Omsorgsförvaltningen
KRISTIANSTADS KOMMUN

Goda matvanor för äldre

God matvanor för äldre

Många äldre har god kännedom om vad som är bra och hälsosam mat. Om man är frisk och aktiv behöver man inte äta på annat sätt än en varierad kost.

Om man blir sjuk, drabbas av någon typ av funktionsnedsättning eller börjar få dålig aptit kan orken eller lusten till mat minska, då kan man behöva anpassa maten.

Maten och måltiden är viktig, inte bara för att tillgodose ditt behov av energi och näringsämnen, utan även för din livskvalitet.

Tänk på att råden i denna broschyr är generella.

Goda råd

- Ät allsidigt och varierat. Måltiden får gärna innehålla flera sorters livsmedel.

- Fördela maten över dagen. Frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål är en bra fördelning för de flesta. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar. Tallriksmodellen är en god hjälp att få rätt proportioner på maten.

- Ät gärna grönsaker, rotfrukter, frukt och bär eftersom det ger dig kostfibrer, vitaminer och mineraler. Låt grönsaker finnas med vid varje huvudmål. Lagom mängd frukt är 2-3/dag.

Goda råd

- Välj gärna fullkornsprodukter när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris. Kostfibrer håller magen igång.

- Fett behövs som energikälla och för att det ger din kropp viktiga fettsyror och vitaminer. Välj gärna flytande margarin eller olja.

- Drick mera vatten. Förmågan att känna törst minskar med stigande ålder och det är en risk att kroppen får för lite vätska och blir uttorkad.

Viktiga näringsämnen

Protein är viktigt som kroppens byggstenar och något som man kan behöva extra av som äldre. Kött, fisk, ägg, ost, mjölkprodukter, bönor och linser är bra källor till protein.

Kalcium hjälper till att bevara skelettet. Den främsta källan är mjölkprodukter.

Lagom mängd per dag är:

- 5 dl mjölk, fil eller yoghurt och
- 3 skivor ost

Vitamin D behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig matens kalcium. Största delen av det vitamin D du behöver bildas i huden med hjälp av det dagsljus du får utomhus under sommarhalvåret.

Bra att veta är att hudens åldrande, mörkare hudpigmentering och/eller heltäckande klädsel minskar bildningen av vitamin D.

Vitamin D finns också i mat som:

- fet fisk som makrill, sill, lax
- ägg
- D-vitaminberikade mjölkprodukter och matfetter

Vikten
Som senior är det bättre att väga några kila extra. BMI för äldre (> 70 år), bör ligga mellan 22-29. Kontrollera gärna din vikt regelbundet.

Minskad aptit
Om matportionerna blir mindre, jämfört med tidigare, är det viktigt att äta och dricka oftare. Det är fortfarande lika viktigt att du får alla de näringsämnen som kroppen behöver för sin funktion. Ibland kan man behöva komplettera med en vitamin- och mineraltablett.

Konsistensanpassning
Lindriga tugg- och sväljsvårigheter är mycket vanligt. Det är viktigt att byta ut den mat som inte längre kan ätas mot likvärdiga alternativ. Helt kött kan till exempel bytas mot mer lättätna alternativ som färsbiffar, fiskbullar, frikadeller, korv m.m. Rikligt med sås underlättar ofta svälj-ningen. Välkokta grönsaker är enkla att äta och innehåller fortfarande mycket näring.

Måltidsmiljö
Aptiten påverkas av måltidsmiljön. Att sitta och äta i lugn och ro vid ett fint dukat bord med maten trevligt upplagd på tallriken kan göra att ma-ten smakar bättre.

Livsmedelspolicy

Kristianstads kommun antog en ny livsmedelspolicy hösten 2012. Livs-medelspolicyn säger att kommunen ska ha mer ekologiska produkter, öka andelen grönt och säsongsanpassa menyerna.

Omsorgsförvaltningen

KRISTIANSTADS KOMMUN

OMS_8514_006_2014