

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-19

# Bra mat för äldre

- För dig som har ett BMI över 29

Försök att äta allsidigt och varierat. Då är det lättare för dig att täcka ditt energi- och näringsbehov.

Ät frukost, lunch och middag och mellanmål vid behov. Fördela maten jämnt över dagen. Detta gör du enklast genom att äta något var 3:e-4:e timme.

Frukt är ett bra mellanmål som innehåller kostfibrer, vitaminer och mineraler. Ha gärna bär på din gröt/yoghurt eller annan skivad frukt. 2–3 frukter/dag är en lagom mängd.

Tallriksmodellen vägleder dig till bra proportioner på maten i måltiderna:

- En del med potatis/ris/pasta och/eller bröd
- En del med grönsaker/rotfrukter (råa eller tillagade, båda är lika bra)
- En del med kött/fisk/fågel/ägg/ärter/bönor eller linser.



## Fett

Är en viktig energikälla för kroppen. För en god fettkvalitet i din kost välj gärna rapsolja/olivolja eller flytande margarin vid matlagning och bakning, men tänk på att begränsa mängden då dessa livsmedel är energitäta.

## Kalcium

Stärker skelett och tänder. Kalcium finns främst i mjölkprodukter och för att du ska få i dig en tillräcklig mängd bör ditt dagliga intag vara 5 dl mjölk/filmjölk/yoghurt *alternativ* berikad havredryck/havreyoghurt/sojadryck/sojayoghurt och 3 skivor ost.

## Vitamin D

Är ett viktigt vitamin som hjälper kroppen att tillgodose kalcium som kommer från maten. En stor del av detta vitamin får du genom att vara ute i dagsljus under sommarhalvåret. Detta vitamin finns rikligt i fet fisk (makrill, lax, strömming, tonfisk). Ät gärna fisk 2–3 gånger/vecka. Ett regelbundet intag av D-vitaminberikade mjölkprodukter och ägg rekommenderas.

## Vätska

När man blir äldre minskar förmågan av att känna törst och det är lättare för kroppen att bli uttorkad. Ett rekommenderat dagligt intag av vätska är cirka 1,5 liter/dag. Vatten är bästa törstsläckaren. Smaksätt gärna vattnet med gurka/citron/apelsin eller bär.

## Motion

Vi mår alla bra att röra på oss och fysisk aktivitet hjälper dig att bevara muskelmassan. Viktigt att du rör på dig efter egen förmåga. En daglig promenad är bra motion och vardagssysslor såsom trädgårdsarbete, hushållsarbete, vattengympa, stavgång, simning och lätt styrketräning är andra förslag på aktiviteter. Hitta någon aktivitet som du trivs med och som du tycker är rolig. Om du har svårt att komma igång, ta gärna hjälp av en fysioterapeut/sjukgymnast som hjälper dig att anpassa aktiviteter efter din förmåga.