

Förmågan att känna törst minskar med stigande ålder och det blir lätt en risk att kroppen får för lite vätska och blir uttorkad. Det är därför viktigt att du dricker tillräckligt. Bästa dryck är vatten, smaksätt gärna med några skivor citron, apelsin, lime eller gurka.



Rör på dig...

men gör det efter din egen förmåga. En daglig promenad är utmärkt motion. Hushållsarbete, trädgårdsarbete, stavgång, vattengymnastik, simning eller lätt styrketräning, är några andra förslag. Om Du inte kan göra någon av dessa aktiviteter, kanske du klarar av att göra några lättare rörelser. All fysisk aktivitet är bra för kroppen och hjälper dig att bevara din muskelmassa.

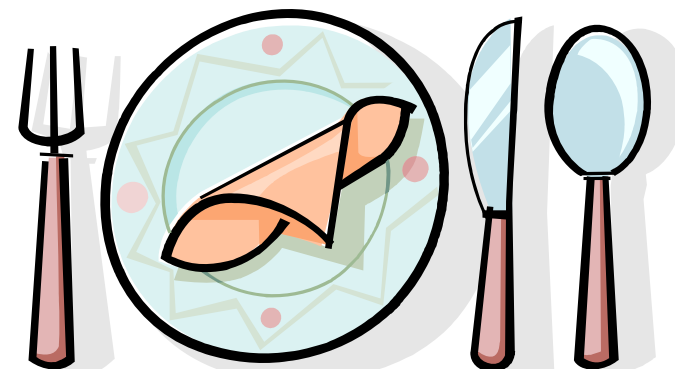


Utarbetad av:

Carin Andersson, Sylvia Bianconi Svensson och Elisabet Johansson,
Leg dietister, april 2011

Bra mat för seniorer

- för Dig med BMI över 29



Goda val

Ät allsidigt och varierat. Med allsidigt menas att måltiden innehåller flera sorters livsmedel.

Ät enligt tallriksmodellen. Tallriksmodellen är en god hjälp för att få bra proportioner på maten i måltiderna och hjälper dig att äta näringsriktigt.

- En del av tallriken fyller du med potatis, ris, pasta och/eller bröd
- En del med grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär
- En del med kött, fisk, ägg eller ärtor, bönor och linser



Tallriksmodellen

Fördela maten över dagen. Frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål är en bra fördelning för de flesta.

Ät grönsaker, rotfrukter, frukt och bär dagligen, eftersom de ger dig kostfiber, vitaminer och mineraler. Du kan välja tillagade eller råa, alla varianter är bra.

Ät gärna flera frukter varje dag. Ta t ex ett äpple eller en apelsin som mellanmål, skivad banan i gröten, bär eller konserverad frukt som dessert.

Fett behövs som energikälla och för att det ger din kropp viktiga fettsyror och vitaminer. Välj med fördel flytande margarin eller olja vid matlagning och bakning, men tänk på att begränsa mängden.

Kalcium bygger upp och bevarar skelettet. Kalcium finns främst i mjölkprodukter. Välj gärna lätt- eller mellanvarianterna som innehåller mindre fett och därmed färre kalorier.

Lagom mängd per dag är

- ½ l mjölk, fil eller yoghurt och
- 3 skivor ost



Vitamin D behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig matens kalcium. Största delen av det vitamin D du behöver bildas i huden med hjälp av det dagsljus du får utomhus under sommarhalvåret.

Vitamin D finns också i mat

- Fet fisk som makrill, lax, strömming, sill
- Ägg
- D-vitaminberikade mjölkprodukter och matfetter, t ex lätt- och mellanmjölk samt i en del margariner