



# Så här kan du öka ditt proteinintag

Protein är musklernas byggsten. Ett tillräckligt proteinintag förhindrar förlust av muskelmassa då man blir äldre. Det är naturligt att muskelmassan minskar men ett tillräckligt intag av protein hjälper kroppen att bevara muskelmassan och att behålla funktionsförmågan. Fisk, kött, kyckling, mjölkprodukter, ägg, baljväxter och nötter är goda proteinkällor.



## En bra måltidsrytm – grunden för att äta

- Följ en vanlig måltidsrytm innehållande tre huvudmåltider och tillräckligt antal näringsrika mellanmål.
- Ät två måltider innehållande goda proteinkällor, till exempel fisk, baljväxter, mjölkprodukter, kyckling eller kött varje dag.
- Ät många små portioner med proteinrik mat under dagens lopp om du har dålig aptit.
- Ät färggrann mat: grönsaker, rotfrukter, svamp, bär och frukt till måltider och mellanmål.

## Goda proteinkällor

- Välj mjölk, kärnmjölk eller sojadryck som måltidsdryck.
- Prova proteinmjölk.
- Ät kvar, proteinpudding, yoghurt eller grynost tillsammans med frukt eller bär som mellanmål.
- Lägg ost, ägg, fisk eller nötsmör på brödet.
- Använd grynost, kyckling, bönor eller fisk i sallad.
- Gör drickbara shakes av kvar, mjölk, yoghurt eller sojadryck och tillsätt bär eller frukt.

- Ät 30 g (en liten näve) nötter per dag. Nötter innehåller protein och fett av god kvalitet.
- Prova en proteinrik sportdryck efter gymträningen.

## Berika maten med olika slags proteinkällor

- Komplettera färdigrätter med grynost, ägg eller bönor.
- Laga gröt på mjölk.
- Tillsätt ärtor, bönor och linser i soppor, sallader eller ät som tillbehör.
- Använd mycket baljväxter i vegetariska rätter eller kross gjorda av dem.
- Tillsätt eventuellt proteinpulver i gröt, shake eller grönsakssås.

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

