

Vidste du at...



SMÅ ÆNDRINGER I KOSTEN SOM GØR, AT 70+ MØDER KOSTRÅDENE

DET SPISER DU NU

FORSLAG TIL ÆNDRINGER



300 g inkl. mælk



460 g inkl. mælk



90 g



320 g



380 g inkl. saft



510 g inkl. mælk



110 g



200 g



790 g inkl. rødvin



665 g inkl. rødvin

MORGENMAD

Vælg magre mejeriprodukter, når du laver mad, og drik gerne skummet-, kærne- eller minimælk til flere måltider dagligt. Vælg mager ost (20+ og 30+) frem for fed ost (40+ til 60+), eller spis mindre fed ost end du plejer. Mælk og mejeriprodukter bidrager med protein til muskler og calcium til knogler. Frugt og grøntsager samt fuldkornsbrød indeholder bl.a. kostfibre. Kostfibre er med til at holde sultfølelsen væk over længere tid, samt holde gang i fordøjelsen.

MELLEMMÅLTID

Varieret og sund mad behøver ikke kun at være hjemmelavet. Fx er færdigproduceret suppe med mindre end 0,8 g salt/100 g et nemt alternativ. Se efter Nøglehulsmærket, også når du køber færdiglavede produkter.

Brug kun smør på brødet, hvor det gør en smagsmæssig forskel.

Drik vand ofte – i alt ca. 1½ liter dagligt.

FROKOST

Det anbefales at spise fisk mindst to gange som hovedret og flere gange om ugen som pålæg – i alt 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk. Fisk indeholder omega-3 fedtsyrer og D-vitamin. D-vitamin er med til at vedligeholde dine knogler sammen med calcium.

Varier dit pålæg mellem fisk, æg og kød, som bidrager med protein. Spis også grøntsager til frokost – brug fx rester fra aftensmaden.

Erstat sukkersødede drikkevarer med mælk eller vand.

MELLEMMÅLTID

Frisk frugt, lidt mørk chokolade med min 70 % cacao og ristet rugbrød med et drys kanelukker bidrager med nødvendige næringsstoffer og tilfredsstiller den søde tand. Samtidig mætter mellemmåltider med fuldkorn og kostfibre i længere tid end et stykke kage.

AFTENSMAD

Tilstrækkeligt med protein i maden mindsker aldersbetinget tab af muskelmasse. Spis derfor en variation af fisk, fjerkræ, æg, magert kød, eller proteinholdige bønner og linser til aftensmad. Vælg fortrinsvis kød med max 10 % fedt, skær synligt fedt fra kødet og tag skindet af kyllingen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne højst drikker 10 genstande om ugen. Suppler med vand.

Anbefalingerne på arket passer til dig, som er over 70 år med normal appetit. Energiindholdet i de 2 eksempler på dagskost er ca. 9000 kJ.

"Det spiser du nu" viser eksempler på måltider, der er i overensstemmelse med de nationale kostregistreringer for et gennemsnit af de 65-75-årige (DANSDA 2011-2013). Disse måltider er udgangspunkt for "Forslag til ændringer", der viser eksempler på måltider, der giver flere af de ønskede næringsstoffer til personer over 70 år. Billederne på forsiden viser nøjagtig den portion, der er angivet i opskrifterne på bagsiden af arket. Tallerkenen er 26 cm i diameter.

DET SPISER DU NU

MORGENMAD

1 ½ dl letmælk
En kop kaffe
1 skive lyst fransbrød, 40 g
1 tsk smørbart, 6 g
1 skive skærest, 45+, 20 g
15 g brieost, 70+
1 tsk solbærmarmelade, 5 g
1 tsk appelsinmarmelade, 5 g
1 blødkogt æg

Energi: 1824 kJ = 434 kcal
Protein: 23 g

MELLEMMÅLTID

1 skive lyst fransbrød, 40 g
1 tsk smørbart, 6 g
2 spsk appelsinmarmelade, 20 g
1 blomme

Energi: 876 kJ = 209 kcal
Protein: 4 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8634 kJ = 2056 kcal
Fedt ialt: 35 E%
Mættet fedt: 18 E%
Kulhydrat: 47 E%
Protein: 18 E%

FROKOST

1 ½ dl sukkersødet saftvand
2 skiver rugbrød, 85 g
2 tsk smørbart, 12 g
1 skive rullepølse, 20 g
Lidt rå løg, 3 g
10 g pålægssky
1 tsk friskost naturel 15+, 7 g
3 skiver agurk, 20 g
3 skiver bresaola, 20 g
2 stk cornichoner, 10 g
½ skive lyst fransbrød, 20 g
1 skive stærk skærest, 45+, 20 g
1 tsk sennep, 5 g

Energi: 2239 kJ = 533 kcal
Protein: 21 g

MELLEMMÅLTID

"Pæretærte"

95 g pæretærte
2 spsk flødeskum, 16 g

Energi: 1162 kJ = 277 kcal
Protein: 4 g

Find opskriften på
voresmad.dk

AFTENSMAD

1 stort glas rødvin, 2 dl
200 g kogte kartofler
170 g kylling med skind og ben
¾ dl sauce af:
Lidt smør og olie
70 g spiseklar bouillon
Salt og peber
Lidt frisk persille
Saucejævner og evt. madkulør
Agurkesalat af:
40 g agurk
Lidt sukker, 3 g
10 g rødløg
1 tsk salt, 5 g
1 lille spsk lys vineddike, 9 g
Spidskålsalat af:
50 g fintsnittet spidskål
10 g tørrede tranebær
Mormor-dressing af:
1 god spsk fløde 18 %, 21 g
1 tsk citronsaft, 6 g
Lidt sukker

Energi: 2534 kJ = 603 kJ
Protein: 38 g

INFO



Vælg morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise mindst 90 gram fuldkorn om dagen.



Det er en god vane at vælge Nøglehullet. Nøglehullet er et statskontrolleret ernæringsmærke, som hjælper dig med at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd. Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.

Derfor gør Nøglehullet det nemmere at vælge sundere og leve efter De officielle kostråd i hverdagen.

ENERGIPROCENT-FORDELING

Når du er over 70 år, sund og normalspisende bør du følge De officielle Kostråd samt tage de anbefalede kosttilskud. Fokusér på at få nok kød, mejeriprodukter, fisk, æg, nødder og bælgfrugter. Hvis du er over 70 år, bør du tage 20 µg vitamin D om dagen (hele året), samt 800 - 1000 mg calcium (kalk) om dagen (hele året). Det gælder uanset, om du indtager mælk og mælkeprodukter. Vitamin D er særligt vigtigt for, at kroppen kan optage calcium (kalk). Mangel på vitamin D kan svække dine knogler og muskler.

FORSLAG TIL ÆNDRINGER

MORGENMAD

2 dl minimælk
En kop kaffe
1 skive fuldkornsbrød, 40 g
1 tynd skive skærest, 45+, 12 g
5 g grøn peberfrugt
2 tsk appelsinmarmelade, 10 g
1 blødkogt æg
2 stk cherrytomater, 30 g
1 æble, 105 g

Energi: 1575 kJ = 375 kcal
Protein: 20 g

MELLEMMÅLTID

1 skive ristet rugbrød, 55 g
200 g tomatsuppe (færdigproduceret)
1 god spsk creme fraiche 9 %, 20 g
2 blommer

Energi: 1294 kJ = 308 kcal
Protein: 7 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 9139 kJ = 2176 kcal
Fedt ialt: 26 E%
Mættet fedt: 9,7 E%
Kulhydrat: 54 E%
Protein: 20 E%

FROKOST

2 dl minimælk
2 skiver rugbrød, 85 g
30 g røget makrel
1 salatblad
10 g æggestand
2 skiver tomat, 30 g
7 g bacon
3 skiver bresaola, 20 g
2 stk cornichoner, 10 g
½ skive fuldkornsbrød, 20 g
20 g røget laks
1 tsk dilledressing, 5 g
½ majscolbe
6 stk grønne asparges, 50 g

Energi: 2297 kJ = 547 kcal
Protein: 33 g

MELLEMMÅLTID

1 pære, 105 g
5 små valnødder, 15 g
2 stk mørk chokolade, 20 g
1 skive rugbrød, 60 g
ristet i ovn med:
Lidt kanelsukker

Energi: 1611 kJ = 384 kcal
Protein: 6 g

AFTENSMAD

"Grydestegt kylling med sauce, agurkesalat, spidskålsalat og mormor-dressing"
1 lille glas rødvin, 1 dl
100 g kogte kartofler
210 g kylling uden skind med ben
¾ dl sauce af:
Lidt smør og olie
25 g spiseklar bouillon
Salt og peber
Lidt frisk persille
Saucejævner og evt. madkulør
Agurkesalat af:
60 g agurk
Lidt sukker, 4 g
15 g rødløg
1 tsk salt, 8 g
1 spsk lys vineddike, 12 g
Spidskålsalat af:
100 g fintsnittet spidskål
15 g tørrede tranebær
Mormor-dressing af:
2 spsk fløde 9 %, 37 g
2 tsk citronsaft, 10 g
Lidt sukker

Energi: 2363 kJ = 563 kcal
Protein: 43 g

Find opskriften på
voresmad.dk

ENERGIPROCENTFORDELING

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost får 25-40 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 E% bør komme fra kulhydrat og 10-20 E% fra protein. Fødevarestyrelsen anbefaler kosttilskud. Læs mere om dem på altomkost.dk