

Vidste du at...



SMÅ ÆNDRINGER I KOSTEN SOM GØR, AT 65+ MØDER KOSTRÅDENE

DET SPISER DU NU



1912 kJ = 457 kcal



871 kJ = 208 kcal



2365 kJ = 566 kcal



1268 kJ = 303 kcal



2671 kJ = 639 kcal

FORSLAG TIL ÆNDRINGER



1158 kJ = 373 kcal



1153 kJ = 276 kcal



2294 kJ = 549 kcal



1669 kJ = 399 kcal



2355 kJ = 563 kcal

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.

MELLEMMÅLTID

Varieret og sund mad behøver ikke kun at være hjemmelavet. Fx er færdigproduceret suppe med mindre end 1 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. 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 og ristet rugbrød med et drys kanel sukker bidrager med nødvendige næringsstoffer og tilfredsstillende 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.


Kvinder bør max nyde 7 genstande alkohol og mænd 14 pr. uge. Suppler med vand.

Anbefalingerne på arket passer til dig, som er over 65 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 lever op til kostrådene for personer over 65 år.

DET SPISER DU NU

MORGENMAD



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

Energi: 1912 kJ = 457 kcal
Protein: 23 g

MELLEMMÅLTID

"Pæretærte"




95 g pæretærte
2 spsk flødeskum, 16 g

Energi: 1268 kJ = 303 kcal
Protein: 4 g

Find opskriften på voresmad.dk

FORSLAG TIL ÆNDRINGER


MORGENMAD



2 dl minimælk
En kop kaffe
1 skive fuldkornsbrød, 40 g
1 tynd skive skæreost, 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: 1558 kJ = 373 kcal
Protein: 21 g


MELLEMMÅLTID



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

Energi: 1669 kJ = 399 kcal
Protein: 7 g


MELLEMMÅLTID



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

Energi: 871 kJ = 208 kcal
Protein: 4 g

AFTENSMAD



1 stort glas rødvin, 2 dl
200 g kogte kartofler
170 g kylling med skind og ben
¾ dl sauce af:

Lidt smør
Lidt olie
70 g spiseklar bouillon
Salt
Peber

Lidt frisk persille

Saucejævner

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: 2671 kJ = 639 kJ
Protein: 32 g


MELLEMMÅLTID



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

Energi: 1153 kJ = 276 kcal
Protein: 6 g

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, rå
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 majsbolbe
6 stk grønne asparges, 50 g

Energi: 2294 kJ = 549 kcal
Protein: 34 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
Lidt olie
25 g spiseklar bouillon
Salt

Peber

Lidt frisk persille

Saucejævner

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: 2355 kJ = 563 kcal
Protein: 34 g

Find opskriften på voresmad.dk

DET SPISER DU NU INDEHOLDER:

Energi: 9087 kJ = 2174 kcal
Fedt: 37 E%
Mættet fedt: 18 E%
Kulhydrat: 41 E%
Protein: 16 E%
Alkohol: 6 E%

FORSLAG TIL ÆNDRINGER INDEHOLDER:

Energi: 9029 kJ = 2160 kcal
Fedt: 28 E%
Mættet fedt: 9,7 E%
Kulhydrat: 49 E%
Protein: 19 E%
Alkohol: 3 E%

ENERGIPROCENTFORDELING:

I en sund kost til ældre over 65 år, der har en fysisk aktiv hverdag, anbefales det, at man højst får 32 % af energien fra fedt og heraf maksimalt 10 % fra mættet fedt. 45-60 % af energien bør komme fra kulhydrat. Proteinindholdet anbefales at ligge i den høje ende sammenlignet med anbefalingerne for personer under 65 år - nemlig på 15-20 % af kostens samlede energi.