter på tungen og dermed ikke er svært at synke.

## For lidt fokus på småtspisende

Økonoma og produktspecialist hos Mediq Danmark, Anna-Grethe Thøgersen, der til daglig er i tæt kontakt med sygehuse og plejehjem og har megen erfaring med småtspisende ældre, er begejstret for chokoladen.

Hun oplever dagligt, hvor

lidt fokus der er på de samfundsøkonomiske udfordringer og på den forringede livskvalitet, der følger med, når man er underernæret.

- Det er tankevækkende, at vi taler så meget om overvægt - og om, hvor store udgifter overvægtige betyder for samfundet - men ikke formår at have tilstrækkelig fokus på undervægtige borgere, siger hun.

Det har nemlig store kon-

## Smart design - og god kaffe!

### Frellsen Kaffe udstiller på Copenhagen Food Fair.

Af Lotte Brockmann Kan du dufte den liflige duft af frisk kaffe på Copenhagen Food Fair om nogle dage, så kunne det meget vel komme fra Frellsen Kaffe, der lancerer tre nye espressomaskiner.

Maskiner, der kombinerer fremragende design med høj funktionalitet og brugervenlighed.

- Som et resultat af den stigende efterspørgsel efter "single serve"-kaffe fra virksomheder såvel som fra private, har Cellini udviklet en espressomaskine med god funktionalitet. Konceptet består

af en række espressomaskiner med dertilhørende Cellini pods i forskellige smag, som Frellsen Kaffe vil introducere på Copenhagen Food Fair, lyder det fra virksomheden selv.

Konceptet indebærer, at der anvendes pods som indeholder en afvejnet mængde kaffe indpakket i filterpapir, der har en gavnlig indvirkning på kaffesmag. Kaffen bliver mere klar i udtrykket og giver mindre affald end brugen af kapsler.

De nye espressomaskiner fås i tre forskellige varianter - Espresso, Office Plus og Sweety, som er forskellige alt efter størrelse, farve, design og funktioner, mælkesteam m.m.

**HYPPIG SPILD AF VAND OG FEDTSTOF? ALTRO GIVER HØJ SKRIDSIKKERHED**  
Altro Stronghold™ 30/K30

"Min erfaring siger mig, at Altro gulvene bevarer deres skridsikkerhed også selvom de bliver slidt. Skridsikkerheden holder hele vejen igennem gulvet, hvilket er en væsentlig parameter, når gulvet skal ligge fx i et køkken- og kantineområde, hvor der dagligt er meget trafik og stor risiko for spild af mad og væsker, der kan gøre gulvet glat", siger Inge Vaaben, Facility Director, PricewaterhouseCoopers.

Kontakt os på 36 78 90 33, e-mail: info@altro.dk, besøg os på www.altro.dk



altro

fremtiden er mere sikker med altro

# Der er flere proteiner til småtspisende

sekvenser at være tynd og afkræftet. I en tid, hvor hjemmehjælpen skæres ned til et minimum, og ældre trænes op af fysio- og ergoterapeuter for at kunne klare flere dagligdags ting selv, er der ofte ingen eller for lille reaktion og handling, når den ældre har et utilsigtet vægttab, siger hun.

- Mange opfatter det naturligt at ældre bliver tyndere med årene. Som om, det er normalt, at gamle mennesker taber sig i takt med, at de ældes. Sådant behøver det naturligvis ikke at være. Hvis man ikke får tilstrækkelig energi og protein i kosten, taber man muskelvæv og ikke fedt. Når muskelvævet forsvinder, mister man eksempelvis evnen til at kunne løfte sig fra en stol, og klare de mest elementære daglige gøremål, siger

hun.

Der er fokus på mange andre ting til ældre rundt omkring i kommunerne. Genoptræning, hjælpemidler, hjemmepleje. Og selv om det er dyre løsninger – og maden er den billigste – så kommer maden tit i anden række, oplever Anna-Grethe Thøgersen.

- Jeg kan godt blive chokeret, når jeg ser, hvor lidt en ældre spiser. Ofte er småtspisende kun i stand til at spise 50 procent af deres daglige energibehov ved hovedmåltiderne. Derfor er det vigtigt at kunne tilbyde noget energitæt, let og lækkert ind imellem. De tilbagemeldinger, vi har fået fra de steder, hvor man prioriterer indsatsen, er meget opløftende, siger Anna-Grethe Thøgersen.

For Nils Alsing, der i sit

firma Sanacare har udviklet berigelsespulveret Adosan de seneste 12 år, er den nye chokolade en unik mulighed til plejepersonale og pårørende for at styrke appetitten hos de småtspisende.

- Vi oplever, ofte at der generelt mangler viden om underernæring i Danmark. Flere og flere offentlige institutioner begynder så småt at sætte fokus, men de skal have viden med sig og produkter at arbejde med. Ligesom afdelingerne og køkkenet skal være gode til at arbejde sammen. Hos Sanacare vil vi gerne hjælpe, blandt andet i samarbejde med landets apoteker og

Mediq Danmark. Og vi håber, at man tager godt imod chokoladen derude, siger Nils Alsing.

## Fakta om chokoladen:

Chokoladen er kommet på markedet i januar 2013. Der er 3,8 gram protein i chokoladen fra Sanacare. Det er ifølge Mediq Danmark unikt for varer i samme marked. Hvert stykke vejer 12 gram. Der er ikke brugt tilsætningsstoffer i fremstillingen.



## Jytte lavede op

Hos Lions Park Birkerød, der består af plejecenter og seniorboliger, hørte man om den nye Adosan-chokolade og besluttede sig for at prøve den. En af de første testpersoner var Jytte, der lider af svær demens. En sygeplejerske serverede chokoladen for den ældre kvinde, der også er småtspisende og iøvrigt meget urolig.

Økonoma Kirsten Marcussen talte senere med sygeplejersken, der kunne fortælle en rørende historie.

- "Du skulle have set hende, Kirsten. Hun var helt salig!", sagde sygeplejersken til mig. Det var tydeligt, at nydelser gav hende en meget positiv oplevelse, fortæller Kirsten Marcussen, der straks efter at have hørt om chokoladen bestilte den til plejecentrets kiosk. Her kunne pårørende op til juledagene købe små cellofanomsvøbte pakker til de ældre i julegave.

- Vi brugte også chokoladen som vores "julegodte". Den er et fint supplement til de småtspisende. Og så mætter de helt vildt, siger Kirsten Marcussen.

Hun påpeger, at priserne på specialprodukter kan være en udfordring for budgettet.

- Vi får ikke ekstra midler til beboere på særlig kost. Derfor kan en udskrivning til et kilo chokolade være meget for et plejecenter. Men jeg har beboere, der selv har bestilt den hjem for egne penge. De synes, den smager dejligt, siger Kirsten Marcussen.



Espresso, Office Plus og Sweety: Skøn kaffe fra Frellsen Kaffe.



## Gi' dit køkken et strejf af stærk, dansk tradition



Sennep er uovertruffen som ingrediens i saucer, sammenkogte retter og som dip til kød og fisk. Men det stopper ikke her - mulighederne er mangfoldige. Find spændende opskrifter og mere inspiration på [www.lunchclub.dk](http://www.lunchclub.dk)

## Sennepstips

### Sennepspesto

Blend din egen sennepspesto af ristede pinjekerner, olivenolie, Bähnccke Taffel Sennep, hvidvinseddike, citronskal og basilikum. Til kartofler, kød og pasta.

### Bagte gulerødder med citronsennepe

Rør olie, Bähnccke Dijon Sennep, hakket persille, timian, revet citronskal og presset hvidløg sammen. Smag til med salt og peber. Vend gulerødder i marinaden og bag i oven 40 minutter ved 180° C.

### Bruschetta med laks

Pluk stegt laksefilet i mindre stykker. Rør stykkerne sammen med Bähnccke Grov Sennep, creme fraiche og purlog. Smag til med salt og peber – og server på ristet brød.