

# Pressemelding

## «Enklere liv også for småspiste»

29.10.2015 15:54, Vital Ernæring



Protein- og energirike supper, Inzone Vitality, vil være tilgjengelig på alle Enklere Liv sine butikker fra 2. november.

«For mange er det et stort problem å få i seg tilstrekkelig energi og næring når appetitten blir dårligere. Våre nye supper har et høyt næringsinnhold, er 100 % naturlige og smaker fantastisk godt», sier Heidi Brunner, daglig leder i Vital Ernæring AS. Underernæring blant eldre og syke øker, og den problematikken vil vi møte. En porsjon suppe (250 ml) inneholder 320-360 kcal og hele 17,5 g protein av høy kvalitet. Inzone Vitality-suppene fra Vital Ernæring har følgende smaker: Kylling/karri, asparages, sjampinjong og tomat. Suppene anvendes i dag på flere ledende sykehus og sykehjem som et næringstett måltid.

### Fakta om kosthold når man blir alvorlig syk eller blir eldre.

Inntak av protein for eldre, syke og småspiste bør være høyere enn for yngre voksne. Denne gruppen anbefales å innta 50-100% mer protein enn friske voksne, avhengig av tilstand. Protein bidrar til vedlikehold og vekst av muskelmasse og vedlikehold av normal beinmasse. Er inntaket av protein for lavt, blir det tap av bein- og muskelmasse og høyere risiko for sykdom.

Mange små protein- og energirike måltider bidrar derfor til å bevare muskelmassen.

Muskelmassen krymper og svekkes med alderen. Fra man er ca 45 år, vil muskelmassen begynne å avta med en hastighet på om lag 1 % per år. Studier har vist at muskelstyrken reduseres med om lag 15 % per tiår i seksti- og syttiårene, og om lag 30 % etter det.

Det aldersrelaterte tapet av muskelmasse fremskyndes av en stillesittende livsstil, akutte hendelser som tvinger en til å være i ro (f.eks. et lårhalsbrudd), lavt proteininnhold i kosten og sykdommer som har en nedbrytende virkning på kroppen. Få måltider, ensformige dietter, problemer med å tygge eller svelge, sykdom og sosiale faktorer bidrar til at eldre får utilstrekkelig næringsinntak. Dette kan føre til lavere muskelstyrke og fysisk kapasitet, som igjen kan bidra til dårligere ernæringsstatus hos eldre.

Ekspertene sier det er enkle, vitenskapelige og velprøvde tiltak man kan gjøre for å bevare muskelmassen. De viktigste er å ha et sunt og proteinrikt kosthold kombinert med styrketrening.

## Nøkkelord

matomsorg, ernæring, eldre, eldreomsorg, næringstett, proteiner, proteinrikt, sarcopeni, kreft, næringsdrikker, medisinsk ernæring, mat som medisin, hjemmeboende, underernæring, forebygging, Omsorg, Eldre, Helse

## Lenker

*Kosthåndboken - en veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten* <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonalfagligretningslinje-forforebygging-og-behandling-av-underernering>

*Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring* <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonalfagligretningslinje-forforebygging-og-behandling-av-underernering>

*Artikkel «Hvorfor trenger eldre mer protein»* <http://sooftmeals.no/hvorfor-eldre-og-syke-trenger-mer-protein/>

*Artikkel om «Muskelmassen krymper med alderen»* <http://sooftmeals.no/muskelmassen-krymper-med-alderen/>

*Mer informasjon om de protein og næringstette suppene, Inzone Vitaliy* <http://www.inzonevitaliy.no/>

## Kontakter



Willi Brunner  
Seniorrådgiver  
92261860  
[willi.brunner@vitalernaering.no](mailto:willi.brunner@vitalernaering.no)



Heidi Brunner  
Daglig leder  
+47 924 02 487  
[heidi.brunner@vitalernaering.no](mailto:heidi.brunner@vitalernaering.no)  
Twitter  
Linkedin

O. H. Bangs vei 17  
1363 HØVIK  
Telefon 21 68 64 55  
[www.vitalernaering.no](http://www.vitalernaering.no)



### Beskrivelse

Vital Ernæring AS er en kompetansebedrift og ledende leverandør av mat til personer med tygge- og svelgevansker, samt for personer som er småspiste og har behov for næringstett mat. Ett av Vital Ernærings hovedmål er å skape matglede for alle.