

Kostpolicy



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Landstinget Sörmland kan bidra till en god kosthållning, som vårdgivare och arbetsgivare, genom att underlätta för patienter och personal att göra de hälsosamma valen. För patienter är kostpolicyn ett verktyg för att tillfriskna, och för personalen utgör det en viktig del i friskvårdsarbetet.



Kosten är av avgörande betydelse för en god hälsa

Landstinget Sörmland kan bidra till en god kosthållning, som vårdgivare och arbetsgivare, genom att underlätta för patienter och personal att göra de hälsosamma valen. För patienter är kostpolicyn ett verktyg för att tillfriskna, och för personalen utgör det en viktig del i friskvårdsarbetet.

Landstinget Sörmland ska

- Tillhandahålla hälsosamma och goda måltider.
- Ge sina matgäster en god måltidsservice.
- Erbjuder ett utbud som minimerar vår miljöpåverkan.
- Sortimentet i restauranger ska möjliggöra för gästen att göra val enligt sin religiösa övertygelse.
- Sortimentet i restauranger och representationsutbud ska möjliggöra för kunden att göra hälsosamma val.

Hälsosamma och goda måltider

Hälsosamma måltider definieras i de Svenska näringsrekommendationerna (SNR) och de nationella rekommendationerna "Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg" från Livsmedelsverket.

Det ska också finnas möjlighet att få den specialkost man är i behov av. För de matgäster som har tugg- och sväljproblem ska maten vara anpassad med rätt konsistens för individen.

Goda måltider definieras genom Nöjdhetsindex. Uppföljning av kundnöjdhetsindex, sker regelbundet bland patienter och personal.

Maten ska tillagas lokalt, med ambitionen att tillaga mat från grunden.

Erbjuda ett utbud som minimerar vår miljöpåverkan, genom att bland annat välja

- Stor andel vegetabilier som serveras efter årstid och säsong
- Begränsa den totala mängden kött och vilja rätt kött
- Uppnå målsättningen med andelen ekologiska och rättvisemärkta produkter
- Beakta och minimera de transportsträckor som förekommer i samband med inköp
- Bedriva kostverksamhet med energi- och resurshushållning i alla led

Sortimentet i cafeterior, kiosker och restauranger ska möjliggöra för kunden att göra hälsosamma val

- Sortimentet ska planeras och fastställas, så att det för kunden finns attraktiva hälsosamma valmöjligheter.
- Det ska finnas en tydlig märkning på de måltider och produkter som serveras/sålls.

Ge sina matgäster en god måltidsservice

Den totala upplevelsen av måltiden påverkas inte enbart av det som serveras på tallriken.

Det finns en mängd andra faktorer som har stor betydelse för hur man upplever måltiden, bl.a. ett trevligt bemötande, möjlighet att göra personliga val, måltidsmiljön samt att ha tillgång till information om måltidsinnehållet.

Måltidsordning och serveringstider är också av stor betydelse.



Mat och hälsa

Ett gott näringstillstånd är en förutsättning för att undvika sjukdom och behålla en god hälsa.

I Sverige är det största kostrelaterade hotet mot folkhälsan övervikt och fetma.

Övervikt ökar risken för välfärdssjukdomar som diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter och hjärt-kärlsjukdomar. Enligt WHO:s bedömning har 5 av de 10 största riskfaktorerna för sjukdom och dödlighet i Europa ett direkt samband med våra matvanor.

Patientmaten

Ett bra nutritionstillstånd hos patienten är en grundförutsättning för ett gott vårdresultat. Nutritionsfrågorna bör därför beaktas på samma sätt som annan medicinsk behandling. Det finns en mängd rapporter som visar på ett tydligt samband mellan undernäring hos patienter och förlängd vårdtid.

Att utforma patientmåltiderna så att de ger individen rätt näringsinnehåll, vid behov speciellt anpassad kost och att patienten får en smakfull måltidsupplevelse, som motsvarar hans/hennes förväntningar bör därför vara ett viktigt uppdrag för landstinget.

Det är viktigt att det finns ett bra samarbete mellan vårdavdelningar och kostenheten för att säkerställa att patienten får den bästa måltidsservicen.



Påverkansfaktorer

- **Tillagningsmetoder.** Påverkar förlust av vitamin- och mineralämnen i maten. Val av och åtgång av fett.
- **Livsmedelhygien.** Rätt hantering i alla led är av största vikt.
- **Rätt portionssammansättning.** Energiinnehållet i måltiden ska vara väl anpassat. Proportionerna mellan måltidskomponenterna bör vara bra fördelade (s.k. tallriksmodellen)
- **Matsedelns sammansättning och utbudet.** Vilka alternativ erbjuds och hur är de uppmärkta har stor betydelse.

Mat och Miljö

Miljöbelastningen från vår matförsörjning är mycket stor.

Det åtgår mycket resurser och alstras mycket avfall i livsmedelkedjans alla led, från jordbruksproduktionen till tillagningsprocessen. Att minska matförsörjningens miljöbelastning är därför mycket angeläget för att uppnå Sveriges miljömål. Det finns ett riksdagsbeslut att år 2010 ska minst 25 %* av alla livsmedel som inhandlas till offentliga storkök vara ekologiskt framställda livsmedel. I Kostpolicyens riktlinjer ska procentmål sättas upp avseende hur stor andel av livsmedlen som ska vara ekologiskt framställda, samt vilka åtgärder som ska vidtas för att minimera den negativa klimatpåverkan från Kostverksamheten.

** kostnad (kronor) för inköpta ekologiska produkter i relation till totalt inköpsvärde (kronor)*



Påverkansfaktorer

- **Upphandling.** En god upphandling är grunden för att kunna uppnå både ett hälsosamt och miljöanpassat utbud.
- **Odling/uppfo**dnings av varorna. Informationen om hur processen går till är nödvändig för att fatta rätt beslut.
- **Transporter.** Att vara uppmärksam på transportsträckor och ha med det i den totala bedömningen.
- **Hantering i processerna.** Krav på tillagning och förvaring kan ha stor betydelse för den totala energianvändningen vid produktionen.
- **Matsedelplanering.** Alla livsmedel har olika påverkan på miljön. Val av livsmedel vid matsedelplaneringen har därför stor betydelse. De vegetariska livsmedlen har en mindre belastning på miljön, det är också viktigt att utnyttja årstidernas variationer och använda för årstiden tillgängliga livsmedel.
- **Avfallshantering.** Att minimera det avfall som vi själva orsakar är mycket viktigt. Därför analyseras i vilka processer som svinn uppstår och ta fram rutiner för att minska det. Det avfall som uppstår ska hanteras för att användas till att framställa biobränsle.





LANDSTINGET
SÖRMLAND

Läs mer på www.landstingetsormland.se/fm-huset

