



Ålands hälso-
& sjukvård



Hälsofrämjande kostråd för äldre

Hälsofrämjande kostråd för seniorer



När man blir äldre är det vanligt med en minskad muskelmassa, nedsatt muskelfunktion och minnessjukdomar. För att förebygga detta är det viktigt att röra på sig tillräckligt samt äta bra mat. En mångsidig, regelbunden och tillräckligt energi- och proteinrik kost kommer dessutom hjälpa dig att orka med din vardag.

Generella kostråd för vuxna 65 år

Matval

För att främja din hälsa och välmående är dessa kostråd bra att tänka på, vilka gäller hela den vuxna, friska befolkningen. Men kom ihåg att det finns plats för alla livsmedel i din kost, bara för att det är bra att minska på något betyder det inte att produkten bör uteslutas helt.

Lägg till	Byt ut	Minska
Grönsaker (särskilt rotfrukter) Baljväxter (ärter, bönor, linser)	Ljusa spannmålsprodukter → fullkornsprodukter	Köttprodukter Rött kött
Bär, frukter	Smör, bredbara pålägg som innehåller smör → vegetabiliska oljor, baserade på vegetabiliska oljor	Drycker och mat som innehåller tillsatt socker
Fisk och andra havsdjur	Feta mjölkprodukter → fettsnåla/fettfria mjölkprodukter	Salt
Nötter och frön		Alkohol drycker



För att underlätta hälsosamma och näringsrika livsmedelsval när du handlar, kan du hålla utkik efter det finska hjärtmärket eller det svenska nyckelhålmärket. Dessa märken innebär bland annat att produkten har en lägre salt- och sockerhalt samt ett högre fiberinnehåll.

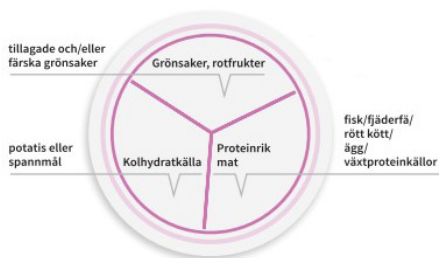
Tallriksmodellen

Tallriksmodellen hjälper dig att komponera en hälsosam måltid. Fyll en tredjedel av tallriken med grönsaker; sallad, rotsaker -tillagade eller färska.

Lägg sedan till en lite större andel protein; fisk, kyckling, kött, ägg eller växtbaserade proteinkällor.

Fyll ut resten av tallriken med kolhydrater; potatis eller spannmål.

Utöver detta lägger du till en bit bröd och mjölk/surmjölk som måltidsdryck, oljebaserad salladsdressing, olja på grönsakerna samt margarin på brödet. Efteråt passar det bra med en liten portion efterrätt som exempelvis yoghurt, kvarg, mousse, kräm eller bär med vispgräde.



Protein

Det är mycket viktigt att få i sig tillräckligt med protein så dina muskler och organ håller sig friska och starka. Protein finns bland annat i kött, fisk, kyckling, ägg, baljväxter, mejeriprodukter, nötter och frön.

Tänk på att varje huvudmåltid ska innehålla rikligt med protein, men även mellanmålen ska inkludera proteinrika komponenter. Några proteinrika mellanmål kan vara: kvar, grynost, nötter, köttpålägg och ost.



	Portion	Protein
Mjölk, surmjölk, yoghurt	2 dl (ett glas)	6-7 g
Grynost	100 g	16 g
Mjölkkvar och proteinkvar	100 g	10-12 g
Gröt kokad på mjölk	200 g (liten portion)	8-10 g
Hårda ostar	10 g (en hyvlad skiva)	2-3 g
Ägg	1 kpl (60 g)	7 g
Fisk	100 g	10-25 g
Kött	100 g	20-30 g
Kött- och korvpålägg	10 g (en skiva)	1-3 g
Bröd	30 g (en skiva)	2-3 g
Sojaböner eller -kross, kokt	100 g	15-16 g
Andra bönor, kokta	100 g	10-16 g
Ärter, färska och kokta	100 g	5-6 g
Sojadryck och -yoghurt	2 dl (ett glas)	6-8 g

D-vitamin

Personer äldre än 75 år har ett ökat behov av D-vitamin. Du behöver 20 mikrogram per dag, vilket är svårt att få sig enbart via kosten. Därför skall du ta tillskott av D-vitamin året runt.

Det är även bra att äta livsmedel rika på D-vitamin: berikade mejeri- eller växtbaserade produkter och fisk 2-3 gånger i veckan.



Måltidsordning

Det är vanligt att ha en minskad aptit när du blir äldre. Då kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med energi för att kroppen ska må bra. Därför är det bra att sträva efter sex måltider per dag; frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Tänk att du ska äta lite men ofta.



Det är framförallt viktigt att det inte går för lång tid mellan sista målet på kvällen och första målet dagen därefter; se till att nattfastan inte överstiger 11 timmar.

Om du märker att du har gått ner i vikt eller äter för lite, kan du i hemmet berika din mat med lite mer energi och protein: rapsolja, smör, vispgrädde, grynost, kvarg, ägg, ost etc.

Måltidsglädje

En minskande aptit kombinerad med andra faktorer kan leda till att måltider varken lockar eller inspirerar. Det är viktigt för dig att äta tillräckligt och må bra, måltider ska inte vara jobbiga! Några tips för att stimulera måltidsglädjen kan vara att: Testa nya och gamla maträtter, använd tillbehör du tycker om (ex, lingonsylt, sås, pressgurka) samt inkludera dessert och/eller förrätt till någon av huvudmåltiderna.

**Har du några funderingar om maten?
Prata om det med din vårdkontakt.**



Källor:

Mat ger hälsa -Finska näringsrekommendationer 2014. Statens näringsdelegation, 2014. Hämtat från: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf

Livskraft på äldre dar -kostrekommendation för äldre personer. Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022. Hämtat från: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140762/THL_Handledning8_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y



**Ålands hälso-
& sjukvård**

PB 1091
AX-22111 Mariehamn ÅLAND
www.ahs.ax