

Góð næring – betri heilsa

Fyrir eldra fólk við góða heilsu gilda að mestu sömu ráðleggingar um mataræði og fyrir þá sem yngri eru. Þar er áherslan á að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, hafa reglu á máltíðum og njóta þess að borða. Allir ættu að auki að taka D-vítamín sem bætiefni.

D-vítamín og kalkríkar matvörur daglega

D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinheilsu. Erfitt getur verið að fá nóg D-vítamín úr fæðunni einni saman og því er ráðlagt að taka D-vítamín sem bætiefni, í lýsi, töflum, dropum eða úða. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni er 15 µg (600 IU) fyrir fullorðna en hækkar í 20 µg (800 IU) fyrir 71 árs og eldri.

Mjólkurvörur, svo sem mjólk, jógúrt og skyr, eru helsti kalkgjafi Íslendinga. Ef mjólkurvörur þolast illa er hægt að prófa laktósafríar mjólkurvörur en einnig fæst jurtamjólk, til dæmis soja- og möndlumjólk, með viðbættu kalki. Dæmi um önnur kalkrík matvæli eru grænt grænmeti, baunir (til dæmis nýrnabaunir og kjúklingabaunir), hnetur og fræ (til dæmis möndlur og sesamfræ).



Aukin próteinþörf með hækkandi aldri

Til að varðveita vöðvamassa þarf að hreyfa sig daglega en einnig borða matvörur sem eru próteinríkar. Dæmi um próteinrík matvæli eru kjöt, fiskur, egg, tófú, baunir, linsur, hnetur, mjólk, jógúrt og skyr. Ráðlagt er að borða fisk tvisvar til þrisvar í viku, þar af einu sinni feitan fisk eins og lax, silung, makríl eða sardínur.

Grænmeti og ávextir daglega

Í ávöxtum og grænmeti eru lífsnauðsynleg vítamín og steinefni og í þeim eru trefjar sem hafa góð áhrif á meltinguna. Mælt er með að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag, ef matarlystin er góð. Gott er að borða mismunandi tegundir af ávöxtum og grænmeti í öllum regnbogans litum. Ávextir og grænmeti mega vera ferskir, frosnir, eða soðnir – allt telur. 1 skammtur er t.d. 1 epli eða 1 tómatur.

Sterkjurík matvæli sem hluti af hverri máltíð

Gott er að hafa sterkjurík matvæli sem hluta af hverri máltíð því þau veita orku. Dæmi um sterkjurík matvæli eru kartöflur, brauð, pasta, hrisgrjón og morgunkorn. Best er að velja heilkornavörur þegar það er hægt.

6 til 8 glös af vökva yfir daginn

Þorstatilfinningin minnkar gjarnan með aldrinum og því þarf að hugsa um að drekka nægan vökva. Ágætt er að drekka reglulega yfir daginn til að viðhalda vökva í líkamanum. Markmiðið ætti að vera að drekka 6-8 glös af vökva yfir daginn, svo sem vatni, mjólk, ávaxtasafa, te eða kaffi.

Fylgst með þyngdinni

Viðmið um heilbrigða þyngd hjá eldra fólki eru ekki þau sömu og hjá yngra fólki og er jafnvel talið gott að vera með smá varaförða. Mælt er með því að vigta sig mánaðarlega. Almennt er ekki æskilegt að eldra fólk fari í megrun vegna hættu á að missa vöðva sem erfitt er að byggja upp aftur á efri árum. Ef þú finnur fyrir lystarleysi, átt erfitt með að borða eða ert að léttast án þess að vera að reyna það gætir þú verið í hættu á vannæringu. Hafir þú áhyggjur af mataræðinu er best að hafa samband við heilsugæslustöðina þína.