

## 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, mjölk, yoghurt, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även bönor, kikärter och linser är proteinrika.

- **Vitaminer och näringsämnen**

Som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

- **Kom ihåg att Dricka**

Med stigande ålder blir **förmågan att känna törst sämre**. Försök att dricka tillräckligt, cirka 1,5–2 liter per dag även om du inte är törstig. Förutom att vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt kan den också ge yrsel, och därmed öka risken att ramla. Om du rör mycket på dig eller om det är varmt behöver du dricka ännu mer.

# VITAMINER FÖR ÄLDRE

## Protein - 65+behöver lite mer protein

Kan ett större intag av protein motverka minskningen av muskelmassa som kommer när man blir äldre. Bidrar även till immunförsvaret och sårhäkning.

Om du äter varierat och inte har problem med aptiten får du troligen i dig tillräckligt med protein.

## Mängd protein per kroppsvikt

Väger du 70 kg behöver du få i dig ca 85 gram protein/dag (1,2–1,5 g protein per kg kroppsvikt)

## Kalcium

Är viktigt för skelettet, cellsignalering och för välfungerande muskler, nerver och hjärta.

## 800 mg per dag

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

## D-vitamin

Bidrar bl.a. till ett starkt skelett men även för att immunförsvaret och muskler ska fungera normalt. Dessutom behövs det för att hjärnans nervceller ska fungera optimalt. Är du över 75 år behöver du få i dig mer D-vitamin, eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren.

Livsmedelsverket **rekommenderar** alla som fyllt 75 att ta tillskott med **20 mikrogram D-vitamin varje dag.**

## **Har du brist på D-vitamin – OBS gäller om du har läkarutlåtande**

D-vitamin och magnesium är ett par som fungerar bra ihop.

Magnesium hjälper till att aktivera D-vitaminet i kroppen

## **Har du bekräftat benskörhet – OBS gäller om du har läkarutlåtande**

Nu behöver du ta kalcium och D-vitamin.

För att kalcium ska tas upp av kroppen på ett bra sätt behöver du tillföra D-vitamin.