

Nye officielle kostråd til +65-årige

Personer over 65 år har brug for samme mængde protein som andre, men samlet set færre kalorier end tidligere for at undgå ekstra kilo på sidebenene. Det fastslår Fødevestyrelsens nye officielle kostråd til +65-årige.

· Af Lone Drejet, freelance journalist

Energibehovet falder i takt med, at man bliver ældre, og med alderen bør man derfor spise mindre, hvis man vil bevare sin vægt. Men behovet for næringsstoffer og proteiner er det samme som altid, og det gælder derfor i stigende grad om at være omhyggelig med, hvad man sætter tænderne i, så man får dækket sit samlede behov med færre kalorier.

Det er baggrunden for, at Fødevestyrelsen nu har offentliggjort særskilte kostråd til mennesker over 65 år.

Klinisk diætist i Osteoporoseforeningen Kirsten Bønløkke har set nærmere på, hvorfor rådene er relevante. "Vi danskere har en tendens til overvægt, som kan være en bagvedliggende årsag til sygdomme som diabetes og ondt i hofte og knæ. Allerede ved 25-årsalderen begynder

man at tabe sin muskelmasse, og eftersom musklerne er afgørende for, hvor mange kalorier vi forbrænder, falder energiomsætningen og -behovet også med alderen," fortæller hun.

Man skal altså spise mindre med alderen for at bevare sin vægt, men kroppen har brug for lige så mange næringsstoffer og proteiner som før for at fungere optimalt og modarbejde yderligere tab af muskelmasse.

Ifølge Kirsten Bønløkke er tricket at skære ned på de tomme kalorier – altså dem, der ikke bidrager med næring – og at skrue op for de fødevarer, der har et højt næringsstofindhold. Samtidig er det vigtigt, at man husker at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen, så man styrker både sine muskler og knogler.

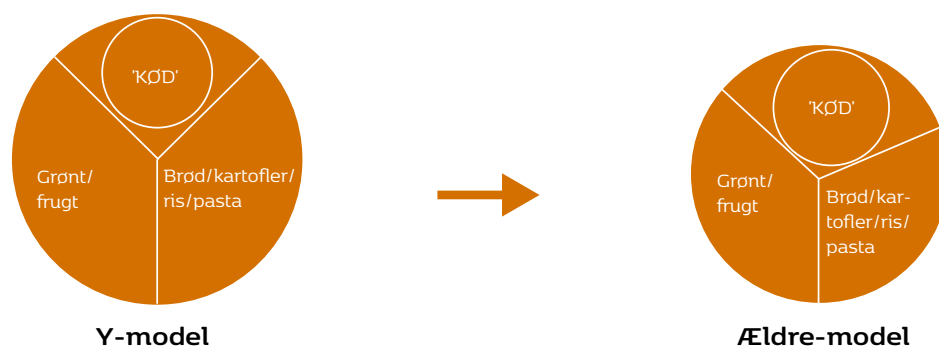
Mindre tallerken, men samme mængde protein

Med Fødevestyrelsens nye kostråd til +65-årige følger en ny tallerkenmodel, der adskiller sig fra den såkaldte y-model, som anbefales til folk under 65 år. Den nye tallerken til ældre er mindre end y-modellens, mens mængden af protein er den samme og derfor fylder relativt mere (se figur 1).

I praksis betyder det, at proteinkilder såsom bælgfrugter, mejeriprodukter, kød, fisk, æg samt nødder og mandler skal fylde en større andel af tallerkenen end før, mens der bør skæres ned på kulhydrater såsom kartofler og desuden en smule på grøntsagerne.

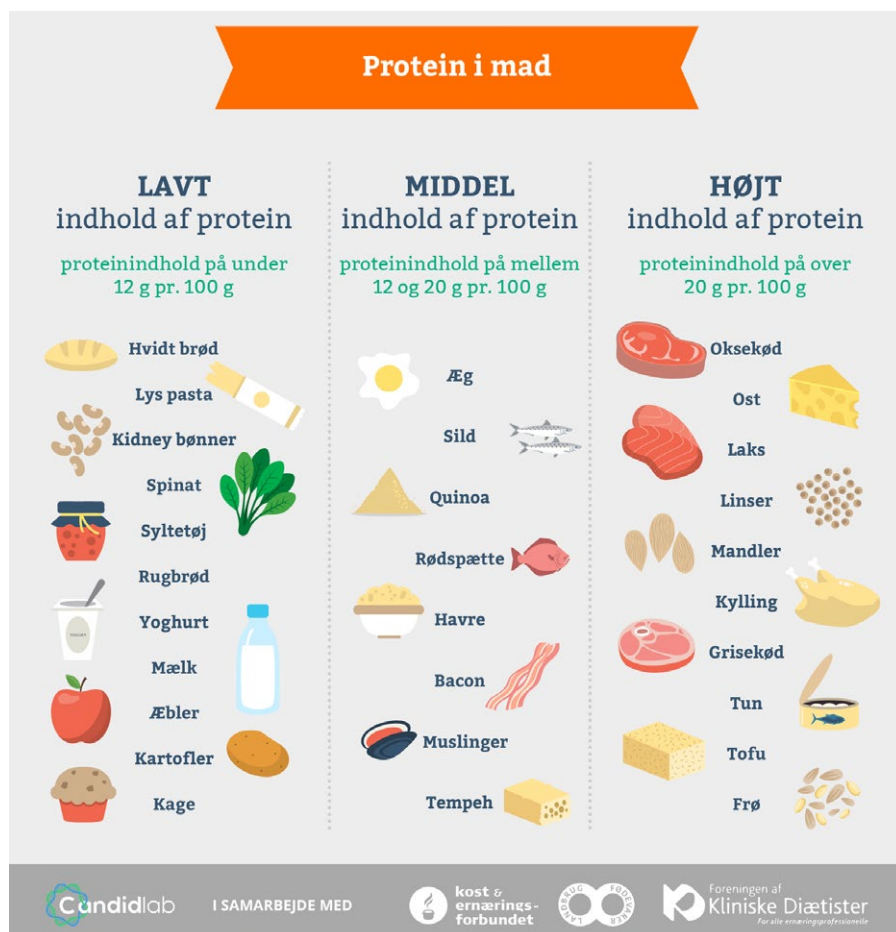
Vil man være helt præcis, kan man udregne sit proteinbehov i forhold til sin vægt. Specialkonsulent i Fødevestyrelsen

Figur 1: Tallerkenmodellen



Den nye tallerken til ældre er mindre end y-modellens, mens mængden af protein er den samme og derfor fylder relativt mere.

Protein i mad



mellemmåltiderne, så man lettere kommer op på den anbefalede mængde.

“Det kan være vanskeligt at regne på, men hvis man gennemgående følger tallerkenmodellen og sørger for at spise varieret, også i forhold til proteinkilderne, så lander man formentlig nogenlunde fornuftigt,” fortæller hun.

Hanne Høberg Hansen understreger, at det er Fødevarestyrelsens overbevisning, at proteinbehovet er det samme, uanset om man er rask eller har knogleskørhed.

Den såkaldte Ældre-model anbefaler, at den gennemsnitlige person over 65 år indtager cirka 2150 kalorier (mod 2390 kalorier om dagen til personer under 65 år). Modellerne er baseret på en gennemsnitsberegning, og den enkeltes præcise energibehov afhænger af køn, vægt og aktivitetsniveau.

styrelsen, Bæredygtig Mad og Sundhed, Hanne Høberg Hansen, understreger, at man har brug for 1,1-1,3 gram protein om dagen per kilo legemsvægt – og gerne i den høje ende, hvis man er over 65 år.

Vejer man eksempelvis 60 kilo, har man således brug for cirka 72 gram protein om dagen.

Kirsten Bønløkke anbefaler, at man sørger for at indtage protein til alle sine måltider – også

Hvor meget skal der til?

Konkret kan følgende mængder tilsammen dække behovet for protein for dig, der er over 65 år, rask, normalspisende og med et gennemsnitligt energibehov:

- 100 g bælgfrugter om dagen
- 30 g nødder om dagen
- 2,5 dl mager mælk og mælkeprodukter (svarende til 300 mg kalk) og 20 g mager ost om dagen (1 skive / 140 mg kalk) eller 350 ml mager mælk eller mælkeprodukter om dagen, hvis du ikke spiser ost. Varier med magre proteinerige mælkeprodukter som skyr og ylette flere gange om ugen
- 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk
- 350 g kød om ugen – varier gerne med indmad af og til fx leverpostej eller stegt lever
- 2 æg om ugen

Har du knogleskørhed, har du behov for et dagligt indtag af kalk på 1000-1200 mg kalk om dagen. Hvis behovet ikke dækkes gennem kosten, bør du supplere med et tilskud af kalk og vitamin D. Vitamin D er en forudsætning for, at kalken kan optages fra tarmen.

Kilde: Altomkost.dk