

## Tips

### Hugs å drikke minst 1.5 liter vatn kvar dag

Ved auka alder kan følelsen av tørst gradvis bli redusert. Rådet er at alle bør drikke minst 1.5 liter kvar dag, meir ved feber og varme dagar (gitt at du ikkje har fått anna beskjed frå legen). Ha vatn lett tilgjengeleg og drikk ofte, både til og mellom måltid.

- God tannhelse er viktig for eit godt matinntak! Puss tennene to gonger dagleg og besøk tannlegen jamleg.
- Ei god måltidsrytme sikrar nok mat gjennom dagen. Et kvar 3. til 4.time, og prøv å ete middag kvar dag.
- Eit hyggeleg måltidsmiljø kan auke matlysta. Dekk gjerne på bordet eller spis med andre. Dagsentera i kommunen tilbyr middagar, sjå heimesida til Ålesund kommune.



Har du hugs å drikke vatn i dag?

## Kvardagsråda

For å halde deg frisk og klare deg sjølv lengst mogleg heime, er det viktig å ha eit sunt og variert kosthald.

- Et fem porsjonar frukt, bær og grønsaker kor halvparten bør vere grønsaker.
- Vel grove kornprodukt (fra 51 til 100% grovt på Brødskala'n).
- Prøv å få i deg nok protein og energi. Som egg, fisk, magert og renskåret kjøtt, belgvekster og magre meieriprodukt.
- Pass på at du får i deg nok vitamin D (feit fisk og meieriprodukt).
- Reduser bruken av salt, gjerne vel andre kryddertypar og urtar. Sjå etter produkta merka med Nøkkelhullsmerket.
- Spar kosen til helga og ikkje et deg mett på sukkerrik mat og drikke.
- Vêr fysisk aktiv i minst 30 minutt kvar dag – gjer dei aktivitetane som helsa tillater.



Ålesund  
kommune

Utarbeidd av verksemd for måltid og ernæring,  
klinisk ernæringsfysiolog

Grafisk design og trykk: Hustrykkeriet, Ålesund kommune 2022  
Foto: Shutterstock.com



Ålesund  
kommune



**Uten mat og drikke**  
*duger senioren vår ikkje*

Verksemd for  
måltid og ernæring

Ålesund kommune har utarbeidd serien “**Utan mat og drikke**” for tilsette og bebuarar. Brosjyra er meint for å auke kunnskapen om ernæring og rette fokus på gode måltids-ugneblink.”

## Dårleg matlyst

Du kan oppleve å få mindre matlyst og utfordringar med å halde vekta når du blir eldre. Nokre tips:

- Bruk grønnsaker og frukt for å få fargar på maten. Dette kan gjere måltidet meir appetittelig og freiste meir.
- Et lite og ofte – dette vil gjere det enklare å få i seg mat og kan gi auka matlyst.
- Bruk friske urtar og andre krydder – dette kan gi meir smak til maten og gjere den meir appetittelig.

*Dårleg matlyst eller ikkje energi til å lage middag?  
Verksemd måltid og ernæring ved sentralkjøkkenet  
tilbyr levering av middagsmåltid.*



Får du ikkje i deg så mykje mat, vel mat som er rik på energi og protein.

Nokre tips til å auke energiinnholdet i maten utan å auke mengda mat er å bruke matvarar som:

- Ekstra olje, smør, fløyte og rømme i maten. Gjerne varier kva du brukar.
- Nøtter og frø er rike på energi, og kan fint bli brukt med yoghurt eller på grauten, eller bli ete som eit mellommåltid.
- Proteinrike matvarar inkluderer meieri-produkt og reint kjøtt. Ved dårleg matlyst bør du velje dei feite meieriprodukta.

Det er viktig med ein god ernæringsstatus!  
Dårleg ernæringsstatus kan føre til at ein følar seg slapp, og dersom det varar over tid kan ein få vektta, auka risiko for å falle og dårlegare helse!

## Tilbod i kommunen

Ålesund kommune har ulike tilbod retta mot seniorar. Dei ulike dagsentera tilbyr både matservering, aktivitetar og trim. Sjå halvårsplana for ditt aktuelle dagsenter for kva aktivitetar dei tilbyr, eller besøk Ålesund kommune sine heimesider på: <https://alesund.kommune.no/helse-og-omsorg/dagtilbod-og-aktivitetar/>

## Vil du vite meir om ernæring?

Vil du vite meir om ernæring kan du delta på foredrag som blir holdt av klinisk ernæringsfysiolog (sjå halvårsplana til dagsentera), eller du kan laste ned informasjonsbrosjyrar frå Ålesund kommune sine heimesider.

