



Tema 4 – Mat och dryck

Mål:

Matglädje som ger energi främjar
en god hälsa.

Prata inte om olika dieter!



Det här kan påverka matlusten

- Minskad aktivitet
- Sjukdomar
- Läkemedel
- Munhälsa
- Smak- och luktsinne
- Ork
- Sällskap
- Miljön
- Äta ofta





Det här behöver du få i dig varje dag

Olika typer av fett – till exempel raps- eller olivolja, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.

Varierat med kolhydrater, till exempel bröd, gryn, potatis och pasta.

Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.

Protein i varje måltid, till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter.

Även bönor, kikärter och linser är proteinrika.

Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.



D-vitamin

Se till att regelbundet få i dig mat och dryck som är rik på D-vitamin, framför allt under vinterhalvåret.

Främjar bildningen av skelettben.

Minskar risken för benskörhet och fallolyckor.
(D-vitamin och kalcium)

Rekommendationen ökat för personer över 75 år
till 20 mikrogram/dag.





Hur mycket D-vitamin finns i olika livsmedel?

Livsmedel	Mängd	D-vitamin (µgram)
Lax, kokt	100 gram	16,6
Ägg, kokt	1 st	0,88
Lättnmjölk	2 dl	0,45
Lättfil	2 dl	0,76
Fläskfilé	100 gram	0,57
Flytande margarin, Milda	10 gram	1
Smör	10 gram	0,06
Rågbröd	1 skiva	0
Broccoli	50 gram	0



Kalcium

Kalcium är ett mineral som behövs för att skelettet ska kunna växa normalt.

Bidrar till att förebygga benskörhet (osteoporos) och minska risk för frakturer.

När man blir äldre ökar kalciumbehovet för att skelettet börjar bli tunnare och förmågan att ta upp kalcium försämras.

Kvinnor behöver mer än män.





Rekommenderat intag av kalcium

800 mg/dag för vuxna

Stor mängd kalcium finns i:

- Mjök och mejeriprodukter
- Gröna grönsaker, som broccoli och grönkål
- Livsmedel berikade med kalcium, exempel: Juice, tofu och mjölkalternativ som soja- och mandelmjök

För att få i dig 800 mg kalcium under en dag, kan till exempel du äta:

- 4 ostskivor
- 1 tallrik fil (2 dl)
- 1 glas mjök

Kostråden på en minut

Mer

Grova grönsaker och baljväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen



Byt till

-  Fullkorn
-  Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
-  Magra mejeriprodukter



Mindre

Rött kött och chark
Salt
Socker
Alkohol



Ät mer ...

Grönsaker, frukt och bär	Mitt sätt är ...
Fisk och skaldjur	Mitt sätt är ...
Nötter och frön	Mitt sätt är ...
Rörelse i vardagen	Mitt sätt är ...

Byt till ...

Fullkorn	Mitt sätt är ...
Nyckelhålmärkta matfetter och oljor	Mitt sätt är ...
Magra mejeriprodukter	Mitt sätt är ...

Minska på ...

Rött kött och chark	Mitt sätt är ...
Salt	Mitt sätt är ...
Socker	Mitt sätt är ...
Alkohol	Mitt sätt är ...





Vatten

- Äldre har sämre förmåga att känna törst och dricker ofta för lite vatten.
- Törsten och vätskebrist kan påverkas av läkemedel, hög feber och vissa sjukdomar tex diabetes och högt blodtryck.
- För lite vatten kan ge yrsel, huvudvärk, muntorrhet, trötthet, och uttorkning.
- Drick mycket när det är varmt eller vid fysisk aktivitet.
- Annars drick "lagom".
- Kaffe, alkohol, läskedrycker mm är inga bra källor för att tillföra optimal vätska. Drick rent vatten istället.



Tips

Tillaga något gemensamt

Samtala om:

Vad är bra och hälsosam mat? God mat?

Miljöns betydelse – äta med ögat.

Äta tillsammans, äta ensam.

Foldrar att hämta:

"Balansera mera" (Socialstyrelsen)

Råd om bra mat för äldre – (Livsmedelsverket)





Passion för livet

– Reflektion

Ensamhushåll- hur kan måltiden bli en trevlig stund?

