

RÅD OM MAD OG MOTION

Når du bliver ældre



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

Længe leve livet

"Den officielle pensionsalder er 65 år, og så kan man jo leve 40 år mere, og der sker jo egentlig meget, fra man er 0 til 40 år. Det samme sker, når man er ældre."

CITAT

Det er aldrig for sent at begynde at spise sundt og motionere – uanset alder. På den måde sikrer du bedst muligt en aktiv alderdom, hvor du selv kan klare alle hverdagens gøremål og fortsat nyde livet sammen med andre.

Denne pjece giver dig gode råd om, hvordan du skal spise som rask – og

som svækket og småtspisende ældre. Der er nemlig forskel!

Ud fra interviews med ældre tager vi fat på nogle meninger og myter om, hvad der er sundt og usundt.

Vi sætter fokus på de råd om mad og motion, der er særligt vigtige for ældre, og som kan være med til at forebygge både overvægt, undervægt og sygdomme. Med denne viden kan du være med til at vælge det gode liv på dine egne betingelser.





AFSNIT 1

MAD TIL RASKE ÆLDRE

Mad til raske ældre

"Min gamle far solgte sine guldtænder. Til sidst havde han ingen tænder i munden. Han spiste meget usundt, men blev alligevel 96 år." CITAT

Ingen regel uden undtagelse

Alle kender nok en, der hele livet har siddet i sofaen og levet af kaffe og cigaretter og alligevel er blevet meget gammel. For langt de fleste gælder det dog, at sund kost og fysisk aktivitet – også i en sen alder – er med til at bevare et godt helbred.

Ældre med god appetit skal spise som alle andre voksne. Meget brød, kartofler, ris, pasta, grønsager, frugt og fisk og supplere med magert kød og magre mælke- og mejeriprodukter.

Når du for det meste spiser sundt og varieret og er fysisk aktiv, er der også plads til det knapt så sunde som fx flødesovs, kage og chokolade en gang imellem.



Spis løs af frugt og grønsager

**"'6 om dagen' – af hvad for noget?
Hvis det er 6 stykker frugt om dagen,
så kan man ikke spise mere den dag."**

CITAT

Frugt og grønsager er godt for smagen og sundheden. En god regel er "'6 om dagen", som svarer til 600 gram. Spis fx 3 stykker frugt og 3 portioner grønsager på hver 100 gram. Alle frugter og grønsager tæller med – både rå, frosne, kogte, bagte, stegte og fra dåse.

Vigtigt fordi

Frugter og grønsager indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Især de grove grønsager som kål, ærter, rodfrugter og bønner indeholder mange fibre, der mætter godt og holder maven i gang.



Sådan får du "6 om dagen" – tæl efter ...



TIPS

- Det er lettere at spise flere grønsager, hvis de er bagte eller kogte.
- Bland flere grønsager i fx gryderetter. Riv gulerødder, persillerod, selleri og andre rodfrugter i kødsovs og fars.
- Spis årstidernes frugter og grønsager – de er friske og billige.
- Brug gerne frosne grønsager – de er lette at tøj op i små portioner.
- Spis grønsagssupper – gerne blendet.

Øs op efter Y-tallerknen

Når maden danner et "Y" på tallerknen, spiser du sundt. Kødet skal fylde mindst. Grøn-sagerne skal fylde lige så meget som kartofler, ris eller pasta.

Kartofler tæller ikke med i "6 om dagen", men spis dem gerne hver dag, for de er sunde og indeholder kostfibre og C-vitamin til forskel fra ris og pasta.



Fisk er både dejligt og sundt

"Man kan få så meget fisk på dåse, er det godt nok?"

CITAT

Alt godt fra havet er også godt for smagen og sundheden. Spis fisk to gange om ugen til det varme måltid. Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg. Spis fisk både fersk, frossen og fra dåse.

Vigtigt fordi

Fisk indeholder D-vitamin, jod og selen, som du ikke får fra så meget andet mad. Og især de fede fiskearter indeholder sunde fedtsyrer. Fiskeolie og levertran kan ikke erstatte de mange gode stoffer fra fisk.



TIPS

- Spis både fede fisk, fx laks, sild og makrel, og magre fisk, fx torsk, sej og rødspætte.
- Vælg mellem forskellige slags fiskepålæg og fiskekonserver – fx marineret sild, makrel, tun, sardiner, kippers, torskerogn, røget og gravet laks.
- Mange supermarkeder har portionspakket fisk – fx sild, makrel og røget fisk.



Vælg fedt med omtanke

"Det er ikke godt med de gamle retter. Vi har ikke godt af det. Jeg skal hjem og have æbleflæsk i dag – må man det?" CITAT

Danske, traditionsrige retter kan sagtens gøres sunde ved at skære ned på fedtindholdet. Lav frikadeller af magert kød. Jævn den brune sovs med mel. Opbag stuvningen med mindre fedtstof. Brug magert svinebryst og masser af æbler til æbleflæsk. Øs op efter Y-tallerknen på side 7 – det gør måltidet sunde.

"Jeg inviterer mine børnebørn, for de kan godt lide sovs og kartofler. Det får de ikke derhjemme." CITAT

Vigtigt fordi

For meget fedt i maden kan føre til overvægt og fedme. Det mættede fedt i mejeriprodukter og kød øger risikoen for forhøjet kolesterol og hjertekarsygdomme samt type 2-diabetes. Det gode fedt findes i fisk og planteolier.

TIPS

Det er smagen og ikke altid mængden, der giver den gode oplevelse. Det fedt, du kan undvære, giver plads til det fedt, som du holder særligt af.

- Holder du af fuldfede oste, så skær i tyndere skiver.
- Skrab smørret på brødet – og undvær det helt under fx leverpostej og ost.
- Brug olie eller blød margarine til bagning.
- Let sovsen. Smid stegfedtet væk og hold igen med creme fraiche og fløde. Vin, krydderier og purerede grønsager kan give fylde og smag.

GÅ EFTER DE MAGRE PRODUKTER

Mælk	maks. 0,5 g fedt pr. 100 g
Mælkeprodukter	maks. 1,5 g fedt pr. 100 g
Ost	maks. 17 g fedt pr. 100 g
Kød og pålæg	maks. 10 g fedt pr. 100 g

Vitamin- og mineraltilskud – så lidt behøver du

"Hvis man spiser varieret, er det ikke nødvendigt med kosttilskud. Vitaminer, det får jeg igennem grønsagerne hver dag."

CITAT

Alle over 65 år bør tage et tilskud af D-vitamin. Det er også vigtigt at få kalk nok – 1/2 liter mælk og en skive ost om dagen dækker anbefalingen for kalk.

Småtspisende ældre bør spise en multivitamin-mineraltablet. Det er ikke nødvendigt for raske og ældre med god appetit.

Vi får D-vitamin fra fisk, kød, ost og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden. Når du er ude i sollys, danner huden D-vitaminer. Det

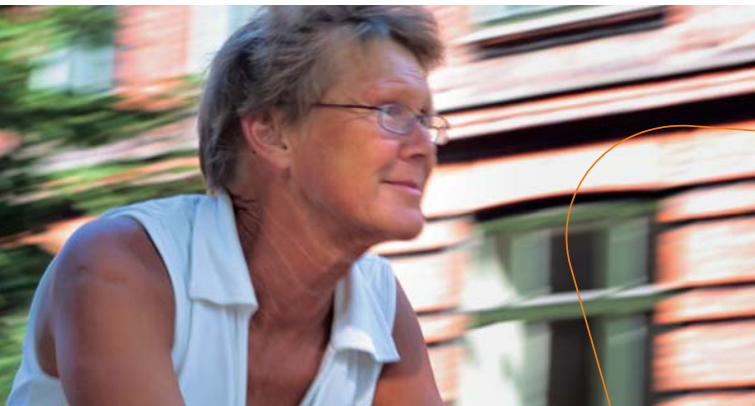
er derfor vigtigt at komme udendørs – mindst 1/2–1 time om dagen.

Vigtig fordi

Huden har sværere ved at danne D-vitamin med alderen. For lidt D-vitamin øger risikoen for fald og knoglebrud, da musklerne bliver svage og knoglerne skøre.

Anbefalede kosttilskud

- Alle ældre over 65 år bør dagligt spise et tilskud på 10 mikrogram D-vitamin (400 IE).
- Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamin tilskud med et kalktilskud på 500–1000 milligram.





AFSNIT 2
MOTION

Motion til ældre

"Man har det bedre. Det er godt for ens humør. Man ser andre mennesker. Der er kommet noget nyt, hvor man kan få en motionsven. En ny frivillig ven. Lidt som en besøgsven." CITAT

Det er sjovt og vigtigt at være fysisk aktiv – og det er aldrig for sent at gå i gang. Start langsomt op med aktiviteter, der passer til din fysiske form – lidt er bedre end ingenting.

Få bevægelse ind i din hverdag. Tag cyklen frem for bilen. Trappen i stedet for elevatoren. Stå af bussen et stoppested før og gå. Lav havearbejde og rengøring.

Lav faste aftaler, der forpligter. Få dig en fast træningspartner eller deltag på et motionshold.

Gå til gymnastik eller lav øvelser derhjemme. Tænd for radioen eller spil et stykke musik, der giver lyst til dans og bevægelse.

Du bør være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen og helst få pulsen op. En tommelfingerregel er, at du skal være så forpustet, at du lige med nød og næppe kan føre en samtale, gerne i 5-15 minutter ad gangen.

Vigtigt fordi

Jo bedre fysisk form, jo lettere klarer du hverdagen, fx indkøb, rengøring, at have gæster og besøge familien. Motion hjælper dig også med at:

- få et godt humør – samvær med andre
- øge velværet og livskvaliteten
- få en god fordøjelse
- styrke muskler og balance – så du lettere undgår fald
- bevare muskelmassen
- få en naturlig træthed
- regulere appetitten
- bevare normalvægten

TIPS

Træn kondition og kredsløb. Gå, cykl eller svøm en tur i et tempo, så du bliver forpustet.

Træn udholdenhed og styrke i musklerne. Motions- og træningscentre har maskiner til træning af forskellige muskelgrupper.

Lav dine egne håndvægte – fyld fx en 1/2 liter-vandflaske med vand eller sand. Du kan også træne med fx elastikker.

Træn balancen. Stå på et ben, mens du venter på bussen eller skræller kartofler. Stå med støtte, hvis det kniber med at holde balancen.

Træn knoglerne. Fx ved stavgang, løb, badminton og dans.

Træn bevægelighed og smidighed i muskler og led. Fx ved gymnastik, yoga og svømning. Vip med fødderne og lav øvelser med arme, hænder og fingre, når du ser fjernsyn. Lav strækøvelser efter motion. Stræk dig igennem med armene over hovedet flere gange om dagen.

Træn reaktionsevne. Fx ved boldaktiviteter, badminton, tennis og dans.

Spørg kommunen eller Ældre Sagens lokal-komiteer, hvad de har af motionstilbud til ældre.



Siddende motion – når kræfterne er mindre

"Med siddende dans får man virkelig gang i kroppen. Det foregår på lokal-centret. I sommer gik jeg første gang i mange år sammen med de andre nede ved strandkanten og uden stok!" CITAT

Har du svært ved at klare stående øvelser, kan hele kroppen trænes igennem siddende. Vælg aktiviteter, der passer til din form og ikke føles ubehagelige.

Du kan bestille pjecen "Træn dig glad med Ældre Sagen og Lisbet Dahl" hos Ældre Sagen. Her er gode øvelser til både siddende og stående motion – og der medfølger en trænings-CD.

Spørg din læge

Hvis du er i tvivl om, hvad du kan eller må, så tal med din læge, en fysioterapeut eller en anden fagperson, inden træningen går i gang. Vi er selv ansvarlige for vores krop!



En er for lille – og en er for stor ...

Både undervægt og overvægt har konsekvenser for helbredet og for, hvordan du selv klarer din hverdag som ældre. Vej dig fx en gang om ugen og grib ind i tide, hvis vægten pludselig begynder at stige eller falde.

Hvis vægten er blevet for høj

Gå efter de overkommelige forandringer. Lev efter de 8 kostråd, spis mindre portioner og vær mere fysisk aktiv. Er der behov for større vægttab, så få en henvisning fra din læge til en klinisk diætist.

Hvis vægten pludselig falder

Hvis dit tøj pludselig begynder at hænge løst og vægten falde, uden at du har gjort noget for det, så er det vigtigt at søge læge.

De 8 kostråd – intet nyt under solen

De officielle kostråd har stort set ikke ændret sig de seneste 30 år. Alle kostrådene er vigtige for en sund balance mellem mad, motion og energiforbrug.



Spis frugt og grønt  6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen



AFSNIT 3

MAD TIL SMÅT- SPISENDE ÆLDRE

Mad til småtspisende ældre

"Man har ikke mulighed for at sige, hvilke behov man har. Man har ingen appetit. Jeg gider ikke at lave mad. Gjorde det første gang, jeg blev enke, men ikke nu – anden gang." CITAT

Appetit på mad hænger ofte sammen med appetit på livet. Mange ældre oplever perioder i livet, hvor lysten til mad forsvinder. Måske har de mistet ægtefællen, følt sig ensomme eller har været syge og sengeliggende. Det kan starte en trist spiral med for lidt og forkert mad og drikke. Tab af vægt og vigtig muskelmasse – og dermed ringere evne til at klare hverdagens gøremål.

Hvornår er du småtspisende?

Hvis appetitten falder, er der risiko for, at du bliver for småtspisende i forhold til kroppens behov for næring. Under sygdom har kroppen særligt behov for energi (kalorier) og for protein til musklerne. Hvis du ikke spiser nok, reagerer kroppen ved at tære på musklerne.

Vigtigt fordi

Det er IKKE normalt at tabe i vægt som ældre. Din læge kan hjælpe dig med at finde årsagen til, at appetitten og vægten går ned. Du kan blive henvist til en klinisk diætist, der kan hjælpe dig med at genvinde de tabte kilo. Eller en fysioterapeut for at få et træningsprogram, hvis musklerne er blevet for svage.



Når maden skal fede

"Man skal fodres og nusses om, komme op i humør igen. Det vigtigste er, at man får noget, man godt kan lide og orker at spise." CITAT

Har du nedsat appetit, skal de små portioner, du kan spise, være fulde af energi (kalorier). Fedt giver ekstra meget energi. Derfor er mad med meget fedt godt at spise, når du skal tage på. Protein er nødvendigt for musklerne. Protein findes i næsten alle madvarer, men nogle har et specielt højt indhold, fx kød, fisk, æg, mælk og ost.

Spis mange fede mejeri-, fiske- og kødprodukter. Spis færre magre mad-

varer som fx brød, kartofler og grønsager – de fylder meget, mætter hurtigt og indeholder mindre energi.

Vigtigt fordi

Tab af vægt er også tab af vigtig muskelmasse. Forsøg derfor hurtigst muligt at komme op på normalvægten igen.

Op i vægt igen – med mange små energirige måltider

Lidt ad gangen kan være en hjælp til at få maden ned, når appetitten er lille. Spis derfor mange lækre, små, energirige måltider i løbet af dagen. Slut gerne af med en dessert, fx flødeis med henkogt frugt, frugtgrød med piskefløde, fromage eller budding – evt. færdigkøbt.

TIPS

- **Drik energirige drikke.** Fx sødmælk, drikkeyoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum og koldskål.
- **Spis energirige mellemmåltider.** Chokolade, nødder, rosiner, kiks, chips, kakao eller milkshake. Kage med creme fraiche eller flødeskum.

Fuldfede oste og godt med smør.

- **Brug æg i maden.** Fx i gratin, jævning i sovs og suppe. Og pasteuriserede i røræg, koldskål og fromager.
- Find opskrifter i pjecen "Lokkemad" – se bagsiden.

Energi kan drikkes

Drikke med meget energi og protein er godt og nemt – og tager ikke appetitten fra det næste måltid.

Skal vi spise sammen i aften?

"Jeg laver altid mad til mig selv. Også selvom jeg er alene. Hygger meget omkring det. Tager også et glas rødvin. En gang om måneden spiser jeg så med en veninde og fælles børn. Så spiller vi spil bagefter. Det er så hyggeligt." CITAT

Du kan sagtens spise godt, selvom du er alene. Men de fleste af os spiser mere, når vi hygger os over maden sammen med andre.



TIPS

- Prøv små færdigretter på frys – fås i de fleste supermarkeder.
- Lav store portioner og frys ned til flere dage.
- Form fx bøffer af hakkekød og frys ned i poser – så passer portionen.
- Hav lidt, men godt i køleskabet.



TIPS

Tænk over, hvordan du kan få et socialt netværk, især hvis du ikke har familie eller pårørende, der kan besøge dig. Ældre Sagen kan hjælpe dig med at få en besøgsven, motionsven, spiseven eller spisegruppe.

Det er aldrig for sent at begynde at spise sundt og motionere – uanset alder. På den måde sikrer du bedst muligt en aktiv alderdom, hvor du selv kan klare alle hverdagens gøremål og fortsat nyde livet sammen med andre.

Denne pjece giver dig gode råd om, hvordan du skal spise som rask – og som svækket og småtspisende ældre. Der er nemlig forskel!

Hvis du vil vide mere:

- **"Træn dig glad med Ældre Sagen og Lisbet Dahl"** – et motionsprogram + trænings-CD med både siddende og stående øvelser.

- **"Mad motion mennesker"** – en inspirationsbog om kroppens forandringer med alderen, mad, motion og samvær. Bestil begge publikationer hos Ældre Sagen på tlf. 3396 8686. Aeldresagen@aeldresagen.dk
- **"Lokkemad – 8 opskrifter på ny energi til dem, der spiser lidt"**. Mejeriforeningen, tlf. 8737 5700. Kundeservice@mejeri.dk
- **www.altomkost.dk** – hvis du vil læse mere om ældres ernæring, de 8 kost-råd eller finde madopskrifter m.m.



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen

www.altomkost.dk

Ældre  Sagen

www.aeldresagen.dk



mejeri foreningen
danish dairy board

www.mejeriforeningen.dk

Fødevarer instituttet

www.food.dtu.dk