

Seniormålet - bra mat på äldre dar

Hans Lingfors med.dr med stort intresse för kost informerade 2018-09-18

- Det är viktigt att röra på sig och att äta bra.
- Det är aldrig för sent att ändra på sina vanor.
- Genom att förebygga ohälsa främjar du hälsan för att få fler friska år.
- 10 % av oss äter hälsosam kost.
- Ohälsosam mat ökar risken för sjukdom.
- Om en sak går inte att göra- hitta alternativ.

Råd

- Återanvänd inte fett, vilket oxiderar vid återanvändning.
- Stek inte i olja utan i flytande margarin.
- Använd inte livsmedel med palmolja.
- Olivolja och rapsolja är bäst.
- Det finns mycket omega 3 i hasselnötter, mandel, valnötter
- Tillskott av Omega 3 i exempelvis tablettform ger ingen effekt.

Vi behöver kolhydrater, fett, protein och vitaminer.

Att tänka på för oss äldre:

- Vi behöver lagom med energi och näringsämnen.
- Ämnesomsättningen minskar med 1%/år.
- Aptiten minskar.
- Muskelmassan minskar med 1%/år.
- Fettet ökar i kroppen.
- Det är svårare att ta in näringsämnen.
- Vi behöver mer protein och vi behöver röra på oss.
- Vi över 75 år behöver mer D-vitamin - 20 mikrogram/dag.
- Fiberrik mat mättar mest.

- Havregryn sänker blodtrycket och kolesterolet.
- Fisk/skaldjur innehåller Omega 3.
- Byt ut fet ost till mager lagrad ost.
- Byt ut smör mot lättmargarin, flytande margarin. Becel är bäst.
- Begränsa mängden socker.
- Minska intaget av rött kött.
- Använd nyckelhålmärkta mejeriprodukter.
- Använd fullkorn och mindre med vetemjöl.
- Begränsa saltintaget till max 5-6 gram/dag.
För mycket salt kan ge osteoporos (benskörhet).
- Seltin är bättre än vanligt salt.

Mage - Gaser / vi tillverkar 18 liter gas/dygn

- Proviva är bra.
- Bacon och fläsk är ej bra
- Falukorv och baljväxter är ej bra
- Ät ofta och lite.
- Variera ej kosten.

Information

- Broschyr "Seniormålets" 7 Matråd
- Alla kan falla (200 / dag skadas vid fall)
- Knäböj (Kirunalyftet) 10 ggr/dag