



Kost och motion

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.

Litet motion, oavsiktlig viktninskning samt ensidig kost och otillräckligt intag av nödvändiga näringsämnen försämrar och minskar muskelmassan ytterligare. Regelbunden motion och god kost bidrar till att bibehålla en god funktionsförmåga även när man blir äldre.

God kost och motion

- Håll din vikt stabil. Oavsiktlig viktninskning är ett tecken på sjunkande hälsa. Samtidigt tappar du muskler och ben.
- Följ en regelbunden måltidsrytm som inkluderar tre huvudmåltider och ett tillräckligt antal näringsrika mellanmål.
- 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 fetter av god kvalitet: matoljor, margarin, nötsmör, nötter, frön, avokado.
- Ät fullkornsprodukter.
- Drink tillräckligt, åtminstone 1–1,5 l per dag, drick mera när du svettas.
- Träna varje dag, utöka träningen och promenaderna gradvis.
- Gå med i en gymnastikgrupp eller någon annan motionsgrupp eller träna hemma. [Länk](#) till en exempelövning.

Minneslista för äldre som tränar:

- Ät en ordentlig måltid eller åtminstone ett litet mellanmål, som innehåller protein, innan du börjar träna.
- Ät till exempel lunch, ett proteinrikt mellanmål eller drick en proteinrik sportdryck 1/2–1 timme efter träningen.
- Följ en regelbunden måltidsrytm och ät mångsidigt.
- Drink tillräckligt före, under och efter träningen.

Exempel på måltidsrytm under en träningsdag

