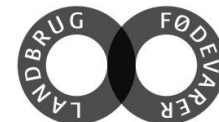


Vidste du at...



Sund mad til raske ældre 65+

- små ændringer i kosten kan gøre, at ældre møder De officielle Kostråd



Vidste du at...



Kilde: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

De officielle Kostråd

- De officielle Kostråd er de mest velbegrundede råd vi har for en sund livsstil.
- Ved at følge De officielle Kostråd får de fleste dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.
- Anbefalingerne tager udgangspunkt i sundhed først, så klima.

Vidste du at...



Senest når man runder de 65 år, skal man være **opmærksom** på at spise mad der...

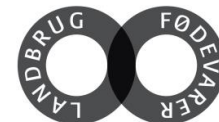
- ...bevarer **muskelmassen**
- ...bevarer **stærke knogler**
- ...hjælper med at bevare **en sund vægt**

Når man **spiser varieret** og i **passende mængder** samt er **fysisk aktiv**, hjælper det til at bibeholde en sund og stærk krop, selvom man er blevet ældre.

Når man bliver ældre er det naturligt at...

- ...aktivitetsniveauet falder og dermed også behovet for at tilføre kroppen energi
- ...nogle får mindre appetit
- ...kroppen bliver dårligere til at udnytte visse næringsstoffer

Derfor vil mange opleve et behov for at justere på kostvanerne.



Vidste du at...

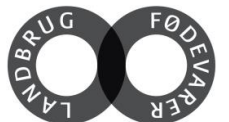


Muskelmasse

Når man når en vis alder, har man et **øget behov** for **proteiner** for at bevare muskelmassen, der svinder hurtigere. Stærke muskler har stor betydning for, at man fortsat er i stand til at gøre sine daglige gøremål.

For at **bevare muskelmasse**, kan du med fordel spise en større mængde:

- Fisk, fjerkræ, mælkeprodukter, kød, bælgfrugter (fx bønner og linser)
- Få et ekstra proteinrigt element ind i din dagskost, erstat fx nogle kulhydrater med et æg til morgenmaden
- Hvis appetitten bliver mindre, så sørg for at spise en mindre men energirig mængde mad



Vidste du at...



Stærke knogler

Stærke knogler er ligesom musklerne, vigtige for at kroppen kan fungere optimalt.

For at **bevare stærke knogler**, er det en god idé at supplere dagskosten med 5-10 ug D-vitamin i vinterhalvåret (oktober-april).

- Både D-vitamin og calcium er vigtigt for at vedligeholde knoglernes styrke.
- 70+ bør supplere yderligere med 20 ug D-vitamin og 800-1000 mg calcium dagligt
 - **D-vitamin** hjælper med optagelsen af calcium, og findes i bl.a. sild, makrel og laks
 - **Calcium** findes i store mængder i mælk- og mejeriprodukter

Vidste du at...



Holde vægten

- Både undervægt og overvægt skal undgås, da det kan have stor betydning for helbredet
- Ved regelmæssig vejning, kan man holde øje med om vægten svinger
- Ved pludseligt vægttab eller vægtøgning bør man tage kontakt til sin læge

For at bevare vægten er det vigtigt at spise fornuftigt og efter behov. Derudover er daglig **motion** essentielt for at opretholde kroppens **muskler** og **knogler**, ligesom det bidrager til øget **energi** og **velvære**.

Vidste du at...



På de følgende slides præsenteres to dagskostforslag.

De adskiller sig bl.a. i forhold til portionsstørrelse og indhold af protein og mættet fedt.

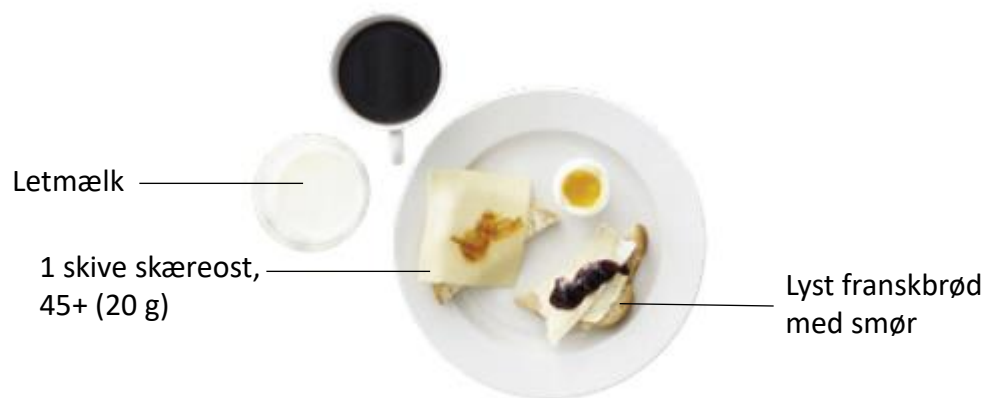
Ved små ændringer af den nuværende kost vil man opnå en kost der matcher anbefalingerne til raske ældre 65+.

Vidste du at...



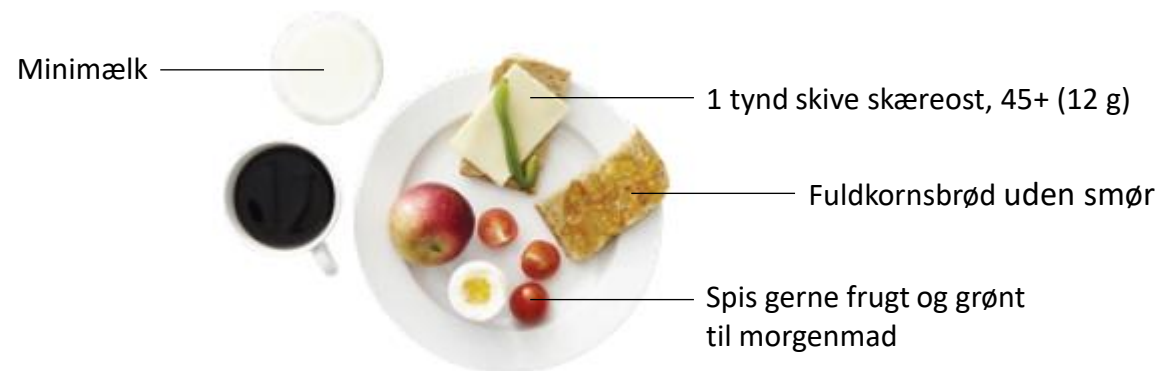
Morgenmad

Det spiser du nu



1912 kJ = 457 kcal

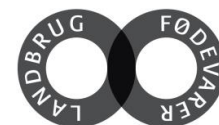
Forslag til ændringer



1558 kJ = 373 kcal

Tips:

- Vælg magre mejeriprodukter til madlavningen
- Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er passende i en sund og varieret kost og bidrager med protein og calcium til muskler og knogler
- Vælg mager ost (20+ og 30+) frem for fed (40+ og 60+) eller spis mindre fed ost end du plejer
- Frugt, grøntsager og fuldkornsbrød indeholder bl.a. kostfibre, som er med til at give øget mæthedsfornemmelse



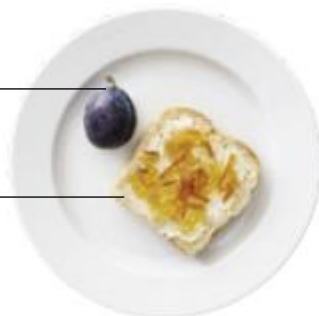
Vidste du at...



Mellemmåltid

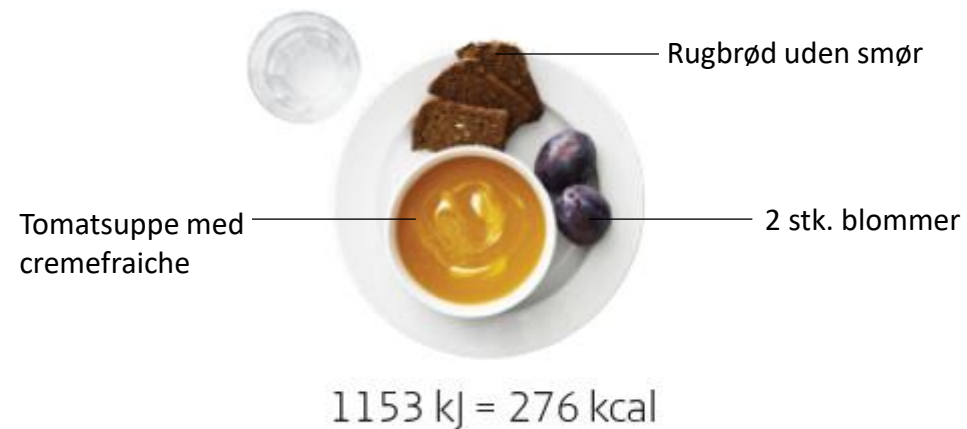
Det spiser du nu

1 stk. blomme
Lyst franskbrød med smør og marmelade



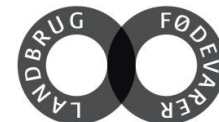
871 kJ = 208 kcal

Forslag til ændringer



Tips:

- Frugt, grønt og fuldkornsbrød indeholder kostfibre
- Brug kun smør på brødet hvor det giver en smagsmæssig forskel

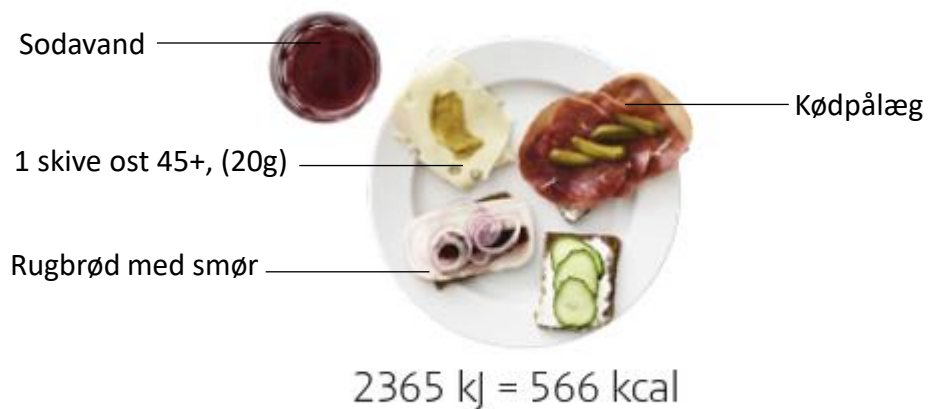


Vidste du at...

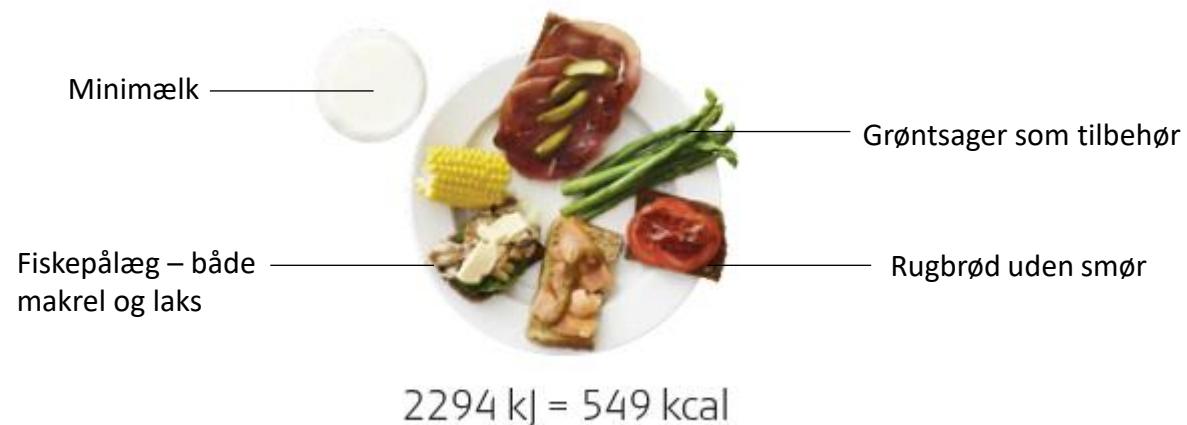


Frokost

Det spiser du nu

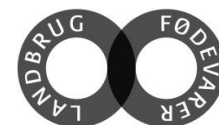


Forslag til ændringer



Tips:

- Spis gerne 350 g fisk om ugen – både som pålæg og som hovedret. Fisk indeholder omega-3 fedtsyrer og D-vitamin
- Erstat sukkersødet saftvand/sodavand med et glas vand eller mælk



Vidste du at...



Mellemmåltid

Det spiser du nu



1268 kJ = 303 kcal

Forslag til ændringer



1669 kJ = 399 kcal

Tips:

- Rugbrød bidrager med fuldkorn og kostfibre
- Frugt bidrager med nødvendige vitaminer
- Lidt mørk chokolade tilfredsstiller den søde tand

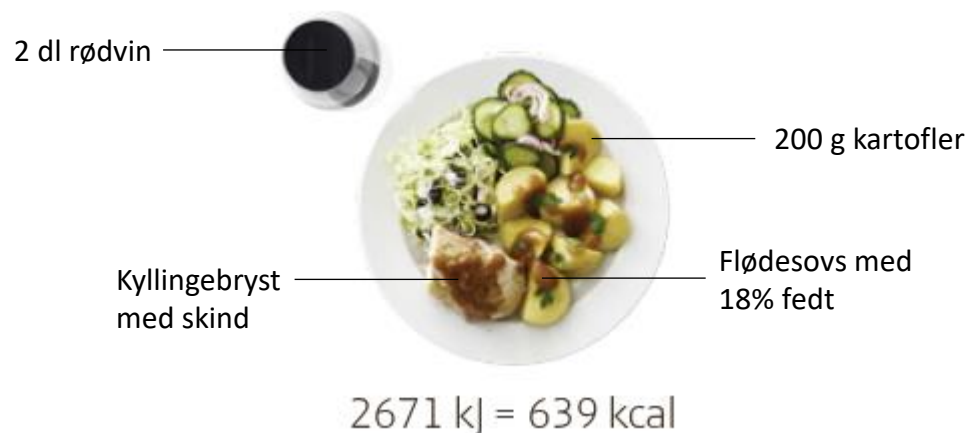


Vidste du at...

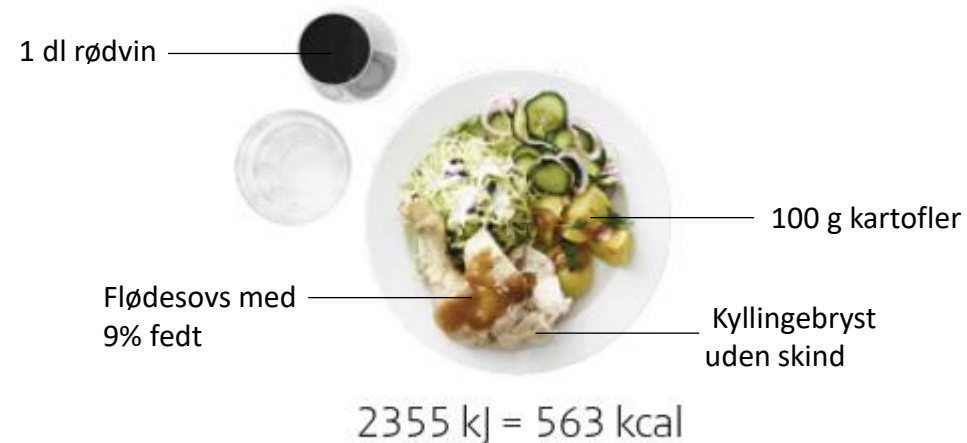


Aftensmad

Det spiser du nu

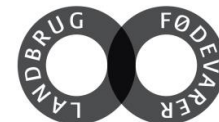


Forslag til ændringer



Tips:

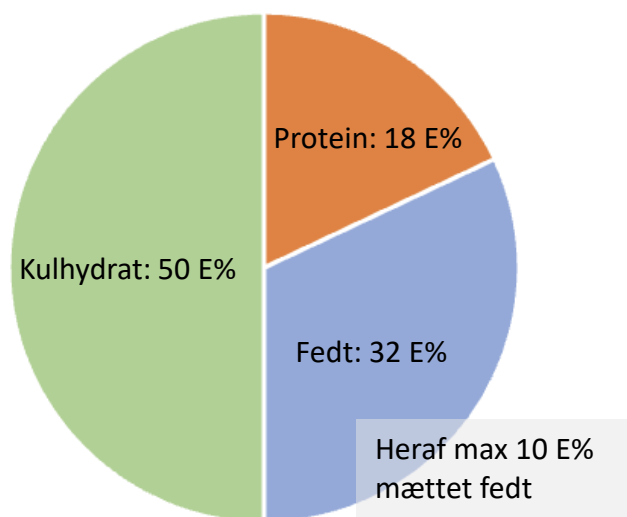
- Protein i maden mindsker aldersbetinget tab af muskelmasse. Spis en variation af fisk, æg, kød, fjerkræ og proteinholdige bælgfrugter som bønner og linser
- Vælg kød med max 10 E% fedt, for at mindske indtaget af mættet fedt, som fx findes i skindet på kylling og i fede mejeriprodukter



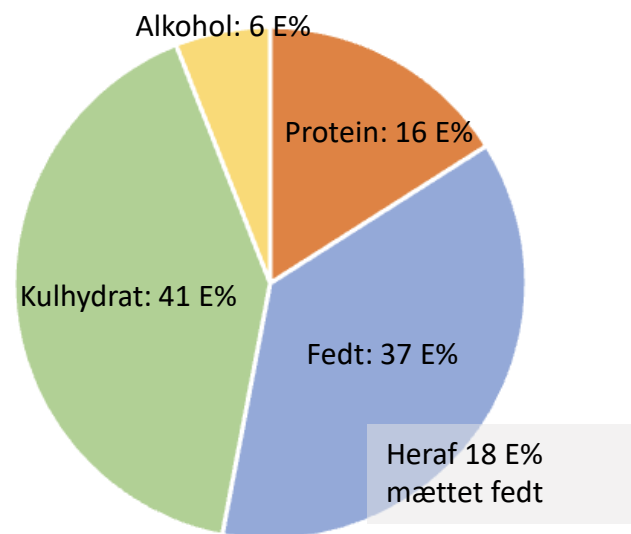
Vidste du at...



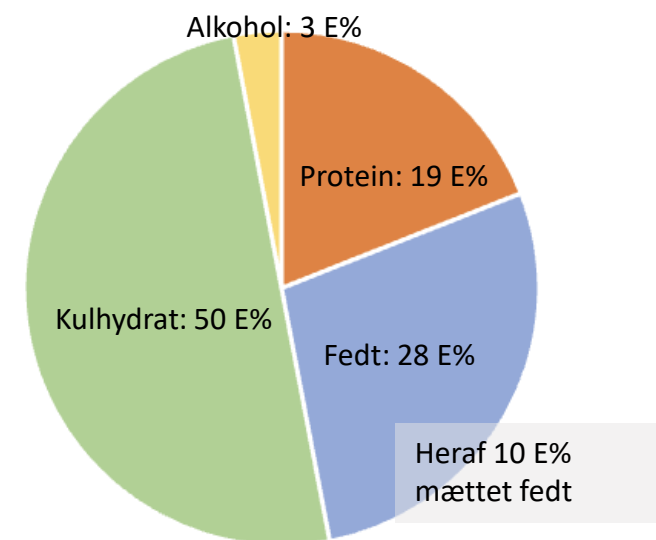
Anbefalet makronæringsstoffordeling - 9000 kJ



Det du spiser nu - 9087 kJ



Ændringsforslag - 9029 kJ



Vidste du at...



Gode redskaber til at træffe sunde madvalg...

Nøglehullet

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/noeglehullet/private/>

Fuldkornslogoet

Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornslogoet. Børn i alderen 4-10 år anbefales 40-60 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige, raske befolkning anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/fuldkornslogoet/>

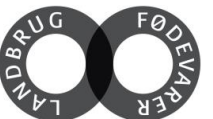


Vidste du at...



Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber
- Fysisk aktivitet hjælper til at opretholde en sund vægt
- Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen, fremmer og vedligeholder kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed



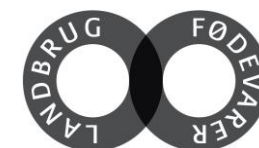
Vidste du at...



Vidste du at... Raske ældre 65+ kan bestilles eller downloades gratis her:



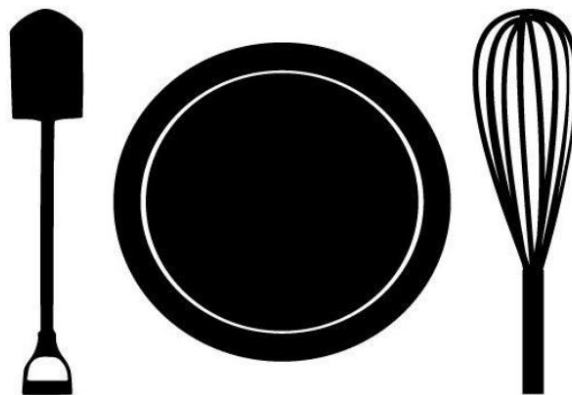
www.ernæringsfokus.dk



Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

