



Nattfasta och måltidsregistreringar 2025

Innehåll

Sammanfattning	3
Bakgrund.....	4
Syfte	5
Metod.....	5
Felkällor	6
Resultat	7
Nattfasta	7
Antal måltider som serveras.....	9
Referenser.....	10
BILAGA Nattfasta och måltidsregistrering per äldreboende.....	11
Bjärkegården	11
Brogården	13
Hagagården	15
Hemsjögården.....	16
Kaptenen	19
Kvarnbacken	21
Stadsskogen	23
Tuvegården.....	25
Ängabogården	27

Dokumentinfo: XXX
Projektnamn: XXX
Projektnummer: XXX
Diarienummer: XXX

Beställare: XXXX
Projektledare: XXX
Datum: XXX

Sammanfattning

Under juni och november månad 2025 gjordes det måltids- och nattfastaregistrering på kommunens äldreboendeavdelningar i Alingsås kommun.

Syftet med mätningen var att ta reda på hur kommunen uppnår rekommendationerna att ha en nattfasta som är ≤ 11 timmar samt hur många måltider/ dygn som serveras. Detta har gjorts regelbundet under många års tid i kommunen när man vet att en minskad nattfasta samt intag av flera måltider hos sköra äldre minskar risken för undernäring och ökar välmåendet. Syftet är även att kunna se om arbetet kring nattfasta och måltider har resulterat i kortare nattfasta och fler måltider.

Registreringen har gjorts under våren och hösten under två dygn ute på avdelningarna vilket sedan lagts in i en databas. Resultaten visar att nattfastan på äldreboendeavdelningarna har minskat i kommunen från 12,8 timmar 2024 till 12,2 för vårens mätning och 12,0 för höstens mätning.

Medeltiden för nattfastan varierar mellan de olika äldreboendena och mätningsperioderna från 10,5 timmar till 13,5 timmar. Samtliga äldreboenden förutom Bjärkegården, Kaptenen och Tuvegården hade kortare nattfasta på hösten än på våren.

De flesta måltiderna äts från klockan 07.00 till 20.00. De äldreboenden som serverar måltider ofta och under hela dygnet har en kortare nattfasta.

Antal godkända nätter ≤ 11 timmar i kommunen hade ökat från 22 procent från mätning 2024 till 32 procent vid vårens mätning och 33 procent godkända nätter vid höstens mätning. Mätningen visar att flertalet av brukarna åt minst fyra måltider per dygn.

Nattfaste- och måltidsregistreringarna är viktiga mätverktyg i förvaltningens fortsatta arbete med att följa Socialstyrelsens rekommendationer på elva timmars nattfasta, för att på så sätt minska riskerna för undernäring.

Bakgrund

Undernäring kan leda till ökad risk för försämrad sårhäkning och infektioner. Den kan även leda till minskad muskelmassa vilket ökar risken för fallskador och funktionsnedsättningar samt försämrad psykisk hälsa. (Socialstyrelsen, Samtalstöd för patientsäkerhet).

För att tillgodose behovet av näring och energi till brukarna med nedsatt aptit rekommenderas att måltiderna fördelas över dygnet genom att det serveras flera små energi- och näringstätta måltider, samt att nattfastan begränsas. (Livsmedelsverket, Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen, 2024). Denna rekommendation är även något som står med i remissen kring kostråd för äldre 65+ (Livsmedelsverket, 2026).

Nattfastan är längsta tiden mellan två måltider – oftast mellan dygnets sista och nästa dygns första måltid. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar. En längre nattfasta gör det svårt att hinna täcka energi- och näringsbehov (Livsmedelsverket, Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen, 2024).

I studier har man sett att om nattfastan är längre än elva timmar ökar risken för undernäring med 67 procent för patienter med en medelålder på 78 år. Forskningen visar även på att mindre än fyra ättillfällen per dag leder till tre gånger högre risk för undernäring (Soderstrom, 2018).

Att utöka måltidsordningen med små måltider eller mellanmål ger bra resultat. I en studie med sköra undernärda sjukhuspatienter ökade deras energiintag med 600 kcal och proteinintag med 12g/dag när de serverades två mellanmål per dag. Detta ledde till kortare vårdtid jämfört med dem som fick rutinvård (Kruizenga, 2005).

Man har även sett att äldre personer inte kompenserar genom att äta mindre av huvudmålet jämfört med yngre människor om de serveras mellanmål. Detta gör att mellanmål är ett bra sätt att öka energiintaget (Rolls, 1995)

I Alingsås kommun har arbetet för att minska nattfasta och öka antal måltider intensifierats under 2025. Insatser har exempelvis omfattat utbildning kring äldre och undernäring, med praktisk tillämpning kring mellanmål, diskussioner och utbyte av tips mellan kostombuden och enhetschefer.

I Alingsås kommun mäts därför både nattfastan samt antal måltider för att säkerställa både nivån och förändringen i kommunen samt få underlag för att veta hur åtgärderna har haft effekt samt var och vilka ev. åtgärder som fortsatt behöver sättas in för att nå de mål vi strävar mot.

Denna rapport är även tänkt som ett stöd i det pågående arbetet med att uppfylla Socialstyrelsens krav kring att förebygga undernäring (Socialstyrelsen, HSLF-FS 2022:49, 2022).

Syfte

Att ta reda på hur kommunen följer rekommendationerna att nattfastan inte bör överstiga 11 timmar på äldreboenden.

Se hur många måltider som serveras under dygnet på äldreboendena.

Att se ifall arbetet kring måltider och nattfasta har lett till bättre resultat.

Metod

Registrera måltider (faktiska och erbjudna) under två dygn på äldreboenden. Registreringen har gjorts på blankett som har används tidigare år där samtliga måltider (erbjudna eller faktiskt ätna) registreras av vårdpersonalen. Det finns blanketter för registrering där de kan välja mellan att använda en blankett per brukare eller för alla brukare per avdelning.

Följande koder användes:

Kod 1= Brukaren åt/drack

Kod 2= Brukaren tackade nej

Information om nattfastaregistrering samt blanketter har distribuerats ut via mail till enhetscheferna.

Vårdpersonalen har sedan fyllt i formuläret för brukarna på 41 avdelningar på nio äldreboenden under två dygn.

Informationen har därefter registrerats och lagrats i en databas. För att effektivisera inmatningen av den stora mängden data har det tidigare konstruerats ett specialanpassat program för inmatning och redigering. Datalagring i SQL-databas har möjliggjort såväl flexibel analys av materialet som rimlighetskontroll och eventuella felrättningar.

Nattfastan har räknats ut från databasen som det längsta intervallet mellan registrerade tillfällen då brukaren ätit minst 100 kcal vilket är en standard som är samma i hela landet.

Ur databasen har både faktisk och erbjuden nattfasta beräknats. Faktisk nattfasta (ofrivillig nattfasta) är den tid brukaren inte har ätit på. Som erbjuden nattfasta har man även räknat med de tillfällen där brukaren har tackat nej. Det vill säga den tid som skulle blivit om brukaren hade tackat ja vid erbjudanden om mat.

Brukare med sondmatning, i vård i livets slut eller som är bortresta är ej medräknade i registreringen. Brukare där det inte blivit registrerat eller inte har ätit på hela förmiddagen eller eftermiddagen har även tagits bort. Till exempel ätit lunch och kvällsmat men inget annat förrän nästa dag efter kl.12:00 eller tvärtom.

Alla dygnens måltider har registrerats, vilket gör att man även kunnat ta fram antal måltider som erbjudits. Resultat per rum finns även tillgängligt vid behov för enhetschefer för att kunna göra eventuella individanpassade åtgärder.

Felkällor

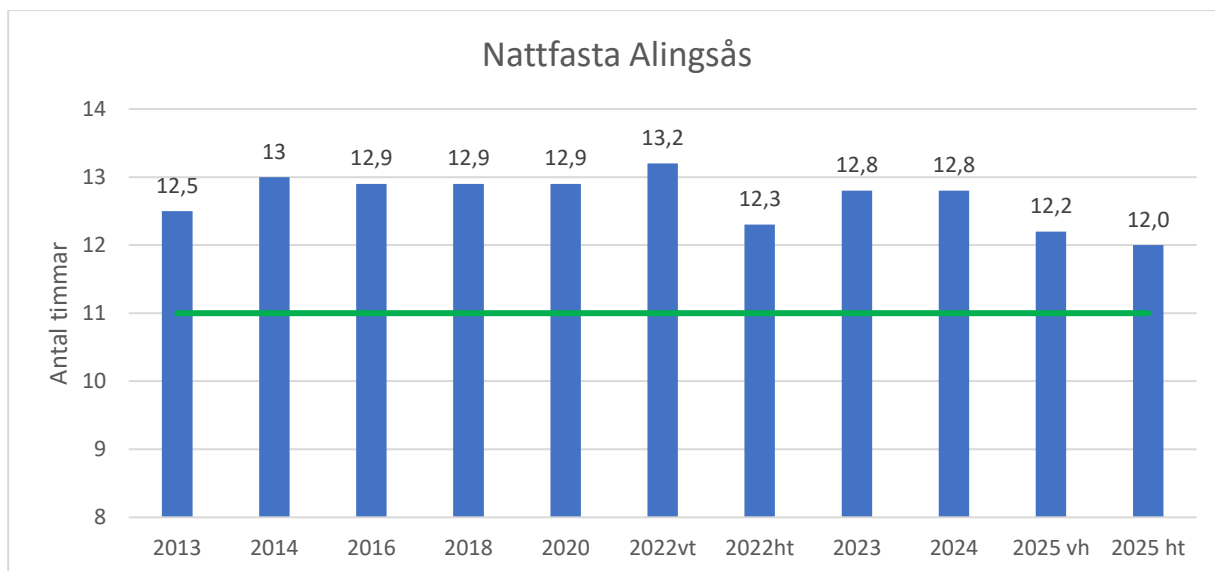
Ett vanligt mönster som dock blir mindre frekvent för varje mätning är att måltider registrerats samma tider på flera äldreboenden (klockan 13:00, 15:00, 17:00 och 19:00). Vilket kan misstänkas bero på slentrianmässig registrering.

Registreringarna förefaller på de flesta ställena inte ha gjorts med 5 minuters noggrannhet, vilket efterfrågats i information och blanketter och behövs för att statistiskt säkert även kunna se mindre förändringar.

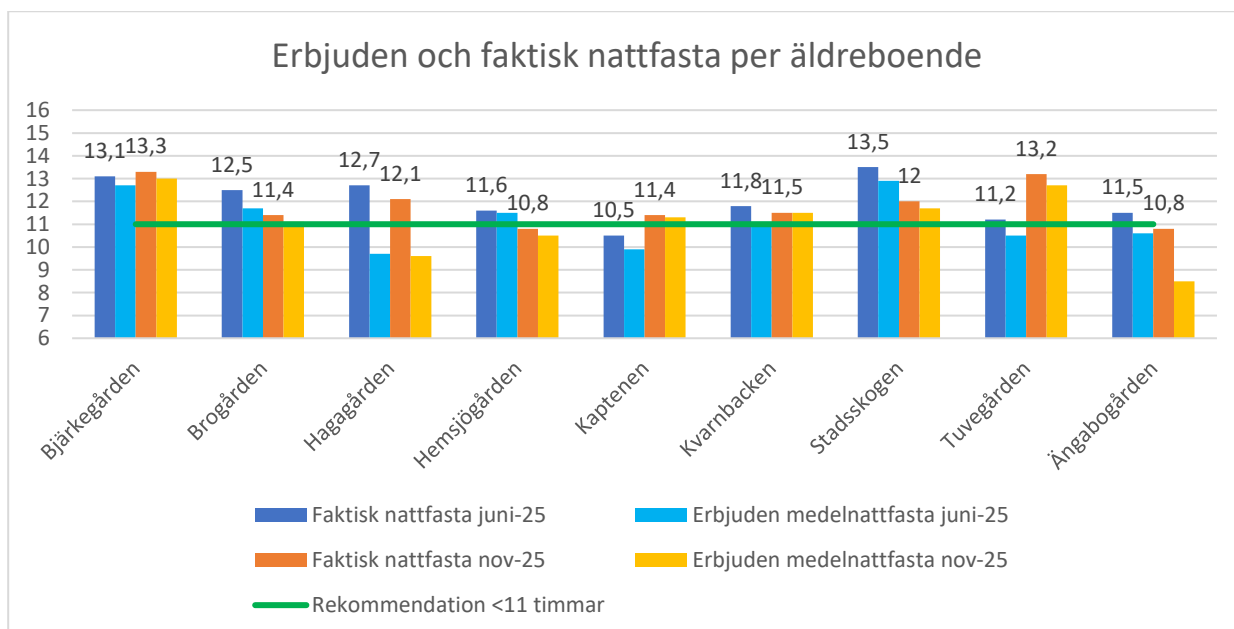
Någon enstaka gång har en hel förmiddag missats vilket gör att föregående natt faller ur beräkningen.

Resultat

Nattfasta

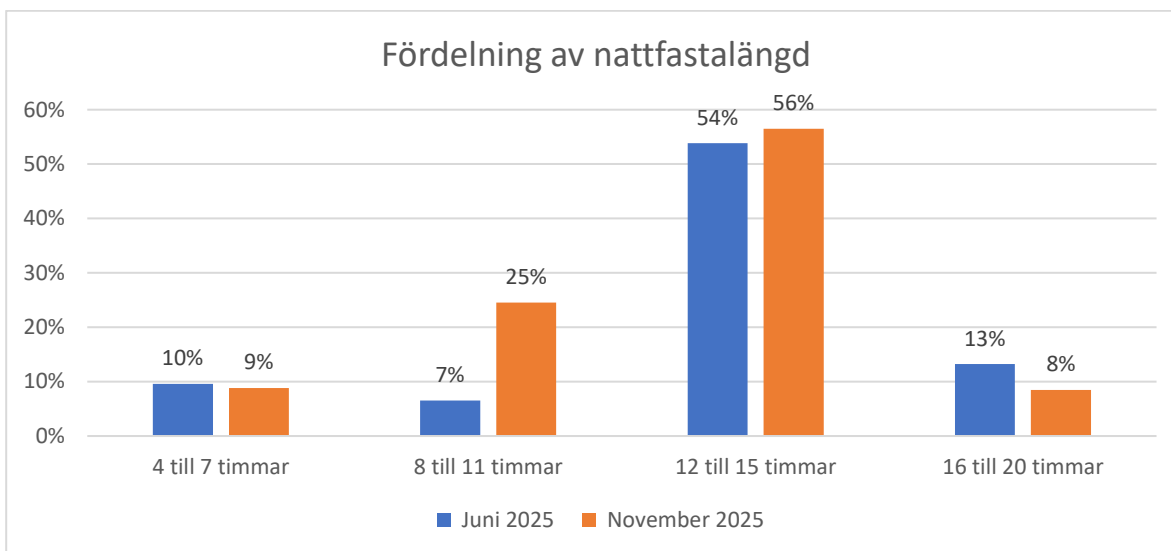


Nattfastan i kommunen låg vid vårens mätning på 12,2 timmar och vid höstens mätning på 12,0 timmar, vilket är en betydligt lägre nattfasta än mätningen 2024 som var 12,8 timmar. Totalt har 583 nätter tagits med för vårens mätning och 554 nätter för höstens mätning.



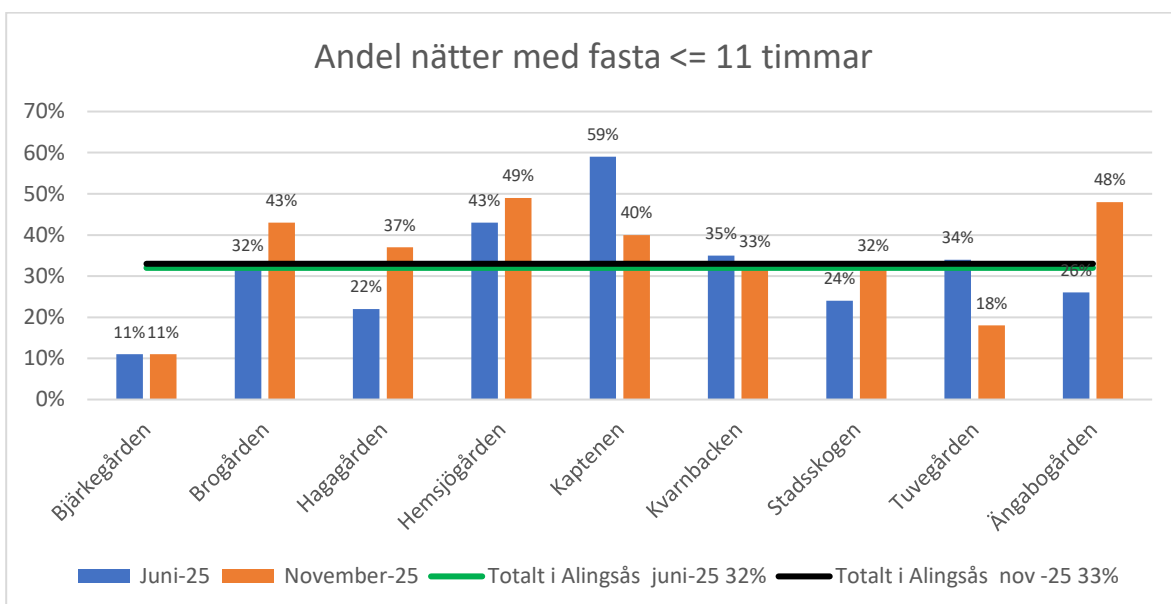
Medeltiden för nattfasta varierade från 10,5 timmar till 13,5 timmar mellan äldreboendena.

Årets mätningar hade vid båda tillfällena sex boenden under tolv timmars nattfasta. Under vårens mätning hade Kaptenen under elva timmars nattfasta och under höstens mätning hade Ängabo under elva timmars nattfasta.

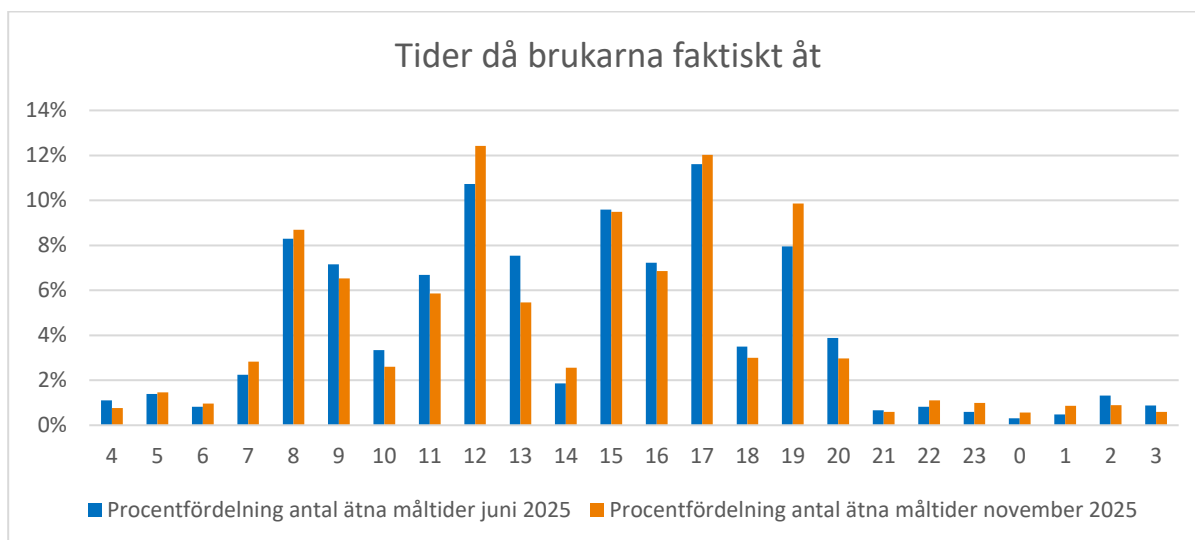


Det var större del av brukarna som under höstens mätning hade en nattfastalängd som låg under elva timmar än vid vårens mätning.

Typvärdet det vill säga den tid som registrerats flest gånger var för våren 14 timmar men var nere på 13 timmar på höstens mätning.

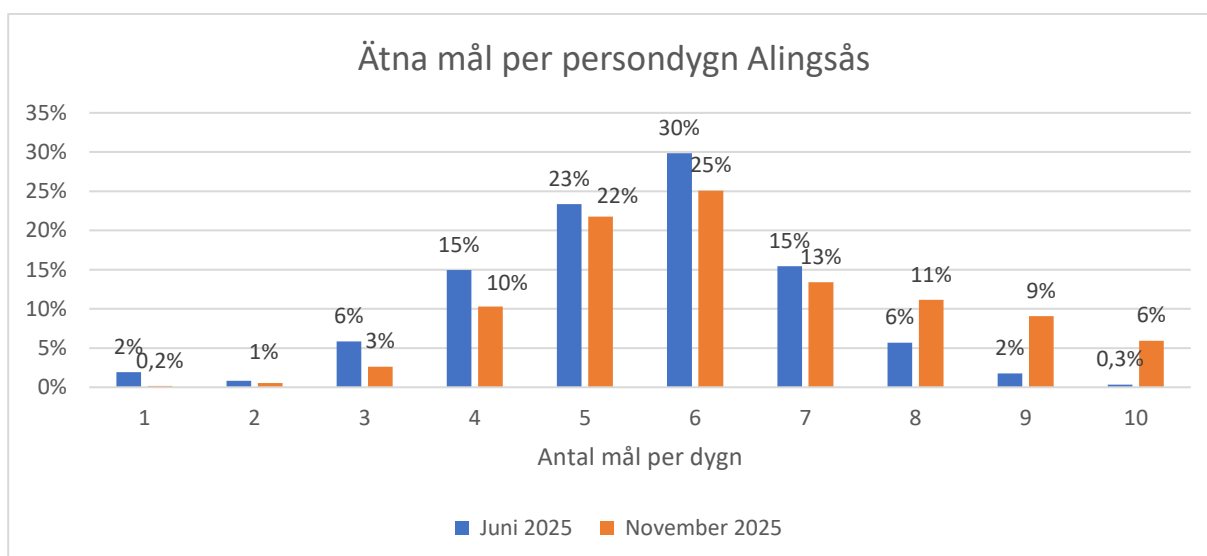


Andel godkända nätter (<=11 timmar) var i snitt 32 procent för juni 2025 och 33 procent för november 2025 men varierade från 11–59 procent.



Majoriteten av måltiderna serveras under dagtid från klockan 7:00-20:00. Det är en mindre del av brukarna som ätit eller erbjudits mat efter klockan 20:00. Ifall brukarna får mat klockan 20.00 och frukost klockan 7.00 har de en nattfasa på elva timmar.

Antal måltider som serveras



För äldre personer som inte orkar äta så mycket per gång är det viktigt att det serveras flera, lite mindre måltider per dygn. Det vanligaste i kommunen är att brukarna äter sex måltider. De flesta brukarna äter mer än fyra måltider och man ser en tydlig förskjutning mot att det serveras fler måltider per dygn.

Referenser

- Kruizenga, H. M.-d. (November 2005). Effectiveness and cost-effectiveness of early screening and treatment of malnourished patients. *The American Journal of Clinical Nutrition*, ss. 1082-9.
- Livsmedelsverket. (2024). Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen . *Ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden*.
- Livsmedelsverket. (2026). Kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande remiss. *L2026nr 2025/04003*.
- Rolls, B. J. (Nov 1995). Age-related impairments in the regulation of food. *The American Journal of Clinical Nutrition*, ss. 923-31.
- Socialstyrelsen. (2022). HSLF-FS 2022:49 . *Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring*.
- Socialstyrelsen. (u.d.). Samtalstöd för patientsäkerhet.
<https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker-och-varnskador/varnskador/undernaring/>.
- Soderstrom, L. T. (Oktober 2018). Mealtime habits and meal provision are associated with malnutrition among elderly patients admitted to hospital. *Clinical nutrition*, ss. 281-2.

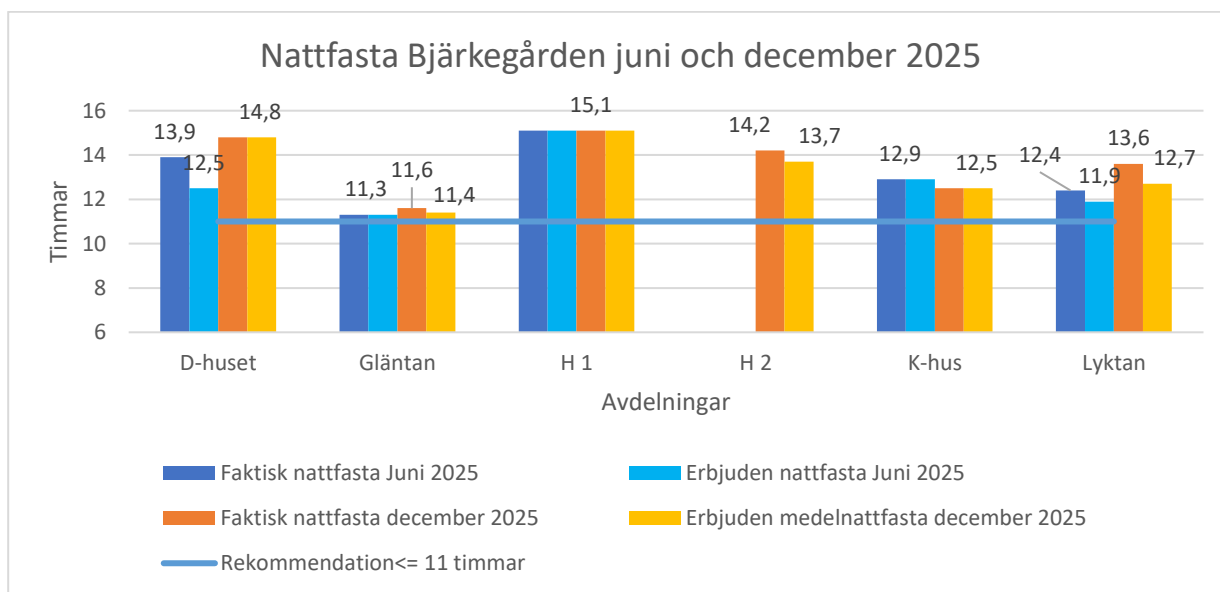
BILAGA

Nattfasta och måltidsregistrering per äldreboende

Bjärkegården

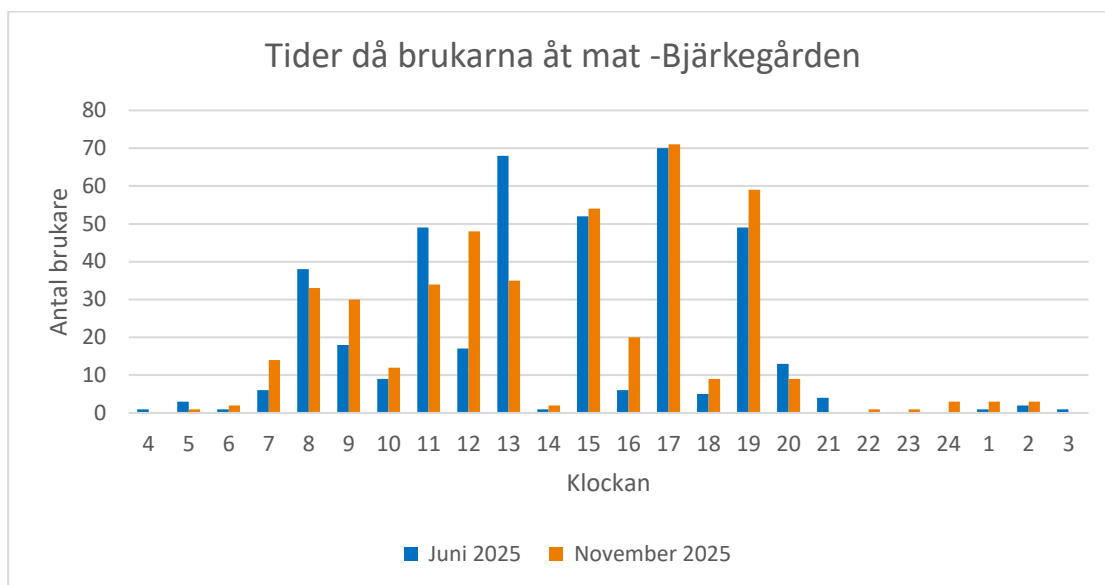
På Bjärkegården låg den faktiska nattfastan på 13,1 för vårens mätning och 13,3 för höstens mätning. Den erbjudna nattfastan låg på höstens mätning på 12,7 och våren på 13,0 timmar.

Vårens mätningar gjordes i D-huset, Gläntan, H1, K-huset samt Lyktan. För hösten gjordes även mätning på H2.

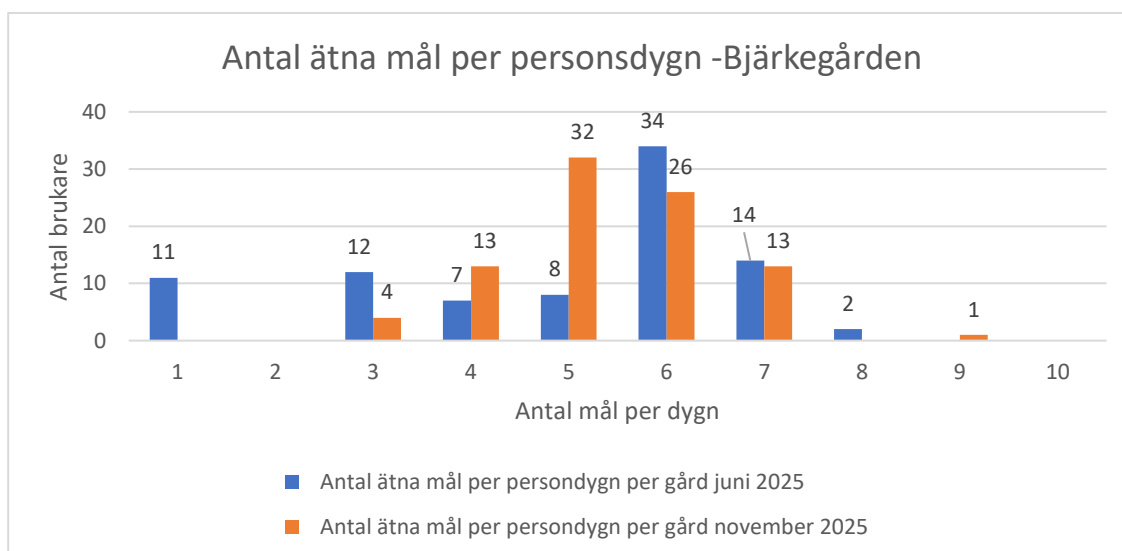


Registreringarna för faktisk och erbjuden nattfasta visade på samma resultat på vårens mätning på Gläntan och på vårens och höstens mätningar på D-huset, avdelningen H1 samt K-huset.

Det skilde fyra timmar mellan de olika avdelningarna. Kortast var det på Gläntan (vilket är en demensavdelning) som låg på 11,3 timmar.



De flesta måltiderna serveras från klockan sju på morgonen till åtta på kvällen.

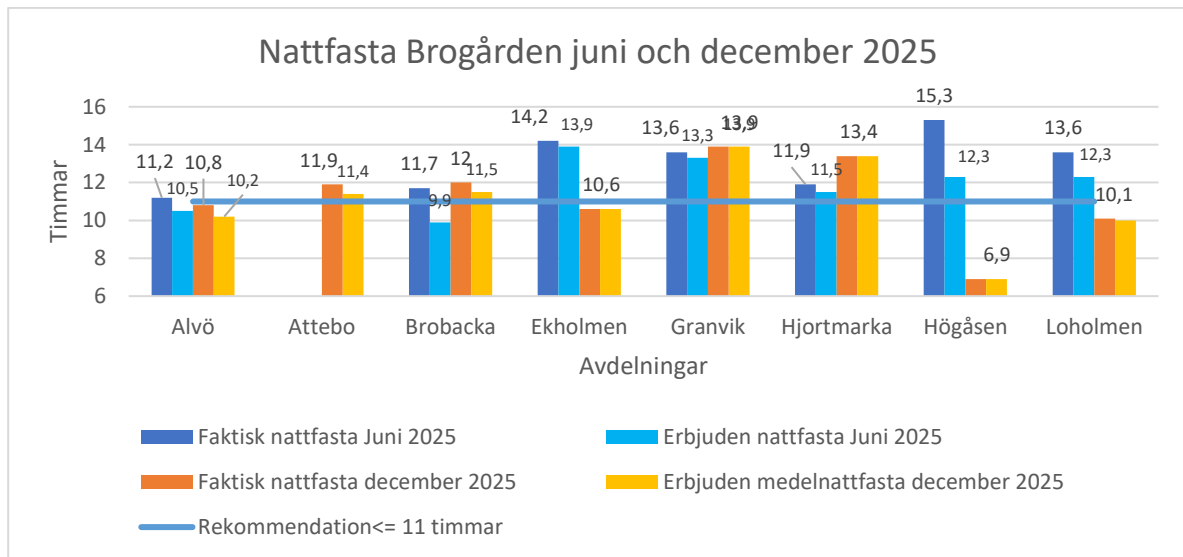


De flesta brukarna åt tre till sju måltider per dag, där det vanligaste för vårens mätning var sex måltider per dygn och för höstens mätning fem måltider per dygn.

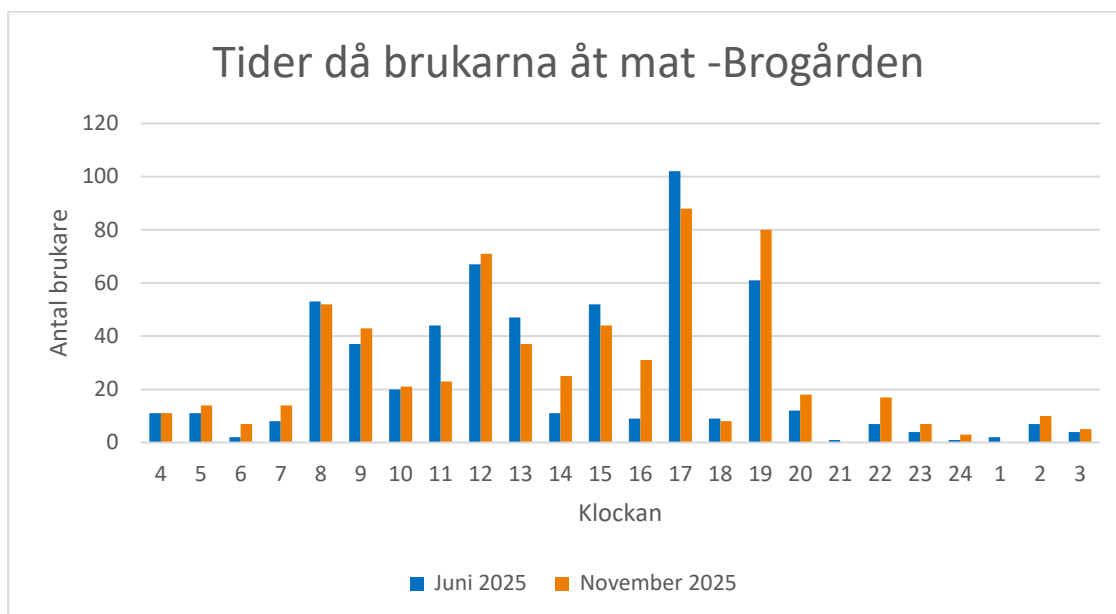
Brogården

Den faktiska nattfastan för Brogården var 12,5 timmar för vårens mätning och 11,4 timmar för höstens mätning. Den erbjudna nattfastan var 11,7 timmar för vårens mätning och 11,1 timmar för höstens mätning.

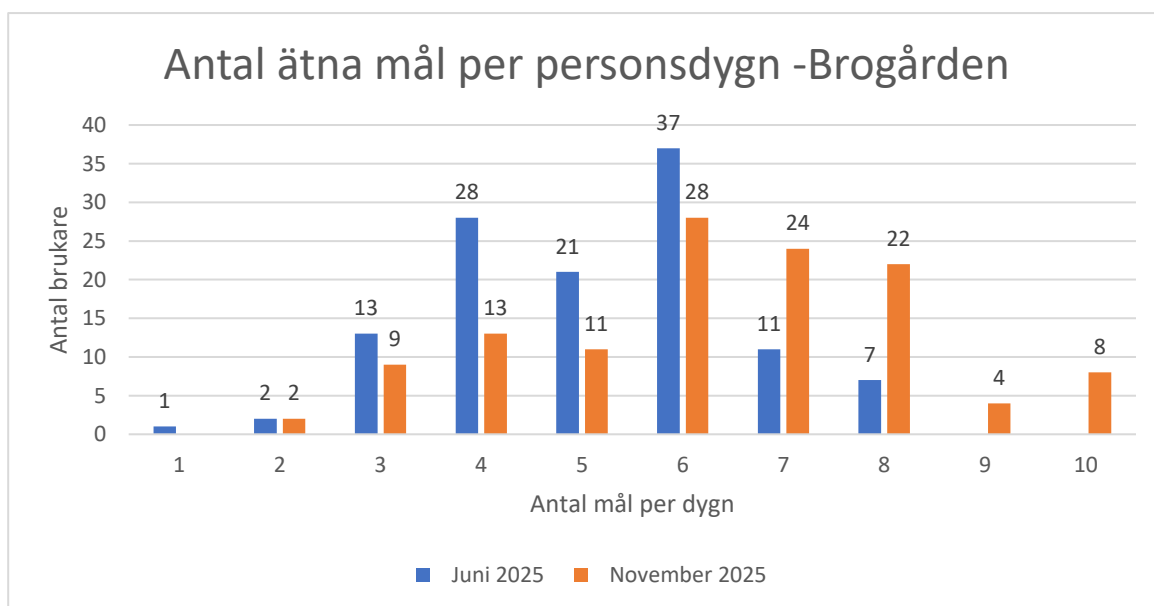
På Brogården gjordes mätningar på Alvön, Attebo, Brobacka, Ekholmen, Granevik, Hjortmarka, Högåsen och Loholmen. Attebo mättes bara på höstens mätning.



Det var stor skillnad på nattfastan på de olika avdelningarna på Brogården. Den riktigt stora skillnaden mellan höstens och vårens mätning var på Högåsen vars registrering visade 15,3 timmars nattfasta och på höstens nattfasta var nere på 6,9 timmar. På höstens mätning på Högåsen var det bara fem nätter som räknades vilket kan vara orsaken till den stora skillnaden.



Det serverades mat under större delen av dygnet och även en del redan i ottan.

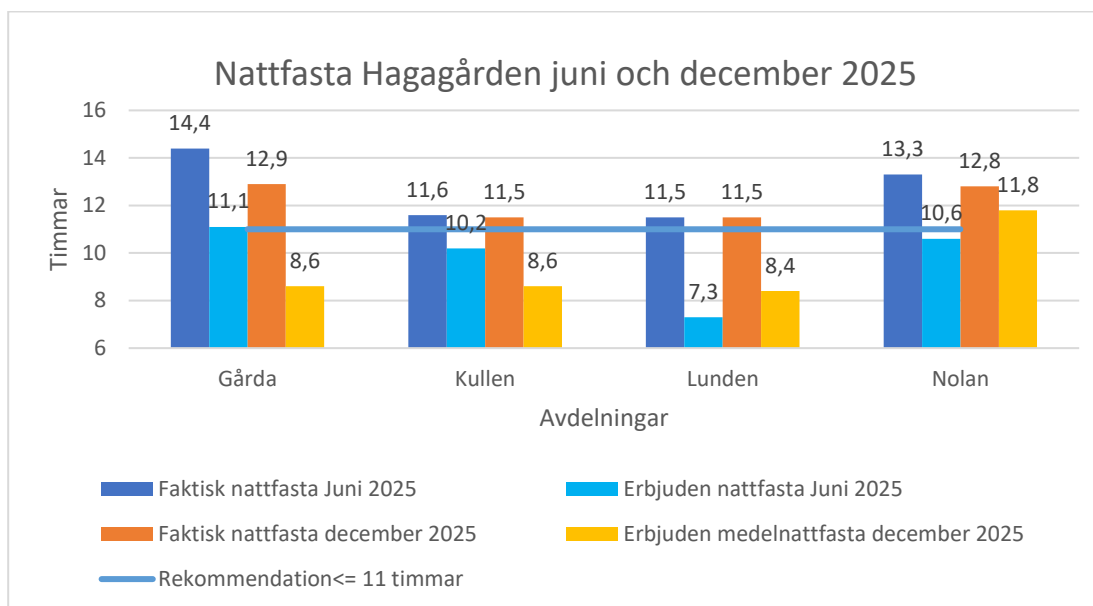


Det var stor spridning på hur många måltider som brukarna åt. Allt från två till åtta mål på vårens mätning men från tre till tio mål på höstens mätning. Det serveras även fler måltider under höstens mätning.

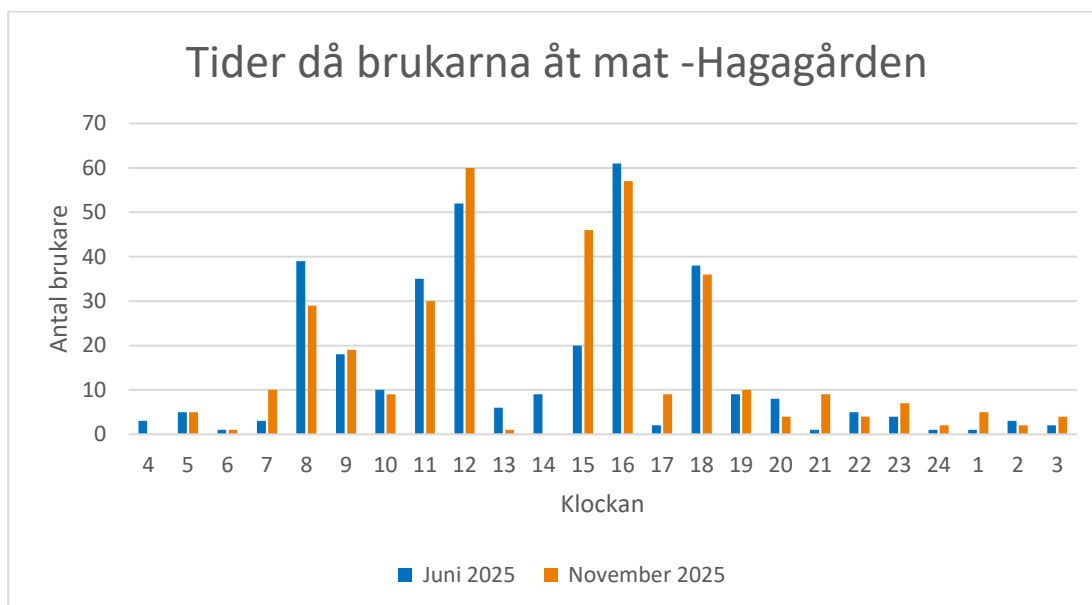
Hagagården

Hagagårdens mätning för den faktiska nattfastan på våren var 12,7 och för hösten 12,1 timmar. Den erbjudna nattfastan för våren var 9,7 och för hösten 9,6 timmar.

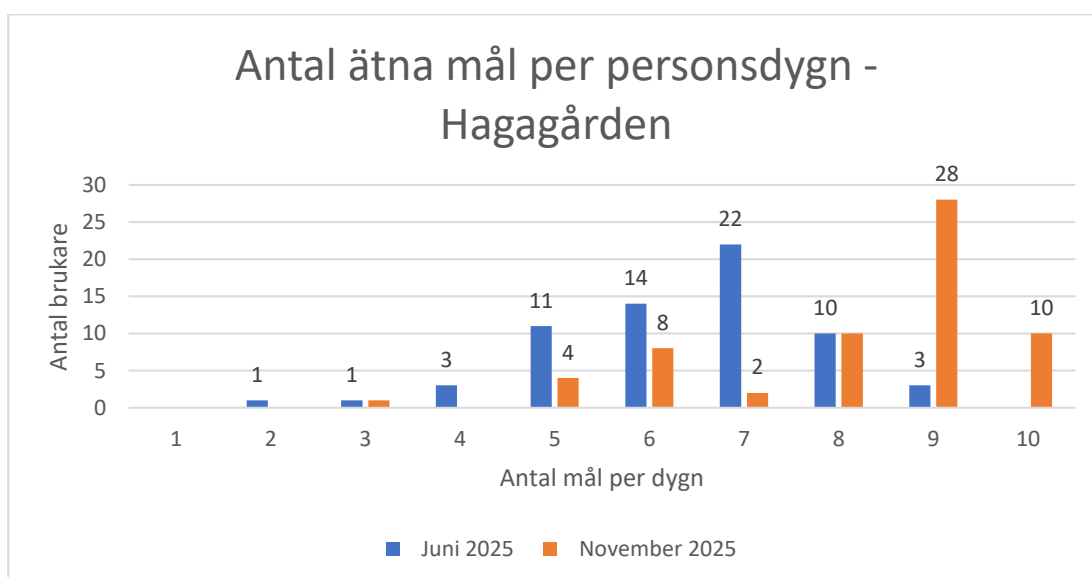
På Hagagården gjordes mätning på avdelningarna Gårda, Kullen, Lunden och Nolan.



Nattfastan på Hagagårdens avdelningar på vårens mätning låg mellan 11,5 och 14,4 timmar medan höstens mätningar var jämnare och låg mellan 11,5 och 12,8 timmar.



En hel del av måltiderna serverades vid frukost, lunch och middag. En aning fler måltider erbjöds under natten till tidig morgon på höstens mätning.

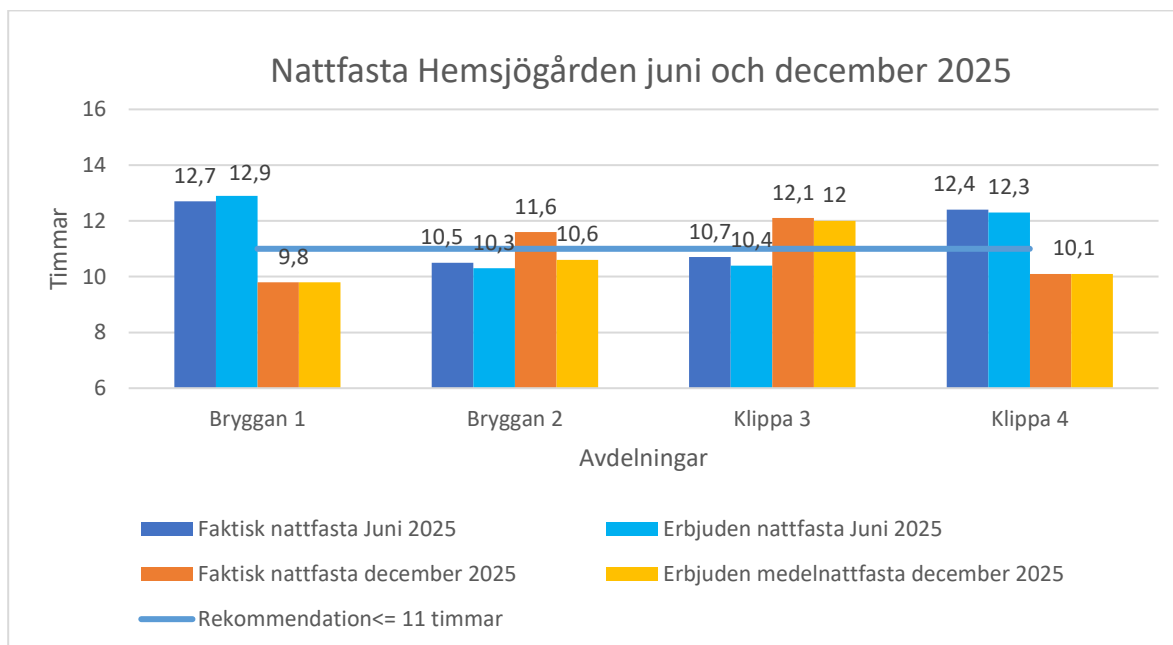


Det var stor skillnad på hur många måltider som serverades under vårens mätning jämfört med höstens, där många brukare erbjöds nio måltider per personsdygn.

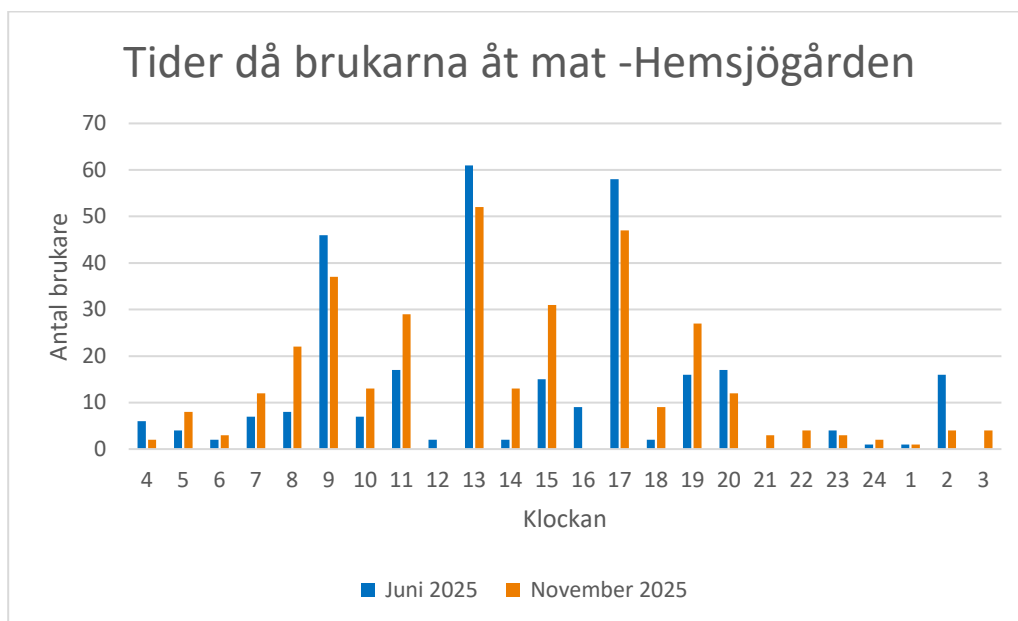
Hemsjögården

På Hemsjögården minskade den faktiska nattfastan från vårens mätning till höstens från 11,6 timmar till 10,8 timmar och även den erbjudna nattfastan minskade från 11,5 timmar

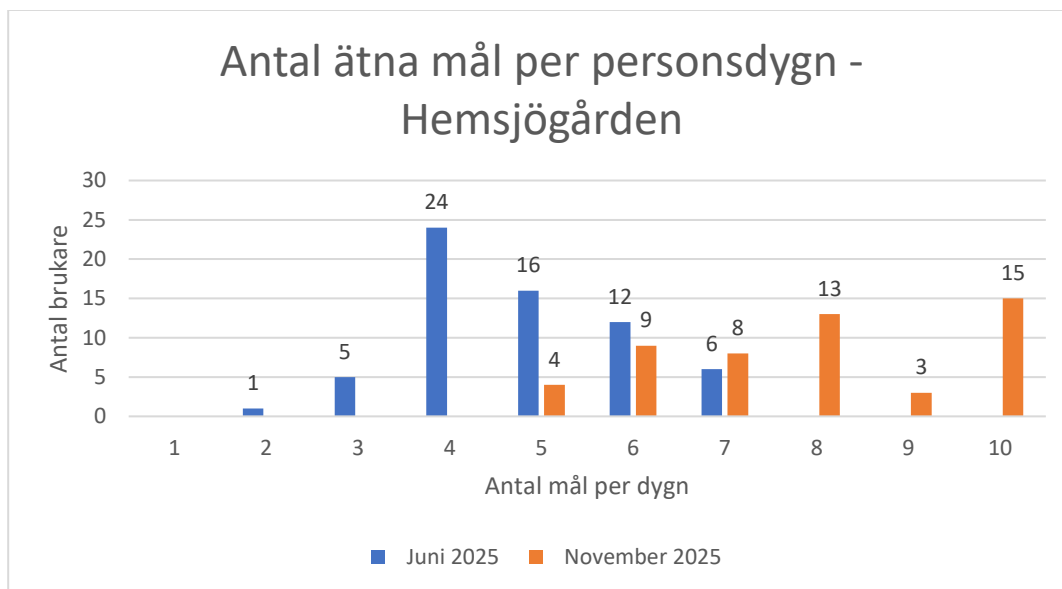
till 10,5 timmar. På Hemsjögården gjordes mätning på avdelningarna Bryggan 1 Bryggan 2, Klippan 3 och Klippan 4



Registreringarna på vårens nattfasta hade Bryggan 2 och Klippan 3 en nattfasta som låg under elva timmar och Bryggan 1 och Klippan 4 låg mellan tolv och tretton timmar. På vårens mätning låg Bryggan 1 och Klippan 4 runt tio timmars nattfasta och Bryggan 2 och Klippan 3 låg på 11,6 timmar och 12,1 timmars faktisk nattfasta.



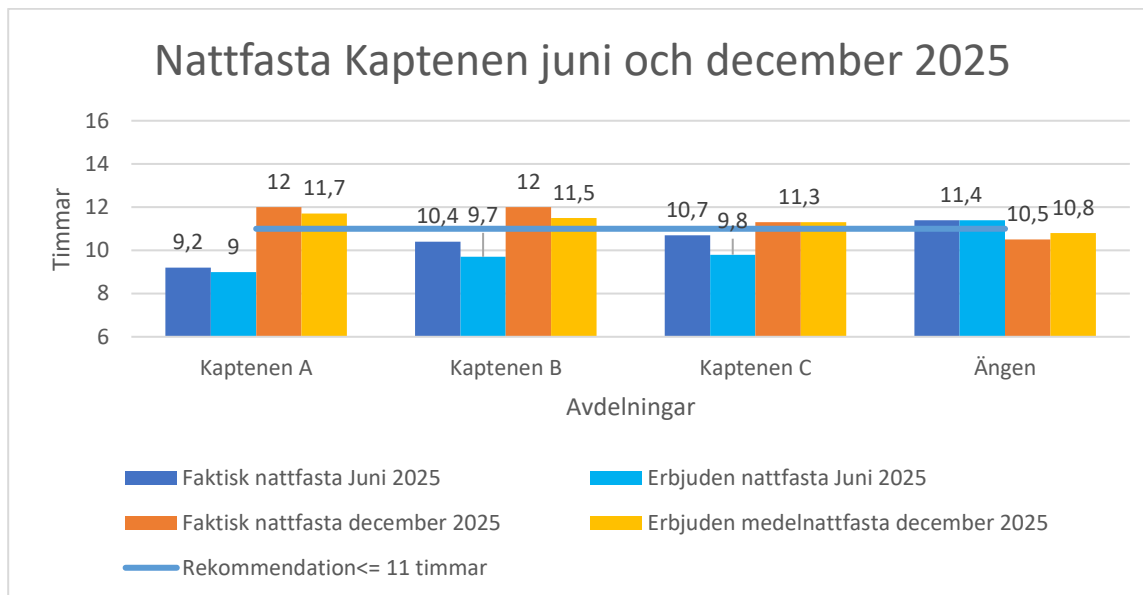
De flesta måltiderna serveras under dagtid, men även en del även under resten av dygnet.



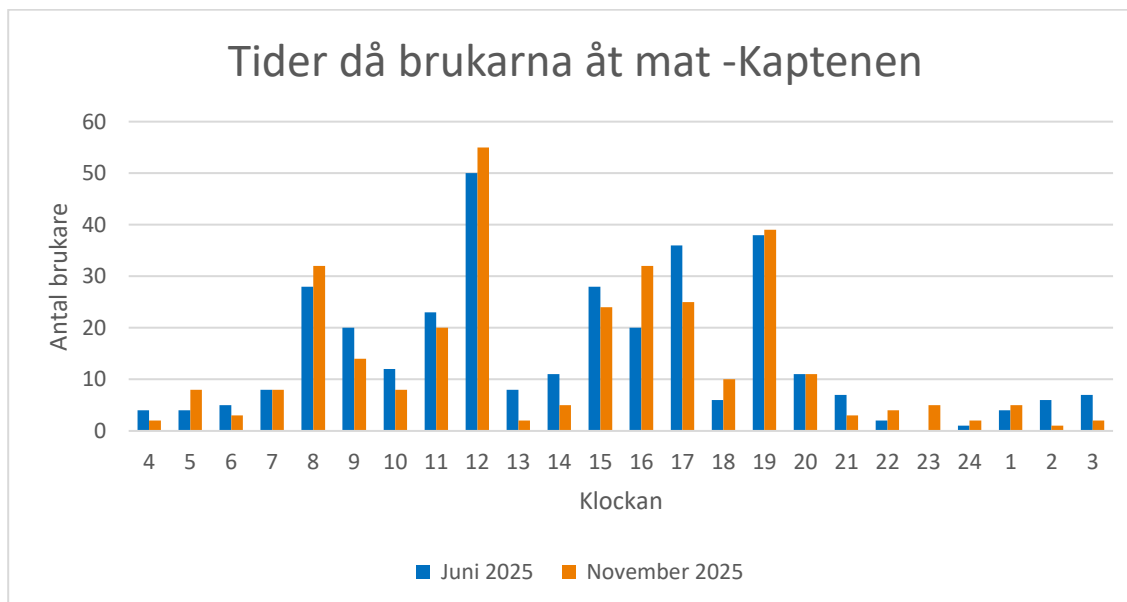
På Hemsjögården serverade det tre till sju måltider under vårens mätning och fem till tio serveringar på höstens mätning. Vilket visar på en tydlig förskjutning mot att servera fler måltider.

Kaptenen

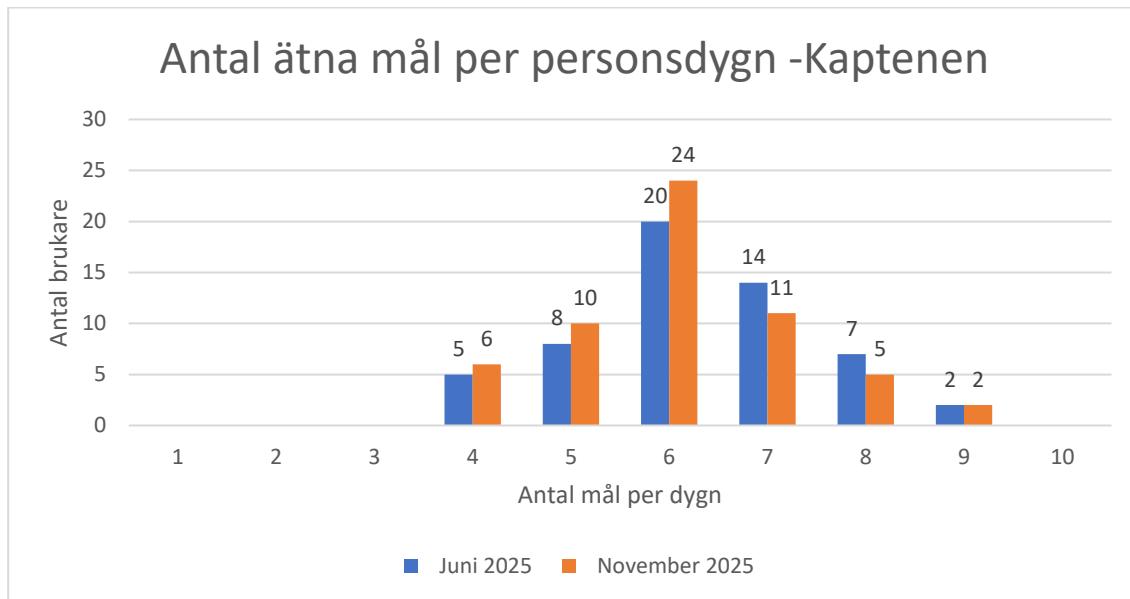
Kaptenens registreringar för våren på faktisk nattfasta låg på 10,5 timmar och 11,4 timmar för hösten. Den erbjudna nattfastan låg på 9,9 timmar för vårens mätning och 11,3 timmars för hösten. På Kaptenen gjordes mätning på avdelning A, B, C och Ängen.



På Kaptenen låg den faktiska nattfastan för avdelningarna under vårens mätning från 9,2 till 11,4 timmar och under höstens mätning från 10,5 timmar till 12 timmar.



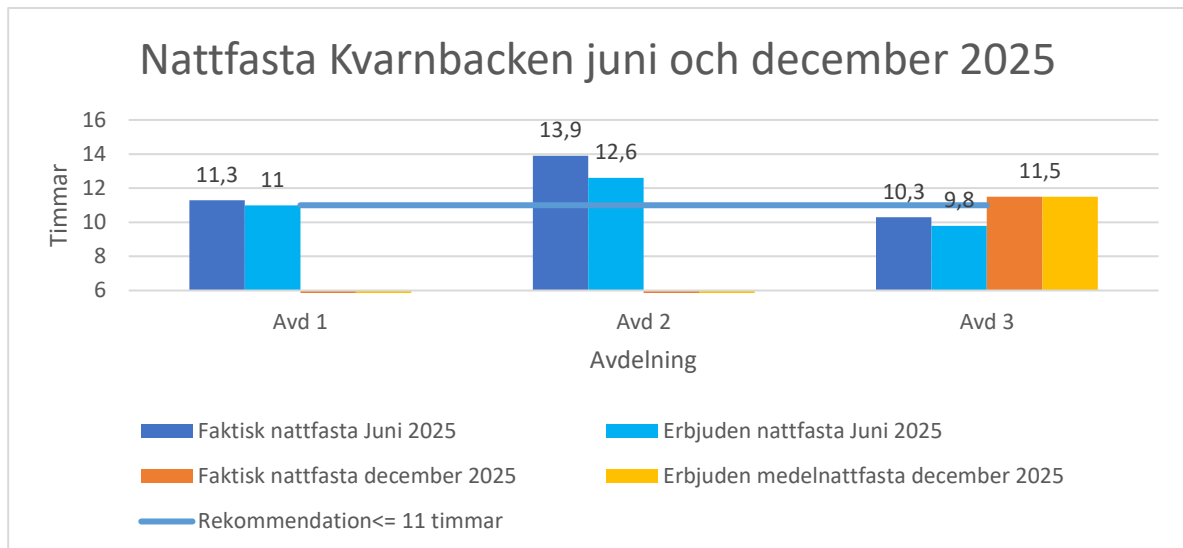
Förutom huvudmåltiderna serveras mellanmål under hela dygnet.



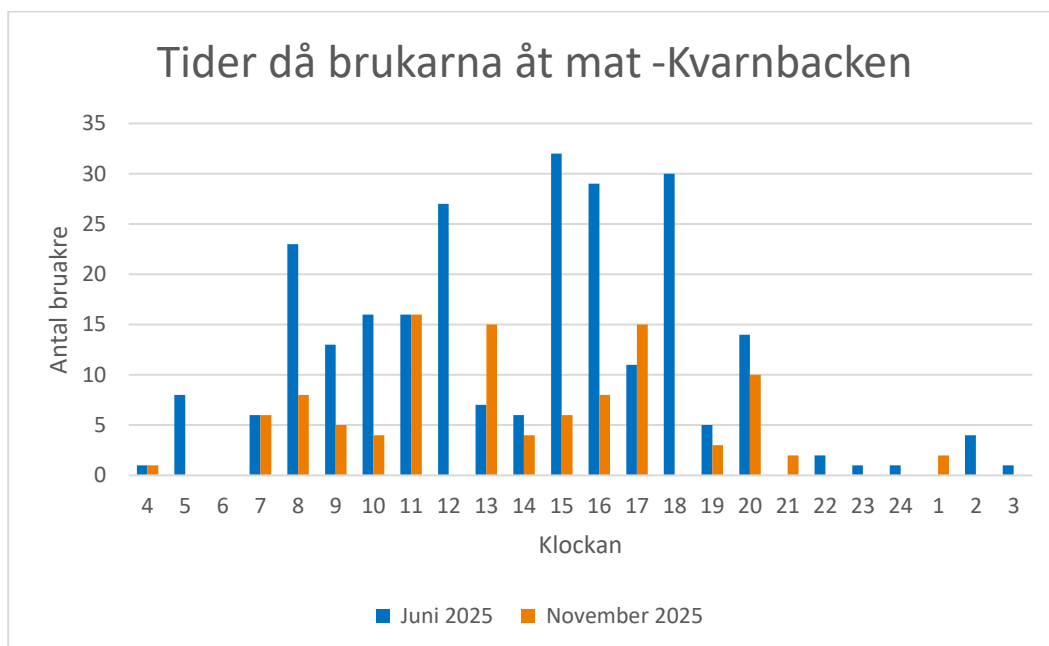
På Kaptenen serverades det mellan fyra och nio måltider. Vanligast var sex måltider.

Kvarnbacken

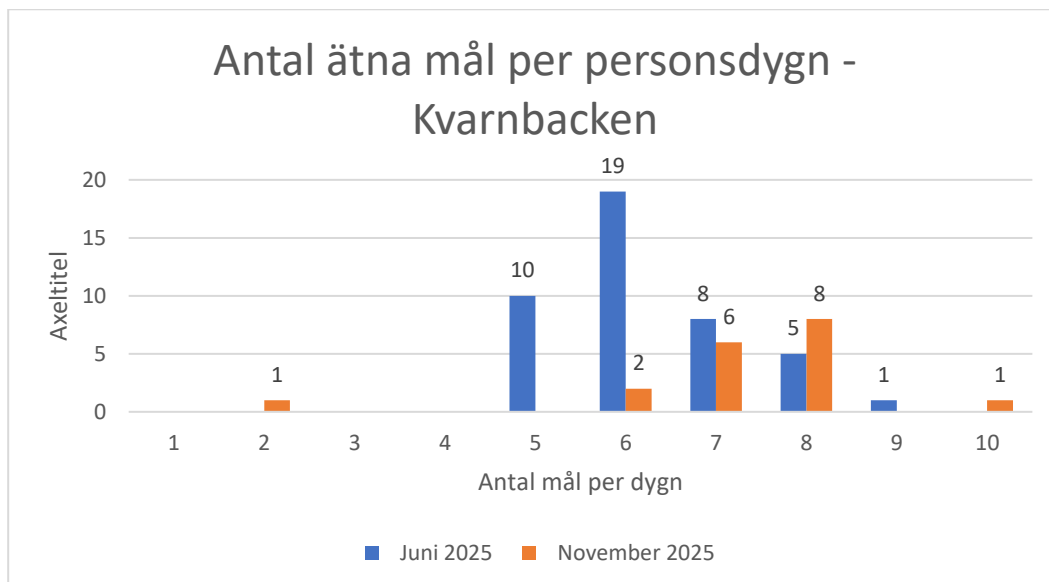
Vårens registreringar visade på en faktisk nattfasta på 11,8 timmar och höstens mätning visar på 11,5 timmar. Den erbjudna nattfastan var 11,1 på våren och 11,5 på hösten. På Kvarnbacken gjordes mätning på avdelning 1, 2 och 3 under våren. För höstens mätning bestämdes det att endast göra den på avdelning 3.



Nattfastan varierade på avdelningarna under vårens mätning från 10,3 till 13,9 timmar på den faktiska nattfastan och från 9,8 till 12,6 på den erbjudna nattfastan. Höstens mätning på avdelning 3 visade både den faktiska och erbjudna nattfasta på 11,5 timmar.



En hel del av måltiderna serverades från klockan sju till åtta på kvällen, men även en del måltider under vårens registreringar serverades vid femtiden på morgonen.

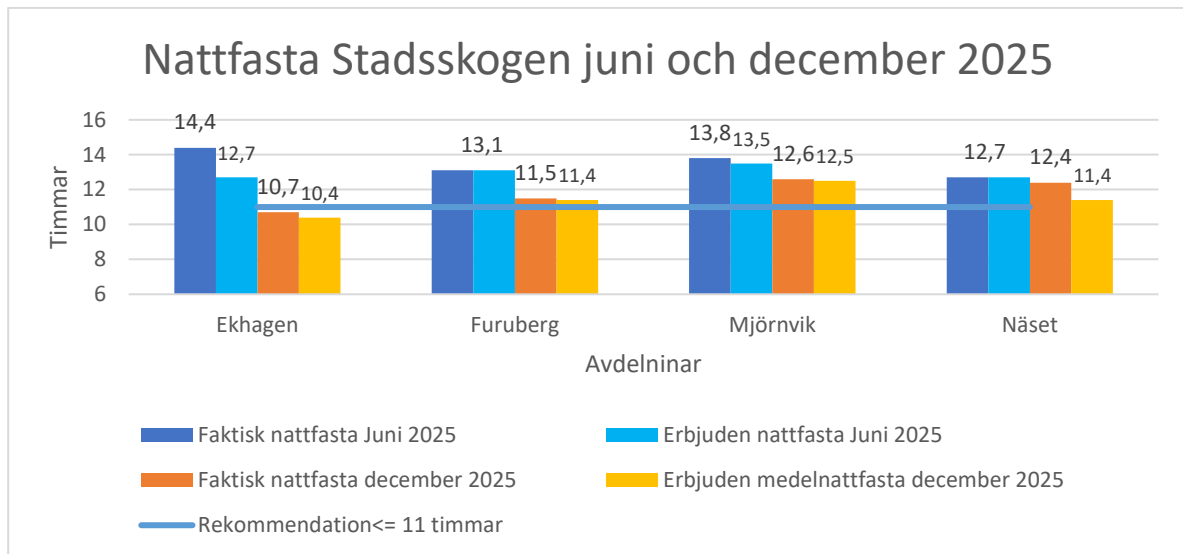


Det är även här en förskjutning till att servera fler mål under hösten än våren.

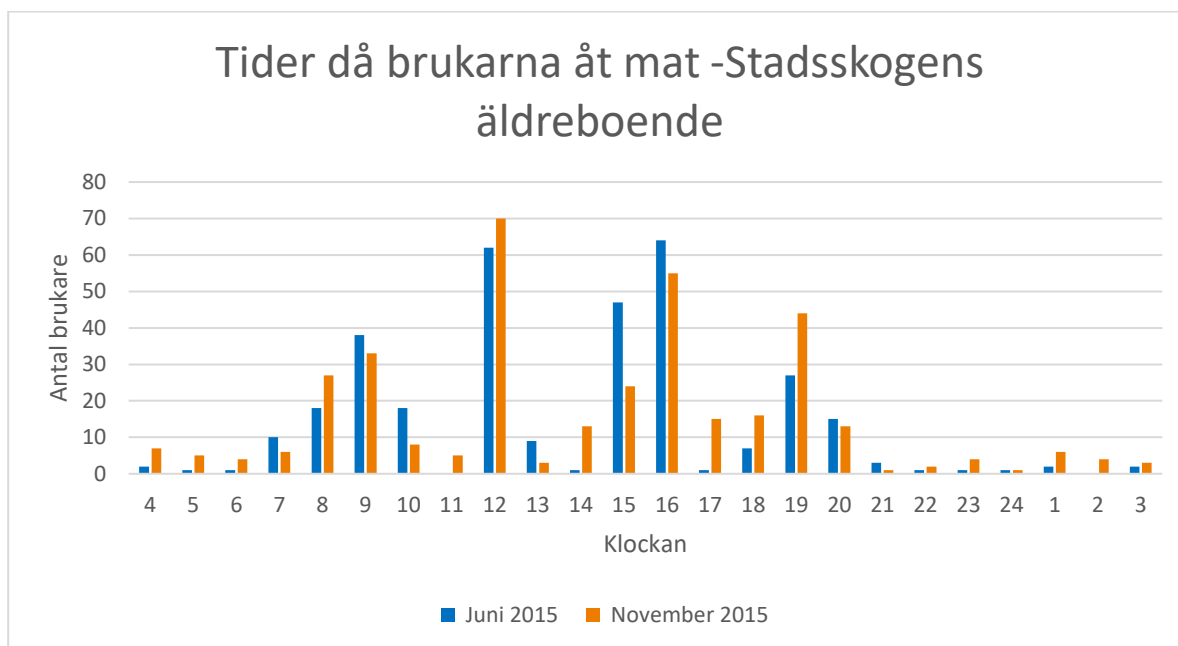
Stadsskogen

På Stadsskogen låg den faktiska nattfastan på 13,5 timmar på vårens mätning men minskade till 12 timmar vid höstens mätning. Den erbjudna nattfastan låg på 12,9 timmar på vårens mätning och 11,7 timmar på höstens mätning.

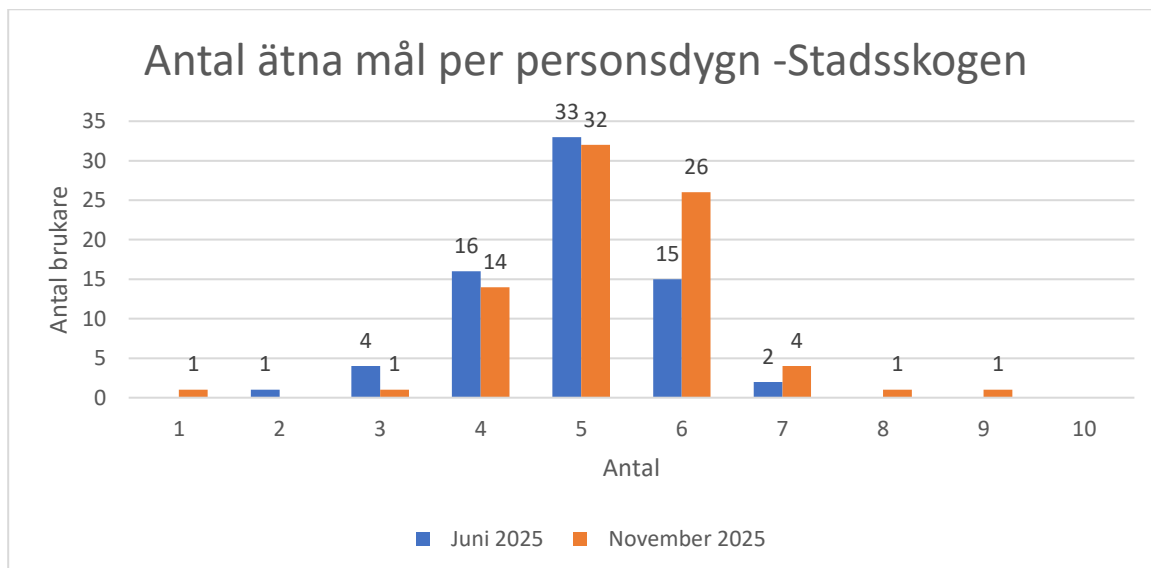
På Stadsskogens äldreboende gjordes mätning på Ekhagen, Furuberg, Mjörnvik och Näset.



Vårens mätning visade den faktiska nattfastan på de olika avdelningarna från 12,7 timmar till 14,4 timmar. Den erbjudna nattfastan låg från 12,7 till 13,5 timmar. Vid höstens mätning låg den faktiska nattfastan från 10,7 timmar till 12,6 timmar på de olika avdelningarna. Den erbjudna nattfastan låg mellan 10,4 och 12,5 timmar.



De flesta måltiderna serverades från klockan sju på morgonen till åtta på kvällen. Vid höstens mätning serverades det lite fler måltider även på andra tider än vid vårens mätning.

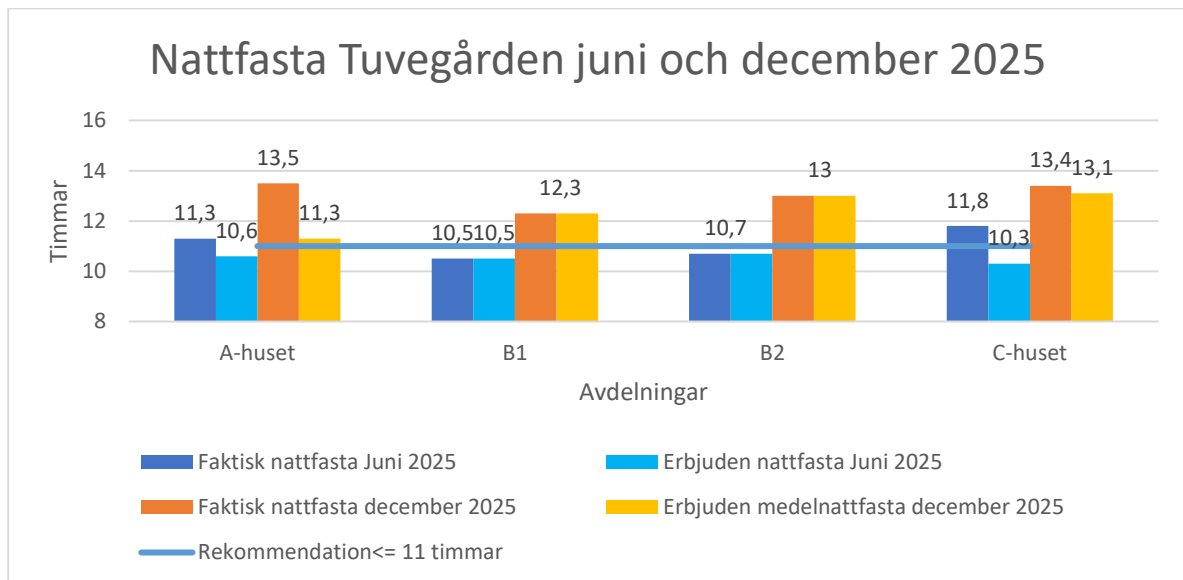


Antalet måltider per personsdygn låg mellan tre till sju per personsdygn. Under höstens mätning serverades det fler måltider.

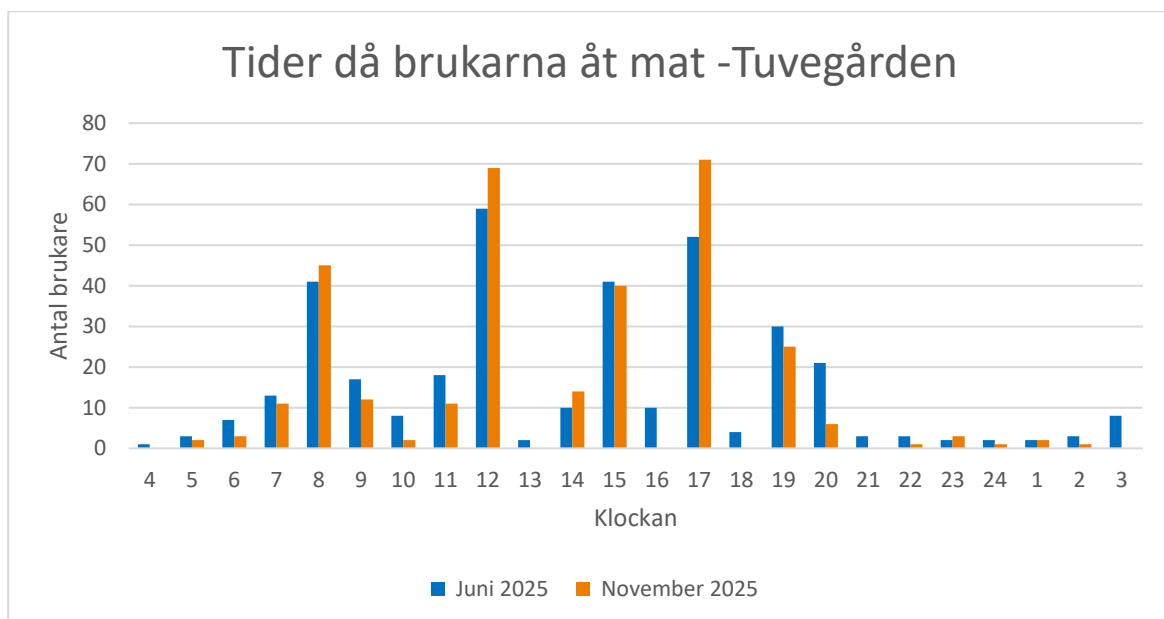
Tuvegårdens

Tuvegårdens faktiska nattfasta steg från vårens 11,2 timmar till 13,2 på hösten. Den erbjudna nattfastan steg från 10,5 till 12,7 timmar.

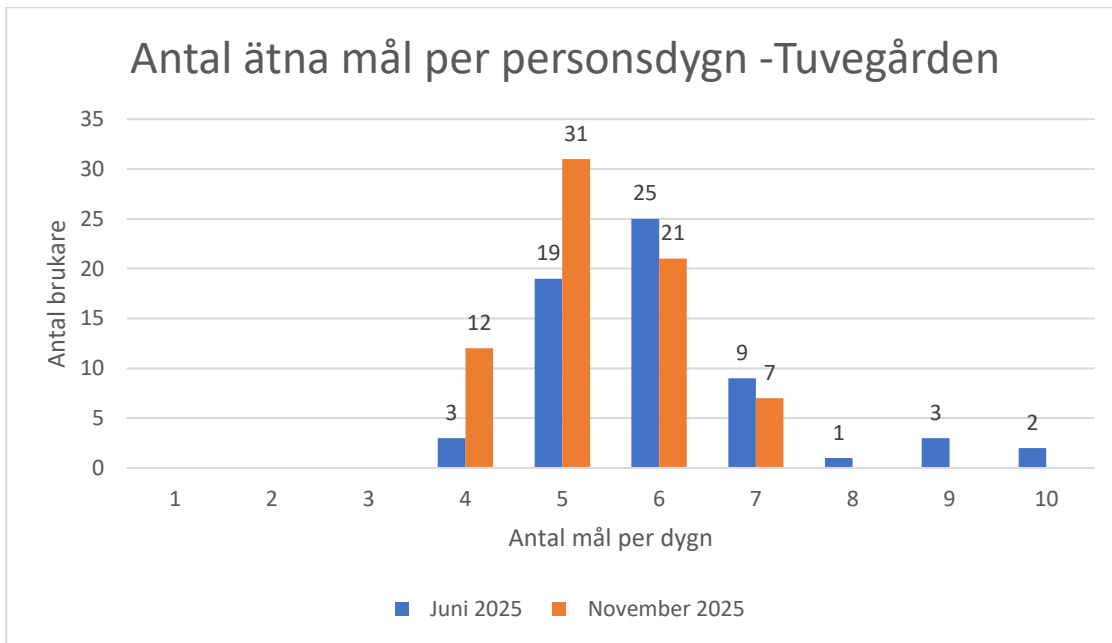
På Tuvegården gjordes registreringar på A-huset, C-huset och avdelning B1 och B2.



Faktisk nattfasta på vårens mätning på avdelningarna låg mellan 10,5 och 11,8 timmar. På höstens mätning hade detta ökat till mellan 12,3 och 13,5 timmar.



Förutom huvudmåltiderna var mellanmålen spridda över hela dygnet.

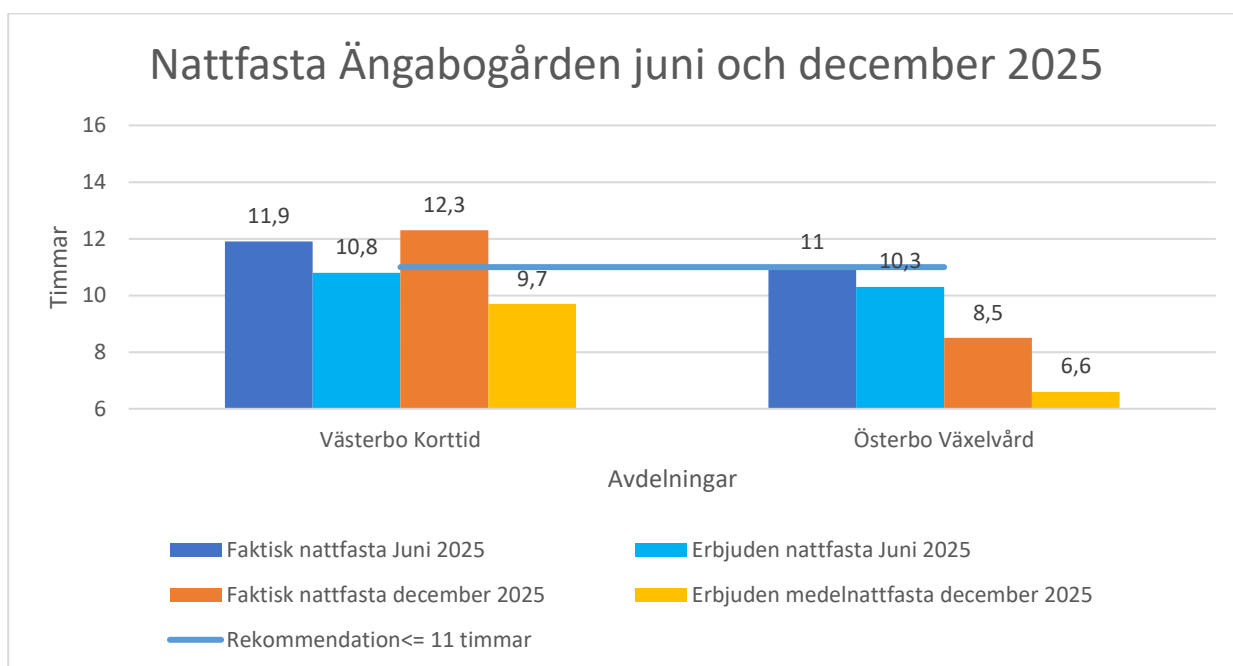


Under våren serverades det från fyra till tio måltider per dygn där det vanligaste var sex måltider per dygn. Under hösten serverades det mellan fyra och sju måltider per dygn och det vanligaste var fem måltider.

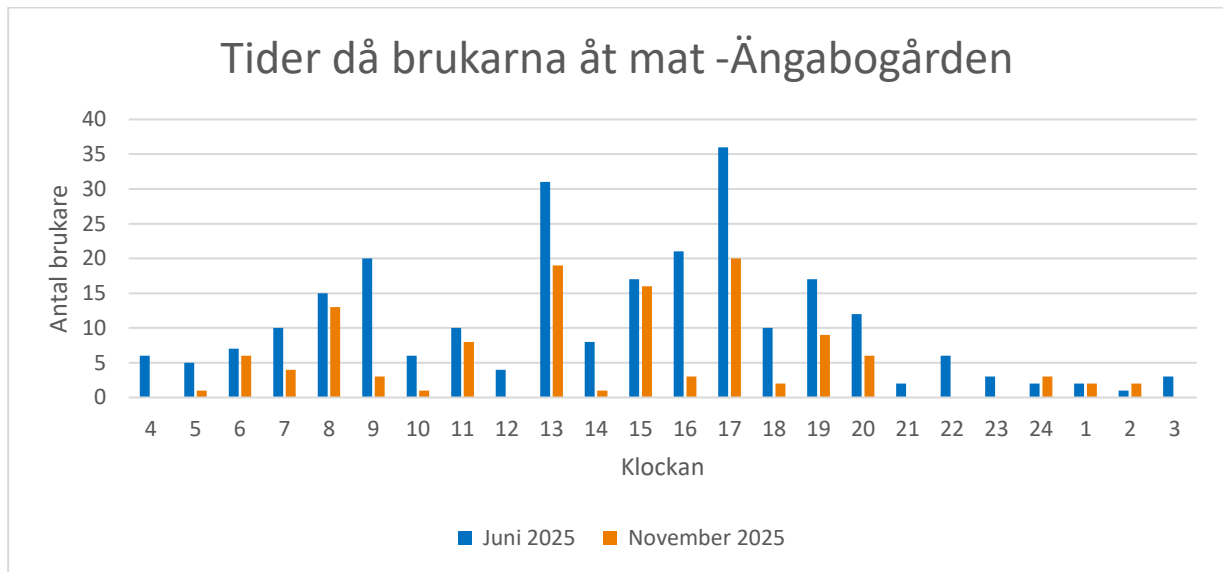
Ängabogården

Den faktiska nattfastan minskade från 11,5 timmar till 10,8 timmar från vårens till höstens mätning. Den erbjudna nattfastan minskade från 10,6 till 8,5 timmar.

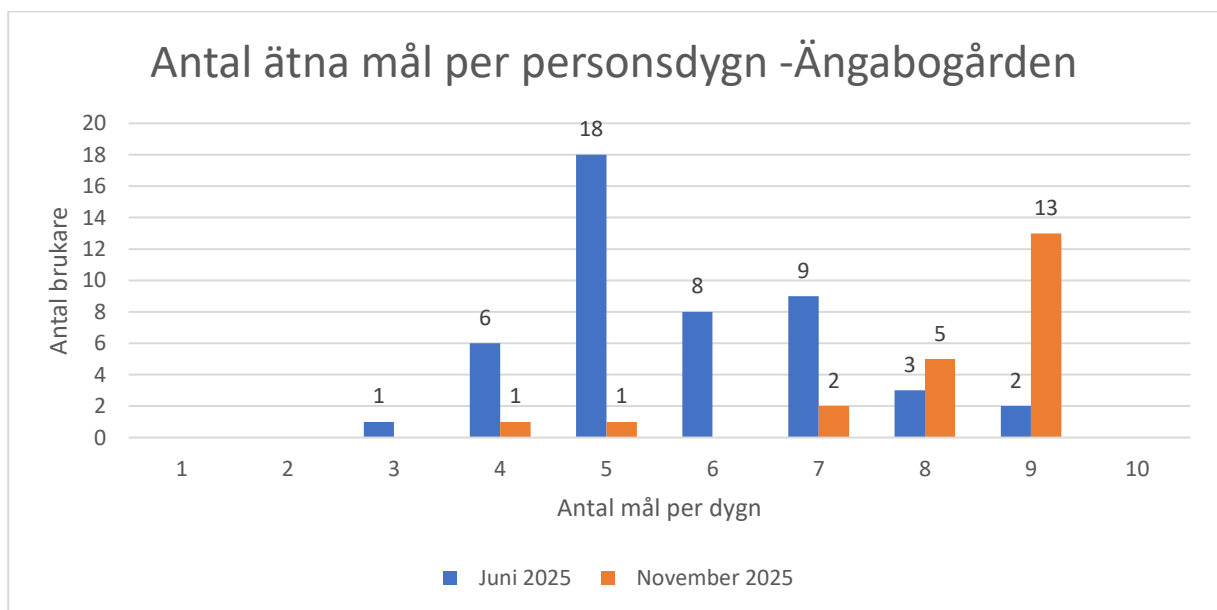
På Ängabogården gjordes mätning på avdelningarna Västerbo och Österbo



Vid vårens mätning låg den faktiska nattfastan på 11,9 timmar på Västerbo och 11 timmar på Österbo. På båda avdelningarna låg den erbjudna nattfastan under 11 timmar. För höstens mätning låg den faktiska nattfastan på 12,3 på Västerbo och så lågt som 8,5 på Österbo. Den erbjudna nattfastan låg så lågt som 9,7 på Västerbo och 6,6 på Österbo.



Förutom huvudmålen serverades det och erbjöds mat flera gånger under dygnets alla timmar. En del måltider serverades vid tiotiden på kvällen och även vid tidiga morgontimmar.



På Ängabogården var det vanligast att servera fem måltider och på höstens mätning var det vanligast att servera nio måltider per personsdygn.