

Spis efter din alder

Energibehovet falder med alderen, og kroppens behov skal derfor dækkes gennem en mindre mængde mad. Det stiller krav til kosten, for kroppens behov for næringsstoffer er uændret – og protein skal man have mere af end før, når man bliver ældre.

Med alderen falder energibehovet, og det daglige kalorieindtag skal derfor reduceres, hvis man skal undgå at tage på i vægt. Kroppen har dog behov for lige så mange næringsstoffer som før, og det er derfor vigtigt at være bevidst om, hvad man spiser og udvælge sine kalorier nøje.

Det siger Osteoporoseforeningens diætist Kirsten Bønløkke.

Kirsten Bønløkke fortæller, at en varieret kost er det optimale udgangspunkt, hvis man vil have de bedste forudsætninger for at få de næringsstoffer, som kroppen skal bruge for at holde sig sund og rask. Her kan man tage udgangspunkt i De officielle Kostråd (se faktaboks). Derudover er det en god idé at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen og ikke at spise for meget, så man kan holde en sund vægt, fastholde sin livskvalitet og forebygge en lang række sygdomme.

Sund krop og stærke knogler – hele livet

Der er rigtig meget, man selv kan gøre for at bevare det gode helbred længst muligt. Og selvom man føler sig sund og rask, er det vigtigt at sætte ind med en sund kostplan, som medvirker til, at man kan bevare sin sundhed og funktionalitet.

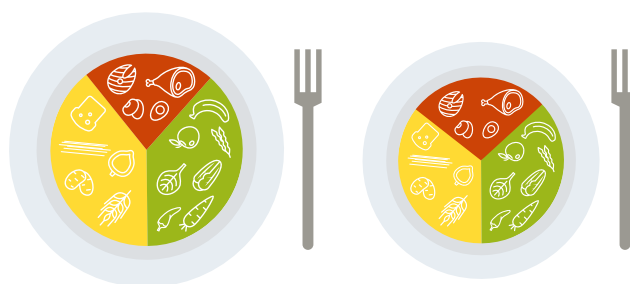
“Ud over de almene officielle kostråd, er der nogle ting, man skal være opmærksom på, når man har rundet de 65 år”, fortæller Kirsten Bønløkke.

“For eksempel stiger behovet for protein, som er en vigtig byggesten for muskelmassen. Muskelmassen aftager nemlig med alderen, men processen kan modarbejdes med den rigtige mængde protein. Det anbefales, at det daglige proteinindhold per dag udgør 15-20 energiprocent”, fortsætter hun og tilføjer, at tommelfingerreglen er, at de proteinrige fødevarer skal fylde lidt mere på tallerkenen end tidligere. Det

er derfor fødevarer som brød, pasta, ris, søde sager og alkohol, man skal holde lidt igen med.

Vigtige kilder til protein er blandt andet fisk, fjerkræ, kød, æg, ost og bælgfrugter. Ingen fødevarer indeholder alle de nødvendige næringsstoffer, og det er derfor, man skal huske at variere, lyder det fra Kirsten Bønløkke:

“Kød indeholder foruden proteiner mineraler og jern, ost indeholder calcium, og fed fisk indeholder blandt andet D-vitamin og omega 3 – alt sammen noget, som kroppen har behov for. Det er vigtigt at variere, også inden for de en-



Y-model

Ældre-model

Fordeling af maden efter Y-model:

1/5 kød, 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta og 2/5 grønt og frugt.

Fordeling af maden efter 65 år: Tallerkenen bliver mindre som symbol for, at energiindtagelsen er faldet. Andelen af kød, fjerkræ og fisk fastholdes fra Y-modellen og kommer dermed til at udgøre en relativ større andel af det samlede måltid. Det anbefales, at kulhydrater (brød, kartofler, ris og pasta) reduceres sammen med en let reduktion af frugt og grønt på 10%.

Kilde: DTU og Fødevarestyrelsen, 2017



Lev sundere følg kostrådene

De 10 officielle kostråd:

- 1) Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- 2) Spis frugt og mange grøntsager
- 3) Spis mere fisk
- 4) Vælg fuldkorn
- 5) Vælg magert kød og kødpålæg
- 6) Vælg magre mejeriprodukter
- 7) Spis mindre mættet fedt
- 8) Spis mad med mindre salt
- 9) Spis mindre sukker
- 10) Drik vand

kelte fødevarekategorier, så man ikke spiser for eksempel oksekød syv gange om ugen. Sørg for at få rigeligt med fisk – helst 350 gram om ugen, heraf 200 gram fed fisk som laks, ørred, sild og makrel. Og for at spise fødevarer med protein ved alle dagens måltider.”

Kirsten Bønløkke understreger desuden, at også behovet for D-vitamin og calcium stiger, når man er kommet op i årene:

“Vores største kilde til D-vitamin er solen. Derfor er der også

” Med
alderen falder
energibehovet,
og det daglige
kalorieindtag skal
derfor reduceres

forskul på, hvor meget ekstra D-vitamin, der er behov for om sommeren og vinteren. Desværre aftager evnen til at danne D-vitamin fra solens stråler med alderen, og derfor anbefales det, at personer, der er fyldt 50 år får ca. 25 mikrogram om sommeren og ca. 50 mikrogram om

vinteren – det er en relativ stor stigning i behovet i forhold til personer, der er under 50, og det er vigtigt at være opmærksom på,” siger hun og tilføjer, at de fleste med fordel kan tage D-vitamin som kosttilskud. Det gælder ikke mindst, når man har knogleskørhed.

D-vitamin er afgørende for mange processer i kroppen og hjælper blandt andet kroppen med at optage calcium (kalk), som findes i de fleste fødevarer – dog allermost koncentreret i mejeriprodukter.

Calciumbehovet stiger med alderen, og er man over 70 år eller har man knogleskørhed, skal man sørge for at få tilført ekstra calcium. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mennesker i denne gruppe supplerer med en kalktablet dagligt på omkring 800-1000 mg. Indtager man mejeriprodukter, kan man nøjes med det halve.

Kirsten Bønløkke pointerer, at det især for syge eller småtspisende kan være en udfordring at nå op på de anbefalede næringsniveauer. Kostrådene til småtspisende er væsentlig anderledes, og her gælder det om at få så meget energi som muligt i små portioner mad. Derfor bliver denne kost mere rig på fedt.