

Kostrådene i praksis

HVA, HVOR MYE, HVORFOR OG NÅR?



Et godt kosthold for eldre

Et godt kosthold for eldre
SEPTEMBER 2019

Nok mat, nok energi

UTEN MAT OG DRIKKE, DUGER HELTEN IKKE

HVORFOR?

Lavt matinntak medvirker til underernæring. Dette kan igjen medføre økt sykkelighet, økt behov for medisiner, redusert funksjon, økt behov for assistanse og redusert livskvalitet.

HVOR MYE MAT TRENGER JEG?

Behovet for mat varierer med alder, kjønn, kroppsvekt, sykdom og aktivitetsnivå.

Fokuser på god måltidsrytme – matinntak hver 3.-4. time anbefales. Dersom du har dårlig matlyst og matinntaket er lite er det viktigere **AT** du spiser noe enn **HVA** du spiser.



FROKOST



LUNSJ



MELLOM-
MÅLTID



MIDDAG



MELLOM-
MÅLTID



KVELDS



Spis variert

KVALITET PÅ MUNNFULLEN

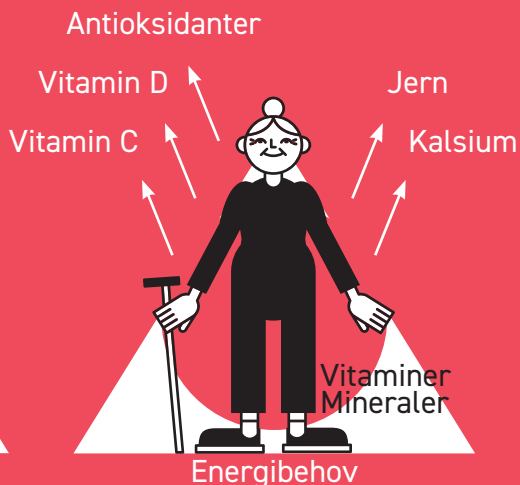
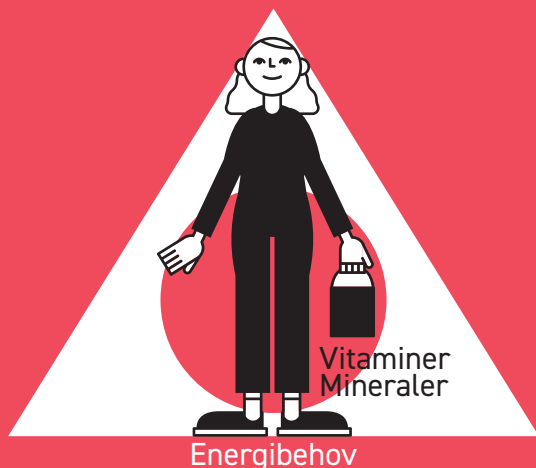
HVORFOR?

Energibehovet varierer fra person til person og med alder, behovet for vitaminer og mineraler er mer konstant. Dersom mengden mat man spiser er begrenset er det viktig at maten er godt sammensatt.

Spiser du fra alle matvaregruppene til hvert måltid, hver dag, er det større sannsynlighet for at du får dekket ditt behov for energi og næringsstoffer.

HVILKE MATVAREGRUPPER BØR JEG HA MED I MÅLTIDENE MINE?

- Kornvarer og poteter
- Grønnsaker, frukt og bær
- Meieriprodukter
- Kjøtt, innmat, fisk, egg og belgfrukter
- Margarin, smør og oljer





Melk og meieriprodukter

SPIS MINST 3 PORSJONER
MEIERIPRODUKTER HVER DAG

HVORFOR?

Melk og andre meieriprodukter er gode kilder til protein, kalsium, jod og vitamin B12. Dette er næringsstoffer som kroppen trenger for å bevare muskler og beinmasse, og er viktige for at kroppen fungerer som den skal.

BØR JEG VELGE MAGERT?

Om du skal velge magre eller helfete meieriprodukter avhenger av din vekt og matlyst. Spiser du godt og har passe vekt for din høyde bør du velge magre produkter til hverdags. Er du småspist og trenger å legge på deg, kan du gjerne velge de helfete meieriproduktene.

HVOR MYE KALSIUM TRENGER JEG?

Du trenger 1000 mg kalsium hver dag.
Dette dekkes om du spiser tre porsjoner meieriprodukter hver dag.

Eksempel: 3 glass melk

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

eller 2 brødslicer med hvitost + 1 glass melk

Protein
Kalsium
Vitamin B12
Jod





Velg grove kornprodukter

VELG BRØD OG KORNPDUKTER MED HØYT INNHOLD AV FIBER OG FULLKORN, HØY GROVHETSPROSENT SAMT LITE SALT OG SUKKER

HVORFOR?

Grove kornprodukter er en kilde til fiber. Fiber er bra for fordøyelsen, det reduserer risiko for sykdom i tarmen, gir god metthet og bidrar til å regulere blodsukkeret. *Se etter grovhetsskalaen og nøkkelhullet når du handler.*

HVOR MYE FIBER TRENGER JEG?

25-35 gram kostfiber per dag. Dette får man om man inkluderer grove kornprodukt til alle dagens måltider.

Eksempel:

6 grove brødskeer

eller 2 grove brødskeer + 2 knekkebrød + 1 skål havregryn

eller 1 skål havregrøt + 1 skål fullkornspasta





Spis fisk

SPIS FISK TIL MIDDAG TO TIL TRE GANGER
I UKEN. BRUK OGSÅ FISK SOM PÅLEGG

HVORFOR?

Fet fisk inneholder viktige omega-3 fettsyrer, vitamin D og jod som kroppen trenger for å ivareta normale funksjoner. Fisk er bra for immunforsvaret, muskelfunksjon, mental funksjon, vedlikehold av skjelettet og for hjerte- og karhelse. Fisk er også en fin kilde til protein som er viktig, blant annet for å bevare muskelmassen.

HVOR MYE FISK TRENGER JEG?

Det er anbefalt å spise 300-450 gram ren fisk i uken, minst 200 gram bør være fet fisk (laks, ørret, sild, makrell). 6 påleggsporsjoner tilsvarer omtrent én middagsporsjon. Følger du dette får du i deg den anbefalte mengden på minst 1 gram omega 3 hver dag.





Kjøtt

VELG MAGERT OG RENT KJØTT
TIL MIDDAG OG SOM PÅLEGG

HVORFOR?

Kjøtt er en god kilde til protein, som er viktig for muskelmassen. I tillegg inneholder kjøtt næringsstoffer som jern, B6 og B12. Disse har betydningsfulle oppgaver i blodet og andre prosesser i kroppen.

HVOR MYE KJØTT KAN JEG SPISE?

Du kan gjerne spise oppimot 500 g kjøtt per uke. Dette tilsvarer kjøtt til 2-3 middager i uken, i tillegg til litt kjøttpålegg.

HVOR MYE PROTEIN TRENGER JEG?

Du trenger omtrent 1 gram per kg kroppsvekt. Ved økende alder og sykdom trenger du mer!

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

1 kyllingfilet à 150 gram	= 36 gram protein
3 brødskeer	= 11 gram protein
Hvitost og skinke på skivene	= 16 gram protein
1 yoghurt	= 5 gram protein
1 glass melk	= 5 gram protein



Husk:

KJØTT FRA
FIRBEINTE DYR
ER EN KILDE TIL
METTET FETT.
DET ANBEFALES Å
BEGRENSE INN-
TAKET AV METTET
FETT
I KOSTEN





Vann som tørstedrikk

FOR DE ALLER FLESTE ANBEFALES DET
Å BRUKE VANN SOM TØRSTEDRIKK

HVORFOR?

Kroppen består av 50-75% vann og vann har viktige oppgaver i blodet, i fordøyelsen og i temperaturregulering. Kroppen taper vann gjennom svette, urin, avføring og luften vi puster ut. Vi kan ikke lagre vann og vi trenger derfor jevnt påfyll.

HVOR MYE VÆSKE TRENGER JEG?

Vi trenger minst 1,5 liter væske om dagen. Jo varmere omgivelsene er jo mer væske trenger vi. Vi trenger ca. 30 ml vann per kg kroppsvekt. En som veier 60 kg, trenger omtrent 1,8 liter. Vi får også væske via maten vi spiser.

HOS ELDRE ER
TØRSTFØLELSEN
SVEKKET OG MANGE
MEDISINER ER
VANNDRIVENDE



ENERGIRIK DRIKKE

Ved undervekt, liten matlyst og lavt matinntak, kan det være nødvendig å innta drikke som gir energi og protein. Da er melk, syrnet melk, juice, smoothie, saft og brus gode alternativer.





Bra fett

DET ER IKKE HELT ETT FETT

HVORFOR?

Det anbefales å spise umettet fett fremfor mettet fett. Umettet fett er bedre for kolesterolet og for hjerte- og karhelsen.

Vi trenger å spise fett.

Fett er nødvendig for å nyttiggjøre seg vitaminene A, D, E og K.

Fett har også andre viktige funksjoner i kroppen: hormoner, nerver og regulering av kroppstemperatur.



Tips:

FETT ER MER ENERGIRIKT ENN KARBOHYDRAT OG PROTEIN. DERSOM MATLYST OG MATINNTAK ER LAVT ER DET LURT Å SPISE EKSTRA FETT FOR Å DEKKE ENERGIBEHOVET.

HVILKET FETT ER BRA FOR MEG?

Velg matoljer, flytende margarin og mykt margarin, fremfor hard margarin og smør. Spis også andre plantebaserte fettkilder: nøtter, frø, avocado og fet fisk.

Hva bør jeg ha på skiva?

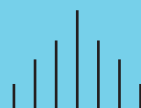
Mykt margarin.

Hva bør jeg steke i?

Rapsolje.

Hva bør jeg bake med?

Mykt eller flytende margarin.



METTET FETT
ER DET FETTET
SOM KOMMER FRA
FJØSEN (KJØTT OG
MEIERIPRODUKTER)
I TILLEGG TIL KOKOSFETT
OG PALMEOLJE





Fem om dagen

SPIS MINST FEM PORSJONER GRØNNSAKER,
FRUKT OG BÆR HVER DAG

HVORFOR?

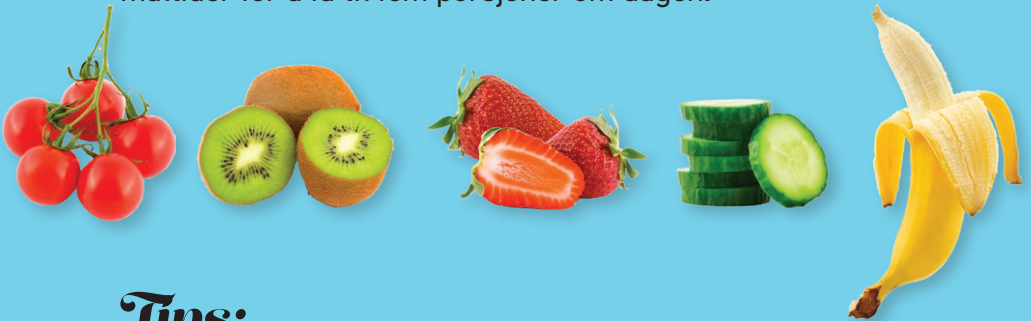
Frukt, bær og grønnsaker inneholder fiber, vitaminer og mineraler som kroppen trenger blant annet til å ha et godt immunforsvar og bra fordøyelse.

Fem om dagen bidrar med smak, pynt og matglede.

HVOR MYE TRENGER JEG?

Én porsjon tilsvarer én håndfull.

Bruk frukt, bær eller grønnsaker til alle dagens måltider for å få til fem porsjoner om dagen.



Tips:

DU KAN BRUKE FRISKE, FROSNE, HERMETISKE OG VARMEBEHANDLEDE GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR.





Begrens mat og drikke med tilsatt sukker

DET ANBEFALES AT MAKSIMALT 10 % AV ENERGIEN
MAN SPISER KOMMER FRA TILSATT SUKKER

HVORFOR?

Matvarer med mye sukker gir energi, men lite vitaminer og mineraler. De kan derfor ta plassen til andre viktige matvarer i kosten. Matvarer med mye tilsatt sukker gir rask og høy blodsukkerstigning. Et høyt inntak av sukker kan ha dårlig påvirkning på hjerte og blodkar.

HVOR MYE SUKKER ER 10 ENERGIPROSENT?

Det tilsvarer omtrent 50-70 g sukker per dag.

Eksempel på 50 g sukker:

1 dl fruktyoghurt, 2 ss müsli, 1 ss syltetøy, 1 eple, 1 ss sursøtsaus, 1 gl biola.

Eksempel på 50 g sukker:

1 glass saft/brus, 1 eventyrsjokolade (25 gram) og 5 stk. seigmenn.

Eksempel på 50 g sukker:

En liten flaske brus.



NOEN KAN
TRENGE LITT
EKSTRA SUKKER
FOR Å HOLDE
VEKTEN ELLER
KOMME OPP I VEKT.
VED RISIKO FOR
UNDERERNÆRING
ER DET VIKTIGERE
**AT DU SPISER
ENN HVA
DU SPISER.**



Tilsatt sukker vs. naturlig sukker



Begrens inntak av salt

DET ANBEFALES Å BRUKE RENE RÅVARER OG
MINDRE BEARBEIDET MAT OG HALVFABRIKATA

HVORFOR?

Høyt inntak av salt har sammenheng med høyt blodtrykk og risiko for hjerte- og karsykdom.

HVILKEN MAT INNEHOLDER MYE SALT OG HVOR MYE SALT KAN JEG BRUKE?

70-80 % av saltet vi spiser kommer fra bearbeidet mat og hel- og halvfabrikata. Kjøpt brød inneholder som regel tre ganger mer salt enn hjemmebakket. Anbefalt mengde salt er høyst 5 gram per dag, i Norge inntar vi i gjennomsnitt 10 g per dag.

Tips og råd:

- BRUK RENE RÅVARER
- LAG BRØD OG ANNEN MAT FRA BUNNEN
- BRUK ANDRE KRYDDER FOR Å SMAKSETTE MATEN
- SMAK PÅ MATEN FØR DU SALTER VED BORDET



Husk:

VED
DEHYDRERING PÅ
GRUNN AV FOR
EKSEMPEL DIARÉ
ER DET VIKTIG Å
TILFØRE SALTER
I TILLEGG TIL
VÆSKE.



Helsedirektoratets kostråd

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Se etter nøkkelhullet når du handler.

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.



