folkhälsan

MAT 65+

Mat och motion ger livskraft

Broschyren 65+ riktar sig till dig som är äldre. När du äter mångsidigt och varierat får du i dig tillräckligt med energi och näringsämnen. Bra mat tillsammans med motion är viktiga faktorer som har en positiv inverkan på din livskvalitet och funktionsförmåga. Mat 65+ ger dig information om hur du kan äta hälsosamt och hur du får de näringsämnen som är extra viktiga för dig. En hälsofrämjande kost ger dig ett aktivare liv som pensionär. Mat är inte bara näring utan också njutning och gemenskap.

Carina Blom och Susanna Strandback

folkhälsan

Utgivet av Folkhälsans Förbund 2016
Författare Carina Blom och Susanna Strandback.
Grafisk form ADD. Bilder Jens Lax, Jonas Jernström och iStockphoto.

Innehållsförteckning

Mat och motion ger livskraft 3
Vardagsmat och sällanmat 5
Matklockan 7
Musklerna behöver protein 9
Välj mjuka och flytande fetter 11
Kolhydrater 13
Grönsaker, frukt och bär 15
Fiber 17
D-vitamin och kalcium 19
Vätska 21
Börja motionera 23
Fyll på med energi och protein ... 27
Äldre och vikt 29
Skafferiet 31

MAT 65+

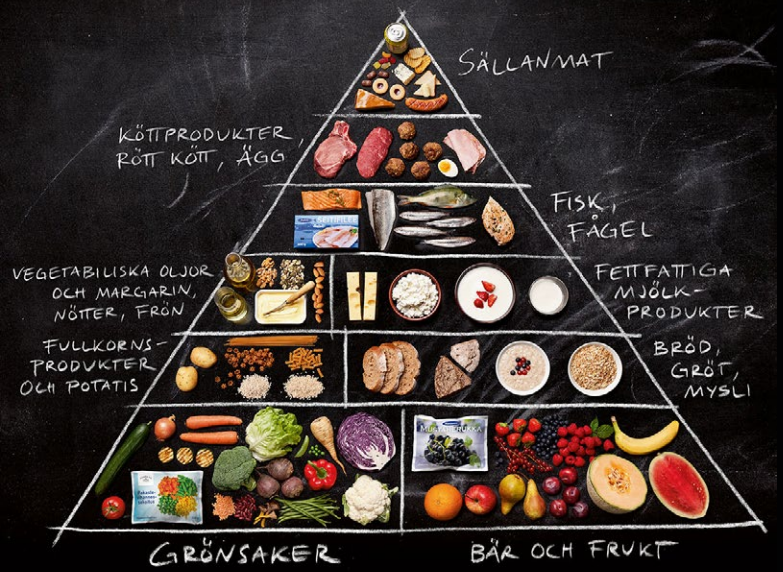
MAT GER HÄLSA!

INGREDIENSER FÖR EN GOD MÅLTID

STATENS NÄRINGSDELEGATION

MAT GER HÄLSA!

INGREDIENSER FÖR EN BRA KOST



STATENS NÄRINGSDELEGATION

Vardagsmat och sällanmat

Matpyramiden och tallriksmodellen är två utmärkta redskap att ha som riktlinje när vi planerar våra måltider.

Botten i pyramiden utgör grunden i vår kost. Mat som är högre upp i pyramiden skall vi äta mindre av. Högst upp hittar vi sällanmat, som får utgöra guldkant i tillvaron.

Tallriksmodellen talar om för oss i vilka proportioner vi sätter upp maten på tallriken. Om vi fyller halva tallriken med grönsaker, en fjärdedel med kött, fisk, fågel, bönor och linser och den sista fjärdedelen med potatis, ris eller pasta så får vi automatiskt de rätta mängderna. Svårare än så här behöver man inte göra det!

Myter om mat

I tidningar, TV och på nätet får vi ta del av allt från seriösa forskningar till tvivelaktiga kostråd och varningar. Det är lätt att bli villrådig i informationsdjungeln och ibland känns det som om man inte vet vad som är bra mat längre. I de flesta fall finns det någon som vinner ekonomiskt på din osäkerhet. Så var försiktig när det erbjuds att köpa någon specialprodukt.

Matklockan

När vi blir äldre är det viktigt att äta ofta, gärna 5–6 gånger per dag. Med stigande ålder försämras smak- och luktsinnet, vilket leder till att hungerkänslan avtar och matportionen minskar. Aptiten påverkas av alla våra sinnen. Ljud och dofter från köket eller ett vackert dukat bord kan öka vår aptit.

Varför ska jag äta så många gånger?

- Du behöver mycket energi och näring eftersom din förmåga att uppta näring ur maten försämras med åren.
- Det är viktigt att du inte äter alltför sällan. Om du äter med 3–4 timmars mellanrum hålls blodsockret jämnare och det gör att du känner dig pigg och på gott humör.
- Mellanmålen sätter du in beroende på hur aktiv du varit under dagen. Ett mellanmål behöver inte vara stort, det kan bra bestå av en banan och ett glas mjölk eller en smörgås och kaffe.

Måltider under dagen

Morgonmål	Mellanmål	Lunch	Mellanmål	Middag	Kvällsmål

Du behöver cirka 70–90 gram protein per dag

Livsmedel	Portion	Protein	Kalcium	D-vit
Lättmjölk	2 dl/1 glas	6 g	240 mg	2 µ
Surmjölk fettfri	2 dl	5,8 g	286 mg	2 µ
Naturell yoghurt fettfri	2 dl	6,2 g	240 mg	0 µ
Kvarg naturell 0,5 % fett	2 dl	19,6 g	234 mg	-
Grynost 1,5 % fett	20 g/1 msk	3,28 g	16,9 mg	-
Lagrad ost 17 % fett	30 g/2 skivor	5,58 g	254,4 mg	-
Rökt skinka 6 % fett	2 skivor/30 g	4,92 g	2,1 mg	-
Påläggskorv 3,5 % fett	20g/2 skivor	2,06 g	1,44 mg	-
Ägg 1 st. (kokt och skalat)	60 g	7,56 g	34,2 mg	1,32 µ
Köttfärs nöt tillagad	25 g	6,65 g	2,25 mg	-
Lever tillagad	50 g	13,85 g	4,8 mg	0,4 µ
Lax tillagad	50 g	10,6 g	9,1 mg	4,55 µ
Kyckling tillagad bröstfilé	50 g	12,85 g	6,1 mg	0,4 µ
Knackkorv 3 st. (kokt)	100 g	11,3 g	17,3 mg	0,2 µ
Aladåb (kött)	25 g/3 skivor	3,1 g	1,65 mg	-
Apelsin skalad	1 st. 100 g	0,6 g	54 mg	-
Mandel	30 g	7,23 g	82,8 mg	-
Vitkål	100 g (3 dl strimlad)	1,2 g	42 mg	-
Linser röda kokta	100 g/1dl	7,6 g	16 mg	-

Musklerna behöver protein

Protein behövs i huvudsak för att bibehålla muskler och stärka skelett och immunförsvar. För dig som är fysiskt aktiv är behovet av proteiner högre. Med stigande ålder försämras upptagningen av proteiner och behovet ökar, därför är det bra att vid alla måltider lägga till ett proteinrikt livsmedel. Livsmedel som innehåller mycket protein är kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, bönor och linser.

Välj mjuka och flytande fetter – var inte rädd för fett!

Kroppen behöver fett, framför allt sådant fett som den inte kan själv producera. De livsnödvändiga fettsyrorna omega-3 och omega-6 måste vi få med födan. Mjuka fetter från växtriket som är bredbara eller flytande är att föredra framom hårda fetter från djurriket.

Varför behöver jag fett, omega-3 och omega-6?

- Immunförsvaret upprätthålls.
- De är en viktig energi- och E-vitaminkälla.
- De har en god inverkan på blodfetterna.
- Huden och ögats funktion upprätthålls.

Vad skall jag använda för fett?

- Använd ryps- eller olivolja eller flytande margarin till stekning och bakning.
- Välj växtoljebaserat margarin med minst 60 procents fetthalt till smörgås.
- Avokado innehåller nyttiga fetter.
- Ät fisk minst två till tre gånger i veckan.
- Använd en oljebaserad dressing på din sallad.
- Ät två matskedar mandel, nötter eller frön dagligen.
- Använd smör bara vid festliga tillfällen.

Kolhydrater – bränslet för din kropp

Vi behöver kolhydrater för energibalansen, det vill säga som bränsle för muskler och hjärnan. Ur kolhydraterna får vi också fiber (läs mera om fiber på s. 17), vitaminer och mineraler. Kolhydratrika livsmedel kommer från växtriket och hälften av det vi äter får komma från denna livsmedelsgrupp.

Det är viktigt att vi väljer kolhydrater av god kvalitet eller så kallade långsamma kolhydrater som ger blodsockret en bättre balans och minskar suget efter sötsaker. Långsamma kolhydrater får vi av grönsaker, frukt och bär eller fullkornsris och -spannmål som är basingredienser för bröd, pasta och gryn.

Vi behöver en jämn påfyllning av kolhydrater eftersom vi inte har några stora reserver.

wilfa
OFF
ON
MAX

Grönsaker, frukt och bär

Sträva efter att äta sex nävar eller 500 gram per dag av grönsaker, frukt eller bär. Det är bra att variera mellan olika sorter, då får vi mångsidigt med fiber, vitaminer och mineralämnen. Den här gruppen av livsmedel har en hälsofrämjande effekt på hälsan och skyddar mot typ 2-diabetes, olika cancerformer, minnessjukdom, hjärt- och kärlsjukdomar samt gör en piggare. Sex nävar känns kanske mycket, men det motsvarar inte mer än en portion vid varje måltid.

Gör så här:

- Sätt färska eller djupfrysta bär på gröt, fil och yoghurt. Det passar bra som efterrätt eller till mellanmål (kom ihåg att alla utländska bär skall kokas).
- Skiva avokado, gurka, tomat och paprika och använd som pålägg.
- Använd grönsaker och rotsaker till lunch och middag, både kokta, ugnsrostade och färska. Ett tips: grönsakerna blir saftigare med en oljebaserad salladsdressing.
- Sök recept där grönsaker, frukt och bär finns bland ingredienserna.

Fiber

Vi behöver fiber, motion och vätska för att upprätthålla tarmens funktioner.

Med stigande ålder blir matens väg genom tarmen långsammare. Matens sammansättning påverkar även tarmens tömningshastighet. Mat som har grövre konsistens och som behöver tuggas är bra för tarmen och stimulerar tillväxten av goda tarmbakterier. När vi satsar på spannmål av fullkorn, frön, nötter, mandel, grönsaker, frukt och bär, får vi i oss både vattenlösliga och icke vattenlösliga fibrer.

Fiber hjälper kroppen att:

- Fördröja omvandlingen av maten till blodsocker, vilket ger en jämnare blodsocker-kurva och bättre ork.
- Sänka kolesterolnivån i blodet.
- Minska suget efter sötsaker.

VILLI

VILLI

Skelett och muskler behöver D-vitamin och kalcium

Vi behöver D-vitamin för immunförsvaret, för nybildning av celler och för att kroppen skall kunna tillgodogöra sig kalcium.

Livsmedel som är rika på D-vitamin är fet fisk, lever och ägg. Livsmedel med tillsatt D-vitamin är flytande mjölkprodukter och margariner. Vistas vi utomhus i solen bildas D-vitamin i vår kropp, men när vi blir äldre avtar den egna produktionen. Därför rekommenderas det att senast när vi fyllt 75 år, ta ett tillskott på 20µ D-vitamin per dag året om.

Kalcium behövs i första hand för att underhålla skelett och tänder, men är viktigt även i processer som påverkar hjärtat, musklerna och nervsystemet. Vårt behov av kalcium är 800 mg per dag. Kalcium finns främst i olika mjölkprodukter men även i apelsin, svartavinbär, kål, mandel, nötter, ägg och fisk.

När kroppen får tillräckligt med kalcium och D-vitamin, stärks skelettet och muskelmassan bibehålls, vilket leder till bättre muskelkoordination och minskad risk för fallolyckor.

Här är tre exempel på hur vi kan fylla vårt dagliga behov av kalcium. Varje grupp innehåller 800 mg kalcium (Tabellen för D-vitamin och kalcium på s. 8)
1) 2 glas mjölk, 2 dl fil, 2 skivor ost
2) 1 dl mandel, 1 glas surmjölk, 2 dl yoghurt, 2 skivor ost
3) 1 apelsin, 2 dl fil, 2 msk smältost, 4 strömmingar, 1 glas mjölk

Vätska

Vatten behövs för många processer som sker i vår kropp. Bland annat matspjälkning och upptagning av näringsämnen kan inte ske utan vatten. Vatten har också betydelse vid regleringen av kroppstemperaturen.

Utöver den vätska som vi får med maten behöver vi cirka 1–1,5 l vatten per dag. Med andra ord betyder det ett glas vatten eller annan dryck vid varje måltid och ytterligare tre glas under dygnet.

Med åldern dämpas törstkänslan, vilket gör att vi lätt glömmer bort att dricka. Bäst är det att dricka vatten och mjölk eller surmjölksprodukter.

Vätskebehovet ökar vid:

- Diarré, uppkastning, svettning och feber
- Blödning, öppna sår och användning av vissa mediciner
- Riklig konsumtion av kaffe, te och alkohol
- Varma sommardagar

Tecken på uttorkning:

- Urinmängden minskar, urinen är mörk och grumlig
- Munnen och tungan är torra
- Allmänt illamående

Det är aldrig för sent för att börja motionera

Fysisk aktivitet är den enskilda friskfaktor som påvisat ger stora hälsofrämjande vinster. Hälsovinsterna är i stort sett de samma för äldre som för övriga åldersgrupper.

Regelbunden och mångsidig fysisk aktivitet är viktigt hela livet, men dess betydelse för att vi ska klara vardagen ökar då vi blir äldre. Fysisk aktivitet ökar möjligheterna att må bra och fortsätta leva det liv vi vill leva.

Regelbunden motion vid högre ålder upprätthåller och förbättrar funktionsförmågan samt förebygger fallolyckor och sjukdomar. Men det är inte enbart den fysiska hälsan som främjas, motion ger också positiva effekter på minnet, koncentrationen, uppmärksamheten och reaktionstiden.

Motionsrekommendationer för äldre
Rekommendationerna för äldre är ungefär de samma som de allmänna rekommendationerna för vuxna med vissa skillnader. Vikten av att träna muskelstyrka och balans betonas.

UKK-instituutti

MOTIONSKAKA för en vecka
för över 65-åringar

Förbättra din **uthållighetskondition** genom att röra på dig raskt under flera dagar i veckan, sammanlagt åtminstone
2 h 30 min raskt **ELLER** 1 h 15 min ansträngande.

UTÖVER detta ska du öka din **muskelstyrka**
utveckla din **balans**
upprätthålla din **rörlighet**
} minst 2 gånger i veckan.

Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

Balansträning är speciellt viktigt för över 80-åringar och för dem som har nedsatt rörelseförmåga eller som har fallit

Uthållighetskondition
promenader
2 h 30 min i veckan
stavgång
raskt
raskt
fysiskt krävande hem- och gårds-arbete
plocka svamp
jakt
vardags- och nytto-motion
åka sparkstöt-ting
(spark-) cykla
Muskelstyrka
hemgym-nastik
vatten-gymnastik
konditionscirkel
gym
Balans
dans
bollspel
röra sig i naturen
balansträning
2–3 ggr i veckan
yoga
gymnastikgrupper
tänjning
Rörlighet
simning
vattenlöpning
konditionscykling
skidåkning
1 h 15 min i veckan
ansträngande

Fyll på med energi och protein efter motionspasset

När vi blir äldre ökar risken för fallolyckor. Fyra viktiga faktorer som förebygger olyckor och stärker kroppen är motion, kalcium, protein och D-vitamin.

Efter motionspasset är det bra med ett mellanmål, lunch eller middag. Vi behöver påfyllning av energi och näringsämnen, speciellt proteiner som stärker musklerna.

Forskning visar att upptagningen av proteiner hos äldre personer sker bäst efter ett motionspass.

Frisk luft och motion lockar fram aptit och matlust, ta med en matsäck på långpromenaden.

Förslag på mellanmål:

- Smörgås och mjölk
- Smoothies
- Naturell fil eller yoghurt med frukt och bär
- Frukt och grynost
- Bärkvarg
- Naturell kvarg eller yoghurt med saftsoppa (med 1 tsk rypsolja)
- Kaffe, te och smörgås

Äldre och vikt

Många äldre funderar på om de borde gå ner i vikt, vilket kan vara befogat om övervikten påverkar hälsan och funktionsförmågan. När åldern tilltar minskar muskelmassan samtidigt som känslan för hunger och aptit avtar (från och med cirka 70-års ålder minskar vikten i medeltal 2,3 kg/10 år). Dessa faktorer tillsammans gör det lättare att råka ut för en ofrivillig viktminskning när du blir äldre.

Nu visar forskningen att något extra kilo hos äldre har en skyddande effekt mot skörhet och sjuklighet, speciellt när åldern tilltar och när vikten inte påverkar funktionsförmågan. Därför får BMI (Body Mass Index) hos äldre vara högre.

BMI är ett mått för att uppskatta mängden kroppsfett baserat på längd och vikt som gäller för vuxna män och kvinnor.

Viktindextabell – BMI för normalvikt/optimalvikt

Yngre än 55 år	**20–25**
55–64 år	**23–28**
Över 65 år	**24–29**

Satsa på bra mat och motion, nu har du också tid för stimulerande hobbyer, tiden som pensionär kan vara i 30–40 år.

Bonduelle
BONDBÖNOR
MUTTI
Peach halves
TULIP
Pulled
Abba
Vaasan
100%
Kasvisliemi
Kaija
Ekstra Jomfruolivenolje
500 ml
BALSAMI
ETIKKA
Rajamäen
TUMMA
MANNASUURIMO
PUMPAFRÖ
SOLROSFRÖ
LINFRÖ

Skafferiet – lägg upp ett matförråd!

Vi kan ha långt till butiken eller periodvis ha en sämre funktionsförmåga. Då är det bra att hemma ha ett litet matförråd med frysvaror och konserver. För äldre med sämre aptit är det viktigt att försöka äta lite men ofta, eftersom ett för lågt näringsintag snabbt påverkar funktionsförmågan och livskvaliteten.

Bra att ha i skafferiet:

- konserver, tonfisk, makrill, kött, grönsaker och frukt
- ägg
- olja
- nötter, gryn, flingor, ris och pasta
- kaffe och te.

Bra att ha i frysen:

- bröd
- påsar med grönsaker, bär och frukt
- små paket av kött, fisk, kyckling och riven ost.

MAT 65+

folkhälsan