

# ÅLD RANDETS MATRESA

Genom livet kan kroppens behov av näring förändras. Det finns riskfaktorer och friskfaktorer som kan försvåra eller underlätta att leva hälsosamt och må bra som äldre. Ta en promenad längs banan här nedan och se vad som kan hända längs vägen.

PREVENTION

Äldre har ett D-vitaminbehov som är dubbelt så stort som yngre. Äldre över 75 år behöver tillskott av 20 mikrogram D-vitamin varje dag.

För äldre minskar förmågan att känna törst. Samtidigt har äldre mindre vätskereserver än yngre personer. – Drink mer.

Prata med din vårdcentral om vad du kan göra åt inkontinensproblemen och dra inte ner på ditt vätskeintag.

Friska äldre har ett något lägre energi-behov jämfört med yngre vuxna.

Fika gärna med en vän, men glöm inte att prioritera näringsrik mat.

Baljväxter, fullkornsprodukter, frukt, grönsaker och mejerivaror är exempel på näringsrika livsmedel.

Håll en hälsosam vikt (BMI 22-29, från 70 år). Ta hjälp av din dietist för rådgivning om du väger för mycket eller för lite.

Tillräckligt med protein i kombination med fysisk aktivitet är nödvändigt för att bibehålla muskelstyrka och förebygga fallolyckor.

SJUKHUS

Var observant på snabb vikt-nedgång det kan vara ett tecken på sjukdom. Ca 0,5 kg vikt-nedgång per år är en följd av det normala åldrandet.

Sjukdom kan ibland öka behovet av energi, protein och annan näring under läkningen.

Efter sjukdom kan proteinrika livsmedel hjälpa dig till snabbare återhämtning: Ägg, fågel, fisk, bönor, nötter, kött, mjölk, yoghurt, ost, kvarg eller växtbaserade alternativ.

Är du en kvällsmänniska eller morgonmänniska? Oavsett, begränsa nattfastan till max 11 timmar så minskar du risken att drabbas av undernäring.

Stötta med olja, margarin, smör, grädde, eller ägg om du märker att du börjar tappa för mycket i vikt.

Övervikt och obesitas förekommer hos äldre i samma utsträckning som resten av befolkningen.

SÄRSKILT BOENDE

Tiden för måltiderna kan vara de bästa stunderna på dagen. De kan också vara de värsta. Med kunskap om bra mat och måltider för äldre skapar vi trygghet, sprider glädje och kan bidra till välnärda äldre.

Ibland minskar hungerkänslorna vid sjukdom. Tänk då på att hunger är fysiologiskt medan aptiten är psykologisk. Små portioner fint upplagd mat kan göra att aptiten ökar.

En matlåda från kommunen ger ca 25 % av näringsbehovet under en dag. Tänk på att du själv behöver täcka upp med resterande.



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND