



# God kost för äldre

När man blir äldre förändras kroppens sammansättning; muskel- och benmassan minskar samtidigt som mängden fettmassa ökar, även om det inte sker några förändringar i vikten. Samtidigt försvagas musklerna. Med åldrandet minskar ofta motionen medan de kroniska sjukdomarna blir allt vanligare. Som ett resultat av dessa förändringar minskar aptiten. Däremot ökar behovet av protein.

Det är speciellt viktigt att få i sig tillräckligt med protein eftersom ett tillräckligt proteinintag är avgörande för bevarandet av musklerna. Regelbunden motion och god kost bidrar till att bibehålla en god funktionsförmåga även när man blir äldre.

## Tips

- Håll din vikt stabil. Oavsiktlig viktnedgång är ett tecken på sjunkande hälsa. Samtidigt tappar du muskler- och benmassa.
- Ät många små portioner protein- och näringsrik mat under dagens lopp om du har dålig aptit. Ät också ett mål sent på kvällen och undvik att fasta längre än 11 timmar under natten.
- Följ en regelbunden måltidsrytm som inkluderar tre huvudmåltider och ett tillräckligt antal näringsrika mellanmål.
- Det är viktigt att få i sig tillräckligt med protein. Ät proteinrik mat vid varje måltid och mellanmål.
- Ät fisk, fjäderfä, mjölkprodukter med låg fetthalt, baljväxter och ägg. Berika färdigrätter med olika slags proteinkällor till exempel grynost, bönor eller ägg.
- Ät en varierande och färggrann kost, minst 1/2 kg grönsaker, rotfrukter, svamp, frukt och bär per dag.
- Välj livsmedel innehållande fett av god kvalitet: matolja, margarin, nötsmör, nötter och frön.

- Ät fullkornsprodukter. De innehåller vitaminer, mineralämnen och fibrer
- Välj livsmedel med låg salthalt.

## Matglädje

- Om möjligt, ät ofta med nära och kära.
- Tag dig hemifrån. Gå ut och äta på en lunchrestaurang eller ett öppet servicecenter.
- Skapa en matlagningssirkel med vänner, där alla turas om att bjuda hem andra på mat.

## Träna varje dag:

- Träna så mycket som möjligt.
- Promenera varje dag
- Starta en gymnastikgrupp
- Träna muskelstyrkan hemma eller på gymmet.
- Öva balansen

Mera information, tips, videor, matrecept, exempel:  
<https://www.ruokavirasto.fi/sv/livskraft-for-aldre/>