

Mat og rehabilitering

HVORDAN FOREBYGGE UNDERERNÆRING SLIK AT
DU FÅR BEST MULIG EFFEKT AV REHABILITERING?



Et informasjonshefte om mat og ernæring

Et informasjonshefte om mat og ernæring
SEPTEMBER 2019

Prat om mat

Nok mat og drikke har stor betydning for god helse og trivsel. Behovet for energi varierer med kjønn, kroppsstørrelse, alder, aktivitetsnivå og sykdom. Mange er mindre aktive når man blir eldre, og dermed reduseres energibehov og appetitt. Likevel er behovet for vitaminer og mineraler like stort som tidligere, og behovet for protein øker. Derfor er det viktig å spise nok mat og riktig mat. Under rehabilitering og trening er det spesielt viktig å spise nok for å tilføre energien og næringsstoffene som trengs til å bygge kroppen opp.

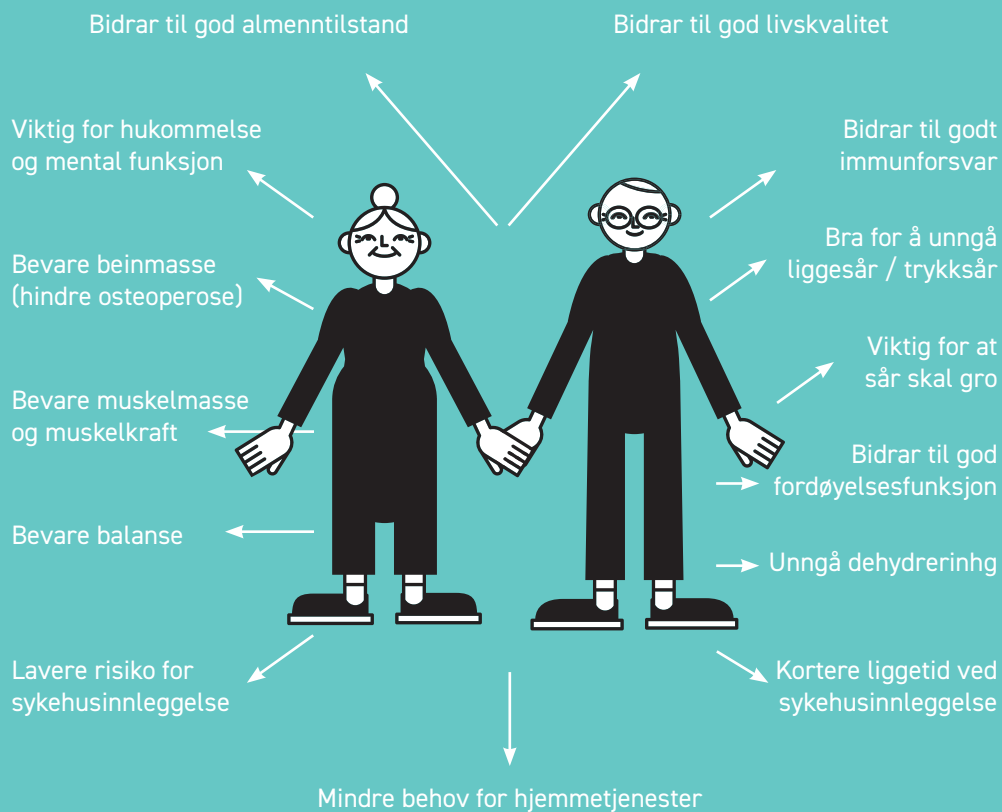
HVA HAR MAT MED REHABILITERING Å GJØRE?

Vi som helsepersonell har et helhetlig ansvar for brukerne vi møter i vår tjeneste. Rehabilitering har som mål å vedlikeholde, gjenvinne eller forbedre din fysiske, kognitive og sosiale funksjon. Dersom ernæringsstatusen din er svekket og matinntaket for lite, vil trening kunne gjøre mer skade enn nytte.

Ta godt vare på deg selv.



*Hvorfor er det
viktig med god
ernæringsstatus,
nok og godt
sammensatt mat?*



Ta vare på musklene dine

Musklene dine har stor betydning for at du skal kunne utføre de gjøremålene som du ønsker i hverdagen. For å bevare og styrke musklene må de brukes, samtidig som det må være nok byggesteiner tilgjengelig. Proteiner er byggesteinene til musklene og alle dagens måltider bør inkludere matvarer som inneholder protein.

CODE KILDER TIL PROTEIN:

FISK / FUGL / KJØTT / EGG / OST / YOGHURT /
MELK / RØMME / FLØTE / BØNNER / LINSER

HVOR MYE PROTEIN TRENGER DU?

Man trenger litt mer enn 1 gram protein per kilo kroppsvekt.

Eksempel:

for en person på 70 kg vil dette si
ca. 70-85 gram protein:

1 kyllingfilet

3 brødsiver

Pålegg:

hvitost og skinke

1 yoghurt

1 glass melk



Ta vare på skjelettet ditt

SKJELETTET TRENGER PÅFYLL AV VITAMIN D
OG KALSIUM FOR Å BEVARE STYRKE

VITAMIN D

For at kroppen skal ta opp kalsium fra maten trengs vitamin D. Vitamin D får vi fra mat, tran og tilskudd. Vitamin D produseres også i huden fra sollys. Om sommeren er det fint om du er ute 30 minutter om dagen slik at solen får skinne på hender og ansikt.



KILDER TIL VITAMIN D: LAKS / MAKRELL
/ KVEITE / ØRRET / SILD / EGG / TRAN
/ MARGARIN, SMØR OG GRØNN LETTMELK
ER BERIKET MED VITAMIN D

KILDER TIL KALSIUM: OST / MELK
/ YOGHURT / ANDRE MEIERI-PRODUKT
/ PLANTEMELK TILSATT KALSIUM
3 porsjoner med meieriprodukt hver dag
dekker behovet for kalsium.

Åhusk:
HVIS DU ER LITE
UTE, BØR DU
TA TILSKUDD
MED VITAMIN D
(TRAN
ELLER KAPSLER)
HELE ÅRET



Eksempel: 3 glass melk

eller 1 glass melk + 1 brødskeiv med hvitost + 1 yoghurt

eller 2 brødskeiver med hvitost + 1 glass melk



Godt immunforsvar

Vitaminer og mineraler er viktige for at immunforsvaret og andre prosesser i kroppen skal fungere optimalt. Det anbefales derfor å spise minst **5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag**.

En porsjon tilsvarer omtrent en håndfull. Det spiller ingen rolle om du velger friske, frosne, hermetiske eller varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær.



Dersom du fort blir mett og ikke klarer å spise så store porsjoner kan du godt redusere på mengden grønnsaker og frukt, og heller ta multivitamin- og mineraltilskudd



Tips:

- Pynt brødsnivene med tomat, agurk, paprika, salat, rødbeter, sylteagurk, frukt i skiver eller syltetøy
- Spis en frukt eller grønnsak ved siden av frokost, lunsj og kvelds
- Spis frukt eller grønnsaker til mellommåltid
- Bruk grønnsaker, salat eller bønner til middag
- Tomatsaus og ketchup er bra
- Sukkererter, gulrøtter, sviker og cherrytomater er fin snacks
- Bær er en flott antioksidantkilde



Regelmessige måltider

Regelmessige måltider fordelt utover dagen er gunstig for god sult- og metthetsfølelse, appetitt og jevnt blodsukker. Da får kroppen din det den trenger for at muskellmassen og kroppsvekten bevares.

Selv om du ikke kjenner sult eller matlyst er det lurt å spise jevnt gjennom hele dagen.

Tips:

- Frokost innen en time etter at du har stått opp
- 3-4 hovedmåltider, samt 1-2 mellommåltider
- Ikke la det gå mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid
- Maksimalt 11 timer mellom kveldsmat og frokost neste dag



Måltider

FROKOST – DAGENS VIKTIGSTE MÅLTID

- Velg grovt brød eller knekkebrød til hverdagsmat
- Bruk margarin eller smør
- Bruk gjerne ost, fisk, egg, kjøtt, leverpostei som pålegg.
- Spiser du helst syltetøy er det bra om du tar en osteskive i tillegg - eller tar noe annet proteinrikt på minst ½ skive
- Spis gjerne frukt/bær til og pynt maten med tomat, agurk og paprika
- Havregrøt eller kornblanding, melk/kulturmilk/biola/yoghurt, toppet med frukt eller bær er en bra frokost
- Drikk melk til korn/brødmåltidene

LUNSJ – Lik som frokost, eventuelt suppe, omelett eller middagsrester.

MIDDAG – Et godt middagsmåltid inneholder proteiner og grønnsaker. Se for deg at du deler middagstallerkenen i tre like deler:

1/3 grønnsaker

1/3 poteter, ris, pasta, brød

1/3 fisk, kjøtt, egg eller belfrukter



KVELDS – Samme som frokost eller lunsj.

MELLOMMÅLTIDER: Yoghurt, knekkebrød, kjeks med ost, frukt eller bær, nøtter, kornblanding med melk, vafler, lefser eller bakst.



VARSELSIGNALER

Uønsket vekttap – kontakt legen din!
Svært treg mage eller langvarig diaré – kontakt legen din!
Dårlig matlyst – kontakt legen din!

IKKE VÆR REDD FOR Å BE OM HJELP OM DU HAR PROBLEMER
MED Å GJØRE INNKJØP, TILBEREDE MAT, HAR DÅRLIG MATLYST,
ELLER HAR VANSKELIGHETER MED Å TYGGE OG SVELGE MAT

KOSTTILSKUDD

TRENGER JEG Å TA KOSTTILSKUDD?

Klarer du ikke spise nok frukt, bær og grønnsaker?

– ta multivitamin- mineraltilskudd.

Klarer du ikke å innta tre porsjoner meieriprodukter hver dag?

– ta tilskudd av kalsium.

Klarer du ikke å spise fisk 2-3 middager i uken og som pålegg

– ta tilskudd av tran.

RÅD VED TREG MAGE

SPIS HVER 3.-4. TIME FOR Å HOLDE MAGEN I GANG

Spis nok fiber:

Velg brød og knekkebrød med nøkkelhullsmerket.

Velg brød og knekkebrød med 3 eller 4 fargede felt i brødskalaen
(minst 8 g kostfiber/100 g).

Bak brød med minst halvparten grovt mel,
bruk rikelig med hele korn, gryn og frø.

Spis havregrøt og kornblanding.

5 porsjoner frukt og grønnsaker om dagen.

1-2 spiseskjeer linfrø bløtlagt over natta tilfører løselig fiber.

Drikk nok vann: minst 1,5 liter – kaffe og te teller også med.

1-2 glass biola hver dag er godt for magen.

Gå en liten tur!

Bevegelse av kroppen stimulerer også bevegelse i tarmen.



Tips og råd

- Hygg deg med maten
- Ha faste måltider
- Velg næringsrik mat
- Vær fysisk aktiv
- Vær ute i dagslys regelmessig
- Følg med vekten din
- Husk at det er hverdagsmaten som betyr mest og at det er sunt å kose seg

Husk:

PÅ DAGER MED LITE MATLYST OG VED RISIKO FOR UNDERERNÆRING ER DET VIKTIGERE **AT** DU SPISER ENN **HVA** DU SPISER.



Nordland
FYLKESKOMMUNE



bodø
KOMMUNE