



# Kost och motion stöder minnet

Hjärn- och hjärthälsan går hand i hand. Du kan främja hjärnhälsan genom att hantera riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar. Riskfaktorer är bland annat högt blodtryck och högt kolesterol, höga blodsockervärden och bukfetma särskilt i medelåldern.

Hälsosamma matval och motion främjar och upprätthåller din hjärnas förmåga att fungera även i hög ålder.

## Gör kloka val varje dag:

- Följ en regelbunden måltidsrytm som inkluderar tre huvudmåltider och ett tillräckligt antal mellanmål.
- Håll din vikt stabil.
- Ät en varierande och färggrann kost: minst 1/2 kg grönsaker, rotfrukter, svamp, frukt och bär varje dag.
- Välj livsmedel innehållande fetter av god kvalitet: matoljor, margarin, nötsmör, nötter, frön, avokado.
- Ät fullkornsprodukter.
- Ät fisk 2–3 gånger i veckan och variera fiskarterna. Konserverad fisk och fisk tillredd i ugn, siklöja och strömming passar också utmärkt som pålägg på brödet.
- Välj fisk, mjölkprodukter med låg fetthalt, baljväxter, fjäderfä och ägg som proteinkällor.
- Välj livsmedel med låg salthalt och använd örter och kryddor istället för salt i matlagningen.
- Drink åtminstone 1–1,5 l vätska per dag. Drink mera då du tränar eller svettas.

## Rör på dig varje dag:

- Välj en motionsform som passar dig – som du utövar ensam eller i grupp.
- Utöva aerob träning (som ökar andningen) såsom promenader, skidåkning, cykling, vattenlöpning eller simning.

- Träna muskelstyrkan åtminstone ett par gånger i veckan.
- Utöka träningen gradvis.
- Gå med i en gymnastikgrupp eller i någon annan motionsgrupp.
- Hushållsarbeten, till exempel städning, dammsugning och trädgårdsarbete är också motion!

## Använd din hjärna, var social och vila tillräckligt:

- Delta i olika informationstillfällen eller föreläsningar, lär dig något nytt.
- Gå ut och äta, gå på teater eller andra evenemang med dina vänner.
- Promenera eller plocka bär.
- Lös korsord, sudoku, delta i frågesporter eller utför andra uppgifter som kräver tankearbete.
- Sov tillräckligt!
- Ät tillsammans med vänner och nära och kära.

## Hantera hälsoutmaningar:

- Gå på regelbundna hälsoundersökningar.
- Borsta tänderna ett par gånger per dag med fluortandkräm och rengör mellanrummen mellan tänderna. Gå regelbundet på undersökning av tänderna.

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

