

Måltid för alla sinnen

Upplevelsen av maten påverkas av din måltidsmiljö.

Om du har matdistribution och får maten i en låda kan du lägga upp maten på en tallrik för en trevligare måltidsupplevelse. För att öka smaken på måltiden kan du lägga till olika tillbehör. Det kan vara allt från: lingon, inlagd gurka, gelé, senap, citron, chilisås, ketchup till... - bara din fantasi sätter gränser!



Risk för undernäring

Matintaget kan minska i takt med att vi åldras. Vid nedsatt aptit finns risk att få i sig för lite energi (kalorier), vilket medför att musklerna bryts ner. När denna nedbrytning pågår kan det innebära en ofrivillig viktning.

För att få en uppfattning om du har en risk för undernäring kan du svara på frågorna nedan. **Svarar du ja på en eller flera av frågorna bör du ta kontakt med din vårdcentral för vidare utredning och åtgärd.**

A. Har du gått ner ofrivilligt i vikt?

JA NEJ

B. Har det blivit svårt att äta som vanligt?

JA NEJ

C. Har du ett lågt BMI/?**

JA NEJ

* Räkna ut ditt BMI:

Din längd i meter x din längd i meter delat med din vikt i kilo.

Exempel: 1,70m X 1,70m / 70kg = BMI 24,2

**Risk om du har BMI under:

20 om du är 18-69 år

22 om du är 70 år eller äldre

Matnyttigt

tips för ett hälsosamt åldrande

Vilka matval kan du som senior göra för att stärka din kropp?



Det handlar om att välja rätt

Du kan genom att ha goda matvanor och vara fysiskt aktiv behålla funktion och livskvalitet genom hela livet.

Om du äter balanserat och varierat enligt tallriksmodellen nedan innehåller måltiden flera sorters livsmedel och energi- och näringsbehovet blir lättare att täcka.



Varför behöver man tänka på vad man äter och dricker? Jo, för att:

- ✓ Behålla muskelstyrka och uthållighet
- ✓ Stärka huden och motverka sårbildning samt vid behov, stärka sårhäkning
- ✓ Öka motståndskraft mot infektioner
- ✓ Påskynda återhämtning efter sjukdom
- ✓ Stärka skelettet och förebygga frakturer
- ✓ Motverka uttorkning
- ✓ Hålla magen igång och motverka förstoppning

Det är också viktigt att äta regelbundet och att inte låta det gå för lång tid mellan måltiderna. För långt uppehåll påbörjar en nedbrytning av musklerna.

Det finns några näringsämnen som är av extra stor betydelse för seniorer, läs mer om dem här:

Kroppens byggstenar – protein

Proteinbehovet är större för äldre eftersom muskelmassan minskar naturligt med stigande ålder. Genom att täcka ditt energibehov och välja proteinrika livsmedel till samtliga måltider, kan du bevara muskelmassan.

Välj rena köttpålägg (skinka, kalkon m.fl.) på smörgåsen samt variera med andra pålägg t.ex. lax eller ägg och sill. Omelett är ett bra mellanmål. Drink gärna mjölk eller berikade vegetabiliska drycker till maten. Baljväxter är en viktig proteinkälla i den vegetariska kosten.



Supervitaminet för äldre - vitamin D!

Vitaminet är viktigt för muskelfunktionen och reglerar kalciumbalansen i skelett och tänder, vilket underhåller bentätheten. Långvarig brist kan orsaka osteomalaci (benuppmjukning) och om muskelfunktionen påverkas ökar risken för både fall och frakturer.

Största delen av den mängd du behöver av vitaminet bildas i huden från det dagsljus du får när du vistas utomhus under sommarhalvåret.

Vitamin D finns också i maten, största källorna är:

- ✓ feta fiskar som abborre, tilapia, sill, makrill och lax
- ✓ ägg
- ✓ berikade mejeriprodukter och vegetabiliska alternativ

Livsmedelsverket rekommenderar alla över 75 år att ta ett tillskott med vitamin D på 20 mikrogram per dag utöver intaget från maten.

Mineralet för ett starkt skelett - kalcium

För att bygga upp och bevara skelettet behöver du välja livsmedel med högt innehåll av kalcium. Välj gärna mejeriprodukter och/eller berikade vegetabiliska drycker. Variera intaget genom att ha hårdost på smörgåsen. Som snacks kan du gärna välja hasselnötter, mandel eller kikärter. Även spenat och grönkål har ett högt innehåll av kalcium.



Dryck

När man blir äldre minskar förmågan att känna törst och risken för uttorkning ökar. Även om du inte känner dig törstig bör du dricka minst 1,5 liter per dag. Bra drycker kan vara: mjölk, vatten, kolsyrat vatten, lättöl eller smaksatt dryck.

Tips! Använd gärna en kanna eller flaska som rymmer 1,5 l och som du fyller på varje dag. Förvara i rumstemperatur eller i kylskåp.