



Lev godt som senior- Kosthold

Klinisk ernæringsfysiolog Oda Lind



Harstad kommune
Attraktivt hele livet

Innhold

- Hvorfor er kosthold viktig?
- Hva er et sunt kosthold for seniorer?
- Hvordan får vi dette til i hverdagen?



- I følge Verdens Helseorganisasjon (WHO) regnes de som er over 65 år som eldre.
- Sammensatt gruppe med varierende funksjonsnivå, som vil kunne påvirke blant annet behovet for næringsstoffer.

- Næringstett mat for å unngå mangeltilstander eller underernæring



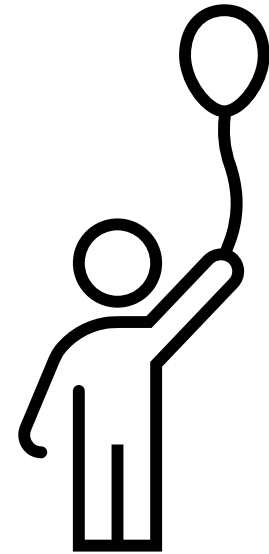
Måltider er viktig

- Energi
- Næringsstoffer
- Sosialt fellesskap
- Tradisjoner
- Kultur
- Døgnrytme
- Stimulere sanser
- Næring til tarmen



Hva skjer med kroppen når vi eldres?

- Redusert energibehov, men ikke behov for vitaminer og mineraler
- Endring i kroppssammensetning
- Aldersrelatert muskelsvinn
- Endring i appetittregulerende hormoner
- Endret smak- og luktesans
- Tregere fordøyelse
- Sykdom
- Medisiner



Kroppsvekt

- Kroppsmasseindeks (KMI) 20-27kg/m
- Følg med på vekt
- Oppsøk fastlege ved stort vekttap
- Underernæring øker risiko for
 - sykdommer og infeksjoner
 - Svakhet og utmattelse
 - Forvirring
 - Redusert mobilitet
 - Nedstemthet
 - Nedsatt matlyst



Nok protein er viktig

- Stadig mer forskning viser muskelsvinn kan forebygges ved hjelp av et tilstrekkelig protein- og energiinntak, i kombinasjon med fysisk aktivitet.
- Proteinkilde i hvert måltid

- Fisk
- Kjøtt
- Melk- og meieriprodukter
- Egg
- Korn
- Bønner
- Nøtter



Eksempel på dagsmeny

- Denne dagsmenyen gir nok protein for en frisk senior som veier cirka 70 kilo:
- Frokost: En grov brødskeive med sild, ett egg og et glass lettmeik
- Lunsj: To grove brødskeiver med skinke og hvitost og et eple
- Middag: En porsjon kokt torsk med hvit saus, grønnsaker og to poteter
- Kveldsmat: En yoghurt med en håndfull nøtter/frø og kornblanding og en appelsin



Vitaminer og mineraler

- Det er noen næringsstoffer man skal være litt ekstra oppmerksom på:
 - Kalsium
 - Vitamin D*
 - Vitamin C
 - Jern



Kalsium

- Vedlikeholder og styrker
 - Skjelettet
 - Tenner
 - Muskler
 - Nervesystem.
- Anbefalinger til eldre er den samme som for voksne, 800 milligram per dag.

• **«3 om dagen»**

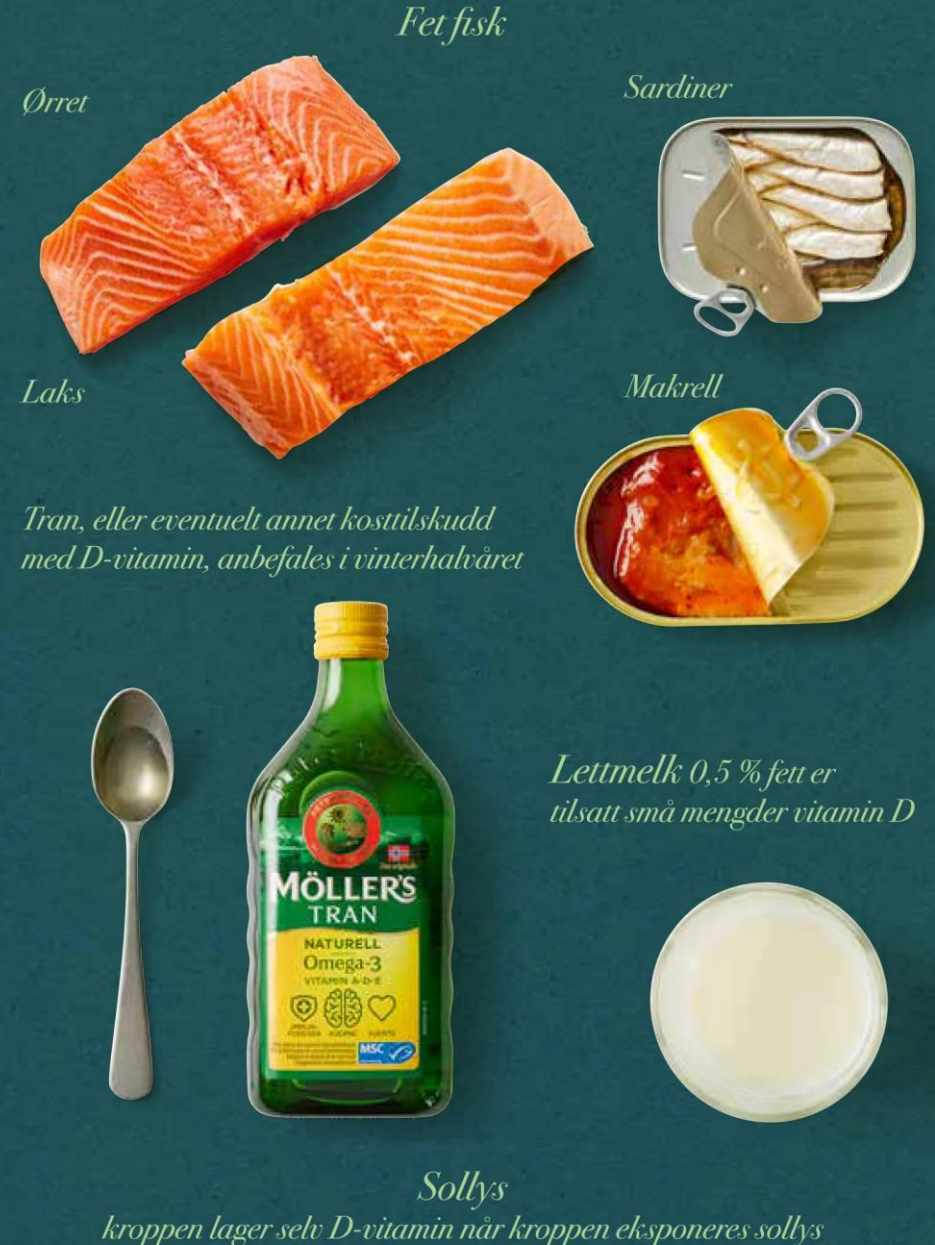


Vitamin D

- Øker opptak av kalsium
- Opprettholde normal muskelfunksjon og funksjon av immunforsvaret.

- Norske undersøkelser viser at eldre er i risiko for å få mangel på vitamin D.
- Under 75 år: 10 mikrogram per dag
→ **1 ts tran**
- Over 75 år : 20 mikrogram per dag
→ **1 ss Tran**

DE VIKTIGSTE KILDENE TIL VITAMIN D



Vitamin C

- Vitamin C er viktig for normal funksjon av skjelett, hud, tenner og nervesystemet.
- Viktig antioksidant
- Økt opptak av jern.

FRUKT OG GRØNT MED MYE VITAMIN C

Grønnkål



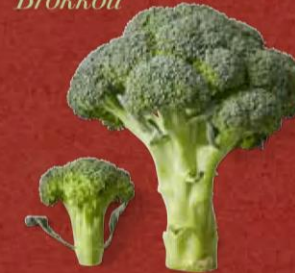
Sellerirot



Hodekål



Brokkoli



Blomkål



Paprika



Appelsin



Ananas



Kivi



Jern



- Nødvendig for normal kognitiv funksjon, oksygentransport og immunforsvaret.
- Animalske matvarer: rødt kjøtt, blodmat, fisk, fjørkre og egg
- Vegetabilske kilder: grove kornprodukter, poteter og grønne grønnsaker som spinat, persille og brokkoli.
- Inntak av C-vitaminrike matvarer sammen med vegetabilske jernkilder øker opptaket av jern i kroppen



Kostfiber

- **Spis fullkorn, frukt og grønnsaker, poteter og belgvekster**
- Fiber er viktig for å holde mage- og tarmsystemet i gang
- Studier viser at fiber reduserer risikoen for ulike typer sykdommer.
- Stabilt blodsukker
- Senker kolesterolet



Pass på væskeinntaket

- 30 ml/kg kroppsvekt
- Redusert tørstfølelse.
- Væskebehovet er økt på varme dager og ved feber.
- Drikk både til måltidene og mellom måltidene.



Kostråd for seniorer

- Ha et variert kosthold med grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Spis fem til seks måltider om dagen, og stell i stand til trivelige måltider
- Spis middag hver dag



- Alle typer melk, yoghurt, ost og andre meierivarer gir nyttig næring.
 - Fete varianter anbefales ved liten matlyst.
 - Tenk 3 om dagen!
- Fukt og grønnsaker gir deg fargerik næring til hverdag og fest og vekker appetitten
- Grovt brød, knekkebrød, flatbrød og havregryn inneholder mange viktige næringsstoffer
- Ta tran eller et annet tilskudd med vitamin D daglig



- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velge matvarer med lite salt, og begrenns bruken av salt i matlaging og på maten.



Se etter Nøkkelhullet og Brødskala'n



Fint brød
0-25 % grovt



Halvgrovt brød
25-50 % grovt



Grovt brød
50-75 % grovt



Ekstra grovt brød
75-100 % grovt

Brødskala'n

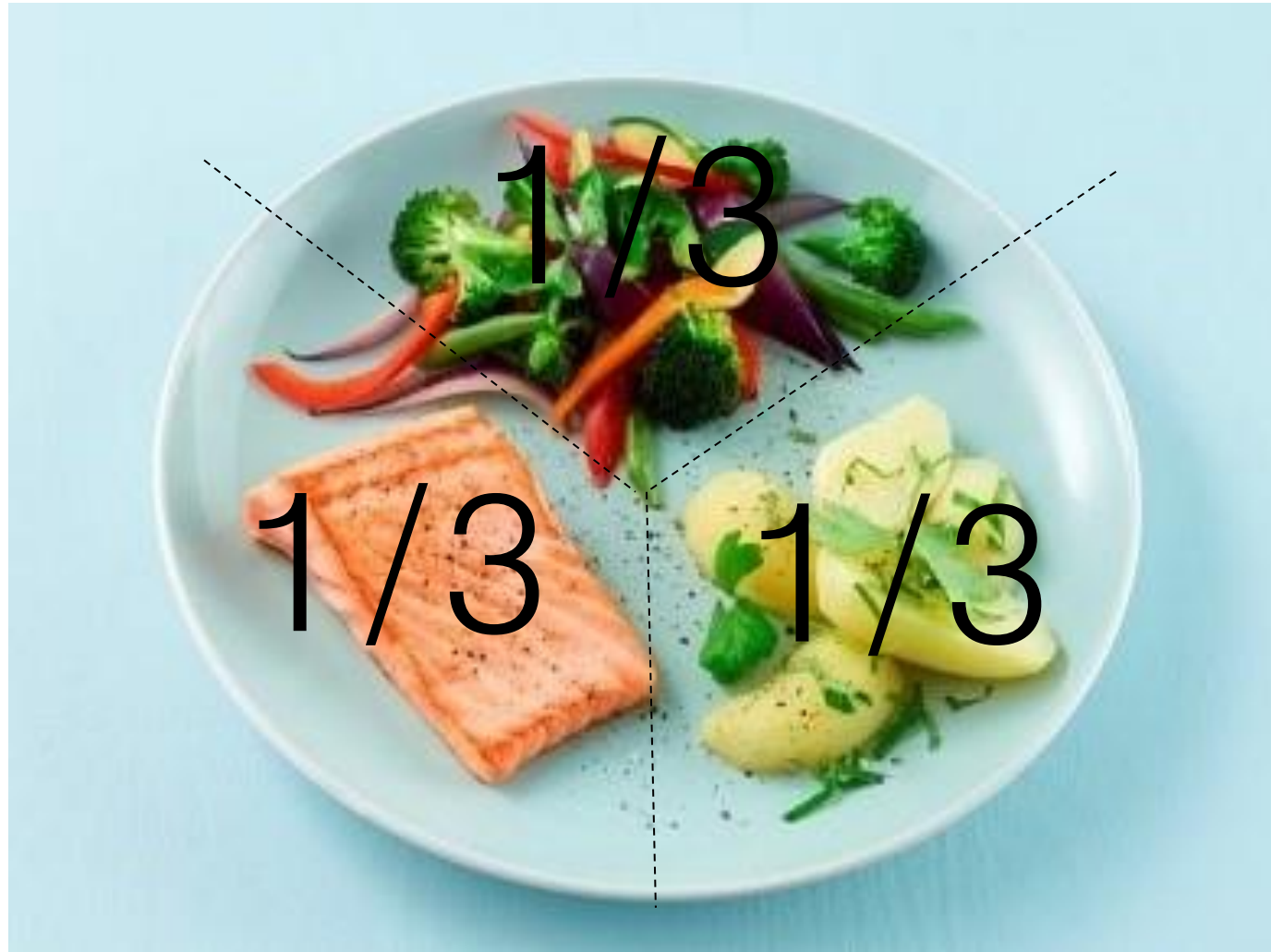


Nøkkelhullsmerket; inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett og mettet fett, sukker og salt

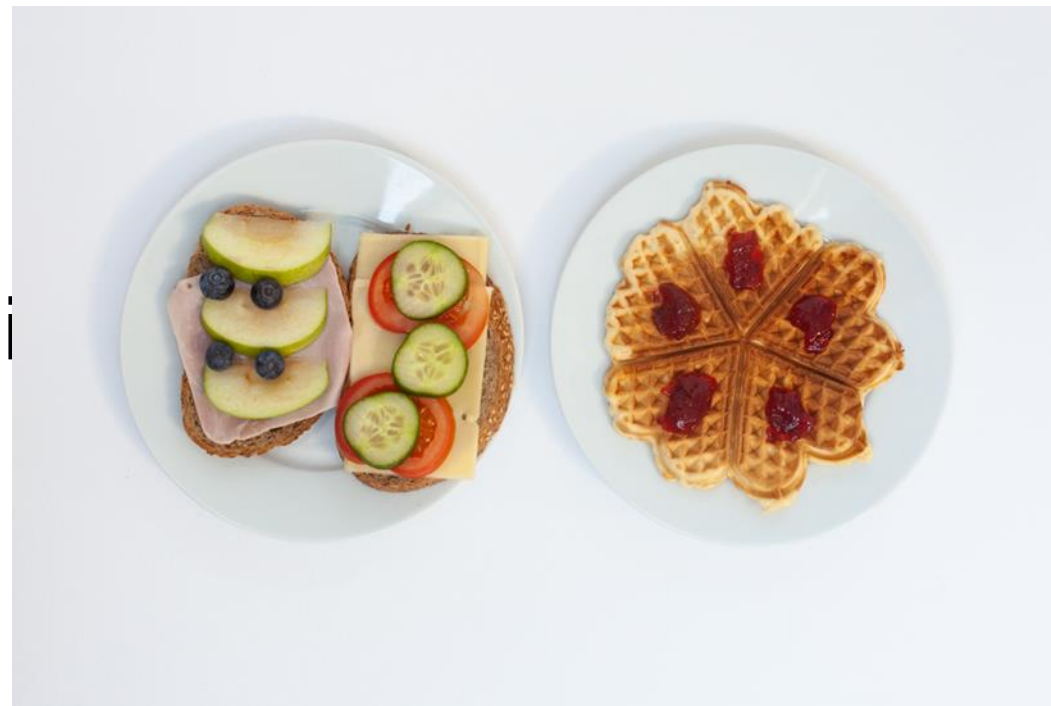


Harstad kommune
Attraktivt hele livet

Tenk tallerkenmodell



- En tur ut i frisk luft er godt for kroppen og humøret, og matlysten blir bedre
- Rikelig med drikke holder kroppen i form
- Spis sammen
- Ta vare på matgleden!



Spørsmål?

