

Hjemmeboende eldre og deres matvaner

Norsk Selskap for Aldersforskning (NSA)
14. desember 2017

Ida Synnøve Bårvåg Grini, Nofima

Fakta

- Nasjonalt matforskningsinstitutt, etablert 1. januar 2008
- Omfatter tidligere Akvaforsk, Fiskeriforskning, Matforsk og Norconserv
- Hovedkontor i Tromsø

- 155 vitenskapelige publikasjoner
- 591 pågående prosjekter

Målgrupper

- Matindustrien og akvakultur- og fiskerinæringen

Eiere

- Staten ved Nærings- og fiskeridepartementet (NFD) 56,8 %
- Stiftelsen for landbrukets næringsmiddelforskning (NSL) 33,2 %
- Akvainvest Møre og Romsdal: 10 %

Norwegian foods optimised for an ageing population





Det er gjort en del forskning på ernæring og eldre på institusjon, men det finnes lite forskning på aktive eldre og deres matvaner, preferanser og behov.

Formålet med prosjektet var å få innsikt i hvilke faktorer som er med på å styre matvalget og hva som må ligge til grunn for at aktive eldre skal få et godt kosthold og en god alderdom.



- Spørreskjema (n50)
- Intervju (n15)
- Observasjon (n80)
- Survey (n782)



Eldres kosthold i dag



- Friske eldre har i gjennomsnitt et godt kosthold
- Høyere inntak fisk og grønnsaker, poteter, frukt og bær
- Lavere inntak av sukker enn yngre aldersgrupper
- Andelen som tar tran er høyere
- **Har et lavere energiinntak og færre måltider enn yngre**

Eldre som gruppe

Ulikheter i utdanning, økonomi og kulturell bakgrunn gjør at vi har en sammensatt gruppe eldre med ulike behov og muligheter



Livsfaseendringer



*Jeg lager aldri mer boller når jeg ikke har barnebarna her. Fikk nok av det da barna var små. Spagetti lager jeg heller aldri lenger. Det er sånne ting som vi snakker om... hamburgere og sånt noe, som vi alltid hadde da ungene var små, **det er jeg helt ferdig med**», Bodil*

*«Frokosten min er havregryn». «Havregrøt brukte jeg da **mannen min levde**. Han ville ikke ha sånn som meg. Og da **spiste jo jeg også havregrøt da**», Hanna*

*«Og da ble det lik som kost for én, og det er noe **annet enn kost for to**. For en liten rest er jo nok når du tar litt salat og sånn ved siden av. Og når jeg koker poteter, så koker jeg så jeg har for et par dager», Ingeborg*

*Men sånn som pølser og sånn, hvis jeg spiser det, så kjøper jeg gjerne av kylling og kalkun og sånn da. Spiser ikke sånne kjøttpølser som regel. **Det passer jeg på**», Karl*



*«Ja, det lengste vi har vært **på tur** er fem timer. Men vi er vel borte i to timer og har med **matpakke** uansett vær, Da er det to skiver. Eller en skive, alt etter som hva jeg spiste til frokost. Jeg tar **alltid mager leverpostei** for eksempel eller ost. Alt skal være magert og så paprika på osten», Ruth*

*Vi bruker ikke så mye sånn - **mens mamma var all right**, så levde hun på Fjordland, og det var veldig bra. Hun var veldig fornøyd med Fjordland, Inger*



Innkjøp

Skal de ha noe spesielt er de villig til å dra ganske langt for å få tak i det de har lyst på. Innvandrerbutikker er attraktive da de har et stort utvalg på frukt, bær og grønnsaker samtidig som de yter personlig service.

Mange liker ikke å handle i det hele tatt, men for andre betyr det å handle mat at det er ”oppgaver” som må gjøres.

- *«Når de har byttet om opptil flere ganger, da blir jeg rimelig forvirra. Da må jeg løpe rundt og lete, kvinne 78*
- *De frosne rundstykker til klubben i går, det ikke stod ikke antall ute på posen og ikke så jeg hva som var inni», kvinne 83*
- *”Ja, jeg ser jo litt på prisen, det gjør jeg så klart, men jeg kjøper det jeg trenger. Men det er klart, prisen har jo noe å si. Du behøver ikke ta det dyreste av alle slag”, kvinne 80 år*



Ferdigmat

Ferdigmat ansees ikke som anerkjent middagsmat, da det ansees som ikke så bra helsemessig og er ikke ferskvare. De ser på bruk av halvfabrikata som frosne grønnsaker, farseprodukter som fiske- og karbonadekaker og frossen fisk som en kjøper i porsjonspakker som noe helt annet enn ferdigmat. (Pfau, 2009).

- «Det er ikke noe sånn halvfabrikata. Det bruker vi ikke. Det er så mye kunstige tilsetninger som ikke er bra. Når vi har barnebarn på besøk, så syns jeg ikke vi skal ha så mye kunstig. Så det lager jeg alltid... jeg lager mat stort sett fra bunnen.
- «Jeg lager jo mat på den gammeldagse måten, jeg. Butikkene er jo fulle av pakker og greier som du kan kjøpe og få både det ene og det andre. Men jeg bruker veldig lite av det pakkesystemet de har. Nei, sånn ferdiglaga mat det har jeg ikke så lyst på», forteller Ingeborg.
- «Risengrynsgrøt på lørdagen. Før det kokte jeg alltid grøten. Men så ble jeg litt lei av å stå hjemme og lage den risengrynsgrøten så lenge på forhånd, og han er fornøyd med den kjøpte, så da..», Bodil

Restemat



Å kaste noe gjør de eldre opprørt.



Kjøper gjerne mat som er gått ut på dato.

«Har vi rester, så spiser vi det *neste dag*.
Slenger oppi litt ekstra grønnsaker og kanskje noe squash eller noe sånt», forteller Bodil.

”Ja, altså vi prøver av og til å ha maten to dager av gangen, vi. Og da spiser vi resten dagen etterpå. Vi bruker jo alltid rester, bortsett fra poteter, for *mannen min synes ikke de er gode dagen etterpå*”,
kvinne 67 år.

«Jeg synes jeg er flink til å gjemme og lagre rester og samle opp og prøve å blande det inn i supper. Har vi sånne bønner og linser, så spiser vi det dagen etterpå, men ellers så... fisk, så gjemmer jeg til *dagen etter eller noen ganger dagen deretter* og lager fiskesuppe, fiskegrateng og sånn». forteller Birgitta.



Matvalg og helse

Uavhengig av kjønn ser det ut til at alle har en viss kunnskap om at riktig inntak av de ulike næringsstoffene vil ha en forebyggende effekt på ulike livsstilsykdommer.



- *Ja, det er en sånn korngreie som også er **veldig kjedelig**, ikke noe sukker eller noen ting, med noe blåbærgreier oppi. **Og skummet melk**. Så drikker jeg et glass juice. Akkurat nå er det veldig fine appelsiner, så vi presser appelsiner. Og så drikker jeg kaffe, Karin*
- *«Til frokost spiser jeg gjerne en **helseblanding** uten sukker, men med **melk**» Christian*
- *Ja, jeg tar **lite granne** smør, for ellers så ramler jo osten av. Pålegget ramler også av, Ingeborg*



I: «Men tenker du på at det skal være sunt for eksempel?»

Olaf: «Det ligger nok i bakhodet at jeg prøver å spise sunt».

I: «Når du tenker sunt, tenker du da i forhold til om det er lite fett og sukker, eller hva tenker du?»

Olaf: «Jeg vet for lite om kost, og hva som er sunt. **Men grønnsaker, råkost og sånn... frukt, det anser jeg som sunt**».

Smak

Smaken og matlysten henger sammen med konteksten. Denne er sterk i de eldres oppfattelse av hva som gjør at de spiser maten med følelsen av velbehag. De fleste aktive eldre bruker tid på innkjøp, tilberedning av maten, og å gjøre det hyggelig rundt seg når de inntar de ulike måltidene

Grunerta, G., Raats, Nielsen, & Lumbers, 2007.

- Hanna: «Jeg vet ikke om det har noe med salt å gjøre, men jeg føler at jeg må salte mere nå for å ha den samme smaken, jeg er ikke helt sikker på det, men jeg har en følelse av det».
- «Og så tilsetter jeg da purre, løk, kålrabi og selleri for å få litt mere smak på den, for jeg syns den er litt tam uten» forteller Sigrid.
- «Vi har egg og bacon en gang i blant på lørdag eller søndag. Ikke for mye av det. Og så har vi kokt egg og sursild. Og grovbrød. Aldri loff. Aldri loff. Jo, vi kan ha loff når vi skal ha reker».
Ja, takk begge deler sier altså Torstein; «Det er at det skal være sunt, og at det skal være godt».
- Bodil: «I dag skal vi ha kylling, og da steker jeg den i panna i olje».
I: «I olje»?
Bodil: «Ja, olje, og så lurer jeg oppi lite granne margarin».
I: «Det er mange som gjør det, for å få bruning»
- Bodil: «...Får lite granne brunings smak».

«Jeg kjøper den som er litt smak på. Ja, smak av skogsbær.

Oskar



Hva skjer sensorisk ved aldring?



Changes in orosensory perception related to aging and strategies for counteracting its influence on food preferences among older adults



Xiao Song^{a,*}, Davide Giacalone^b, Susanne M. Bølling Johansen^a, Michael Bom Frøst^{a,c}, Wender L.P. Bredie^a

^a FOOD Design and Consumer Behaviour Section, Department of Food Science, Faculty of Science, University of Copenhagen, Denmark

^b Department of Technology and Innovation, Faculty of Engineering, University of Southern Denmark, Denmark

^c Nordic Food Lab, Department of Food Science, Faculty of Science, University of Copenhagen, Denmark



The silver sensory experience – A review of senior consumers' food perception, liking and intake



Esmée L. Doets, Stefanie Kremer*

Wageningen University and Research Centre, Food & Biobased Research, Consumer Science and Health, P.O. Box 17, 6700 AA Wageningen, The Netherlands

Proceedings of the Nutrition Society (2012), **71**, 556–565

doi:10.1017/S0029665112000742

© The Authors 2012 First published online 13 August 2012

The Annual Meeting of BAPEN with the Nutrition Society was held at Harrogate International Centre, Harrogate on 29–30 November 2011

Conference on 'Malnutrition matters' Nutrition Society Symposium: Muscle wasting with age: a new challenge in nutritional care; part 1 – the underlying factor

Ageing and taste

Lisa Methven^{1*}, Victoria J. Allen^{2,3}, Caroline A. Withers¹ and Margot A. Gosney^{2,3}

Smak og aldring

- Smaksevne reduseres ved aldring
- Tydelige resultater for grunnsmaksløsninger
- Mindre konsistente resultater i produkter

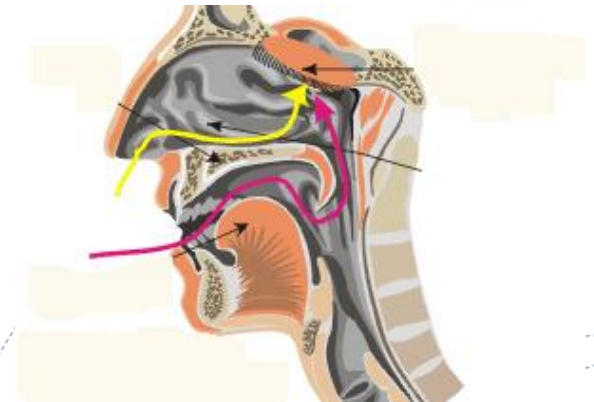
- Smak reduseres pga
 - Reduksjon i antall smakspapiller ?
 - Redusert spyttdannelse
 - Endret aminosyresammensetning i spytt ?
 - Redusert tygging



Fra forskning.no

Lukt og aldring

- Luktesansen svekkes ved aldring
 - Større betydning enn endring av smaksans
 - Viktig for å identifisere bedervet mat
 - Identifikasjon av lukter
-
- Vanskelig å gjennomføre tester, særlig med de eldste
 - problemer med å huske ord



Eks på test: deltakere ble bedt om å sniffe inntil de registrerer en ubehagelig lukt (Frank et al, 2006)

Tekstur og aldring - Stor variasjon i gruppen av eldre

- Tekstur i mat involverer tygging, men opplevelse påvirkes også av hørsel og matens utseende
- Ved tygging oppfattes/gjenkjennes matens tekstur, samtidig som smaken frigjøres
- Mange studier rapporterer redusert evne til å gjenkjenne tekstur og endring av preferanser for tekstur som et resultat av aldring

- Årsaker
 - Tann- og munnhelse
 - Problemer med å svelge
 - Spyttdannelse og sammensetning
 - Mange kompenserer ved å tygge raskere og lengre



Hvilke oppfatninger har eldre om fysisk aktivitet?



Hvilke oppfatninger har aktive eldre om fysisk aktivitet som en forebyggende helsefaktor?

Birgitta om det å gå på treningssenter

«For du vet vi når vi blir eldre er det veldig viktig. Og jeg føler meg veldig litt som man danser innvendig etter en sånn trening. Jeg synes det har litt mental hygiene og, ikke minst sosialt. Og er man litt nedfor en dag at: Å, alt er så dumt... så trener man litt, og det er akkurat som det skjer noe med kroppen. Det er helt sikkert».

Olaf deltar i en meditasjongruppe, men går ellers ikke på noen organisert trening

«Jeg driver litt gymnastikk hver morgen. Sånn faste... Ja, jeg gjør det liksom det samme... mens maten blir varm kanskje og jeg koker kaffe, så gjør jeg noen kroppsøvinger og sånn. Jeg bruker tolv sånne armhevinger, og så beina sånn... like mange. Løfter de opp... eller jeg ligger på ryggen, og så reiser meg opp. Ja, tolv der og. Og da blir man jo mykere. Armene og liksom... Og noe sånn har de i den meditasjonen, da har vi også noen sånne øvelser».

Hanna på 84 år er opptatt av å se sprek ut, og selv om hun er normalvektig ønsker hun å få bort en valk

Jeg skulle hatt bort noe her da. Den valken der håper jeg å få bort etter den nye trimdama kom, for hun er sprek altså. Hun er 70 år, hun er... jeg har ikke sett noe så sprek. Hun er fantastisk».



Valg av matvarer



- Den aktive eldre forbruker er ikke så ulik den yngre forbruker. Det er først når mobiliteten svekkes at kjøpemønster og matvanene forandres.
- Aldersinndeling når det gjelder innkjøp viser at det med økende alder er færre som handler på impuls. De synes heller ikke at de mangler så mye lenger, og skal de kjøpe seg noe føler de ofte at det er vanskelig å få tak i akkurat det de er ute etter.
- Kvaliteten på produktet og at det smaker godt er viktige faktorer når det gjelder valg av matvarer.
- For morgendagens eldre er trenden at de er opptatt av helse, velger sunne matvarer og er villige til å prøve nye retter. Samtidig har både psykologiske, fysiologiske og økonomiske faktorer påvirkning på eldres matvaner.

Viktige funn og interessante trekk:

- Aktive eldre i dag er opptatt av en sunn og aktiv alderdom
- Maten brukes aktivt for å beholde en fortsatt god helse, og den er viktig som en forebyggende faktor sammen med fysisk aktivitet
- Maten må smake godt, og de er villige til å «ofre» litt av sunnheten for smaken
- Restemat brukes både til å lage nye retter, og som en lettvinnt middagsløsning
- **Aktive eldre ønsker fortsatt å forebygge for «alderdommen» når den kommer**



Tilpassede matprodukter som dekker måltidsdøgnet for hjemmeboende seniorer («Matlyst»)



MÅLTIDETS HUS

SESAM



Arbeidspakker

H1: Forbrukerinnsett.

H2: Konsistensegenskaper og biotilgjengelighet av ulike næringsstoffer for utvalgte produkter og prototyper.

H3: Omdanne ny kunnskap til nye innovasjoner som dekker behovene i måltidsdøgnet.

H4: Formidling, kunnskap og motivasjon.

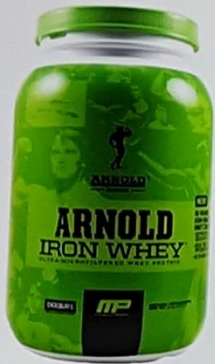
Vi skal bidra til å dekke måltidsdøgn til den økende eldre befolkningen med gode, sunne og bærekraftige løsninger som er lett å velge, lett å bruke og er basert på norske råvarer.

Spesialtilpasset mat for den eldre? – Den eldre forbruker – matvalg og helse



Potential to target more market segments

ACTIVE AGING



"Regardless of age or physical activity level, whey protein is essential for every nutrition regimen"

FIT GIRL



"Pre-workout energy drinks deliver a motivational boost. Designed for women"

SPORTY TEENS

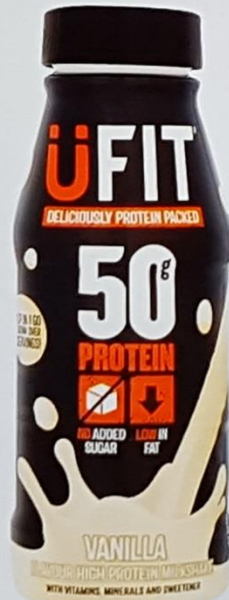


"Lemonade-flavored hydration sports drink for teenagers, sweetened with cane sugar."

Blurred line between sport and mainstream brands

SPORTS NUTRITION BRANDS

MAINSTREAM F&B BRANDS



*“All of us want to age well. But what does ageing well mean?
For most of us it means being able to do the things we need to do and the things we want to do”*

Peter Matwijw .

Takk for oppmerksomheten!





Hjem

Aktiviteter

We make sense – om smaksforståelse og matinnovasjon




Seminar

We make sense – om smaksforståelse og matinnovasjon

 Sensorikk, forbruker og innovasjon

For å lykkes med matinnovasjon, må du vite hva forbrukerne vil ha. Våre forbrukerforskere søker svar med utgangspunkt i hvordan våre sanser oppfatter maten.

 Dato: 1. februar 2018

 Sted: Oslo

 Pris: kr 950,-

<https://nofima.no/aktivitet/we-make-sense-om-smaksforstaelse-og-matinnovasjon/>

Hvordan vil du si kostholdet til den aktive eldre er i dag sammenliknet med før i tida?

Aktive eldre i dag er opptatt av en sunn og aktiv alderdom. Noe som nok ikke denne generasjonens foreldre var. Selv om de er glad i tradisjonsmat så er de også åpne for nye matrender og de reiser mye mere og tar med seg hjem inspirasjon til nye matretter. En trend som kanskje ikke er så bra er at eldre drikker mere alkohol nå enn tidligere. Dette er nok en generell samfunnsendring men eldre er ikke alltid klar over at de ikke tåler like mye lengre. Men generelt ønsker eldre fortsatt å forebygge for alderdommen når den kommer.