

# Quickguide

## til dig over 65 år, med en almindelig appetit

Stærke muskler har stor betydning for, at du kan blive ved med at holde dig sikkert på benene og udføre dine daglige gøremål.

Du kan selv gøre meget, for at bevare mest muligt af din muskelmasse og derved kunne klare dig bedst muligt i din dagligdag. Kosten, spiller her en vigtig rolle.

Har du rundet de 65 år, er rask, og har en god appetit, så er der en række ting, som du skal være særligt opmærksom på.

Læs og udfyld denne quickguide. Du kan med fordel sætte ind, og ændre vaner, på de områder, hvor du ligger længst til venstre på denne skala:



## 01: Få nok protein

Spis bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og magre mejeriprodukter. Det er fødevarer der er fyldt med proteiner, som bruges som byggeklod i hele kroppen. De er vigtige for at holde dine muskler ved lige. Er du over 65 år, anbefaler Fødevarestyrelsen, at du indtager 1,1-1,3 g protein/kg/dag. Det svarer til at en person på 60 kg bør indtage 66-78 g protein om dagen for at forebygge muskeltab.

Hvor ofte spiser du bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og magre mejeriprodukter?

Få gange  
om ugen

Ved hvert  
måltid



**Tip!** Spis fødevarer med protein ved alle dagens måltider. Om morgenen kan du fx spise et æg eller et magert surmælksprodukt. Til de øvrige måltider kan du fx spise fisk og bælgfrugter som fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, sojabønner, linser og kikærter. Spis eller drik også proteiner til mellemmåltiderne. Det kan fx være ymer, kiks med mager ost eller nødder.

## 02: Tag D-Vitamin

Tag de anbefalede kosttilskud af D-vitamin og calcium. Både D-vitamin og calcium er vigtige i forhold til at bevare stærke knogler. Alle voksne skal tage et dagligt tilskud med 5-10 mikrogram D-vitamin i vinterhalvåret (fra oktober til april). Hvis du er over 70 år, så er anbefalingen, at du hele året tager et dagligt tilskud med 20 mikrogram vitamin D kombineret med et calciumtilskud på 800 - 1000 mg.

Tager du et tilskud af D-vitamin?

Nej

Ja



**Tip!** Det daglige tilskud af D-vitamin gælder også dig, der lever sundt og fx både spiser mælk og mælkeprodukter.

### 03: Hver fysisk aktiv

Det er vigtigt at du er fysisk aktiv hver dag så du vedligeholder kroppens bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne. Anbefalingen er, at du skal være fysisk aktiv minimum 30 minutter om dagen ved moderat intensitet. Det vil sige, at du bliver forpustet på en måde, hvor du stadig kan tale, imens du bevæger dig. Mindst to gange 20 minutter om ugen bør du udføre aktiviteter og øvelser, der vedligeholder og forbedrer konditionen samt muskel- og knoglestyrken. Derudover er anbefalingen er, at du skal træne din balance og lave udstrækningsøvelser 2 x 10 minutter om ugen.

Hvor ofte er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?

Aldrig

Daglig



**Tip!** Se kurserne her på Helpii og få inspiration til at holde dig fysisk aktiv. Her finder du både træning for din balance og styrke.

## 04: Hold øje med vægten

Både undervægt og overvægt kan være dårligt for helbredet og for, hvordan du selv kan klare din hverdag. Du kan med fordel veje dig regelmæssigt. Vej dig én gang om måneden, og noter din vægt. Hold øje med om den falder eller stiger.

Vejer du dig mindst én gang om måneden?

Nej

Ja



**Tip!** Hvis du oplever, at du pludselig taber dig eller tager på, så skal du tale med din læge.

De næste råd er de officielle kostråd, som også gælder for dig over 65 år.

## 05: Spis fra planteriget, spis varieret og ikke for meget.

Variert mad fra planteriget er mad med mange forskellige grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler. Det at spise varieret betyder også at du skal spise fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød. Variation er vigtig for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, din krop har brug for. Samtidig er det vigtigt for både din sundhed, at du ikke spiser for meget.

Spiser du varieret?

Nej

Ja



**Tip!** Spis dig mæt i sund mad. Spis ikke for hurtigt og mærk efter, hvornår du er mæt.

## 06: Spis flere grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre og mindsker risikoen for fx hjerte-kar-sygdomme og visse typer af kræft. Spis 600 g grøntsager og frugter om dagen – altså '6 om dagen'. Vælg især: Grove grøntsager som ærter, gulerødder, kål og bælgfrugter.

Hvor ofte spiser du grove grøntsager?

Aldrig

Dagligt



**Tip!** Halvdelen af de '6 om dagen' skal være grøntsager.

## 07: Spis mindre kød. Vælg bælgfrugter og fisk

Hvis du skærer ned på kødet, så skal du erstatte kød med fødevarer, der indeholder mange proteiner, ligesom kød gør. Bælgfrugter, nødder og frø er gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Fisk og skaldyr er også gode for din sundhed og bidrager samtidigt med protein. Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler.

Har du skåret ned på kødet?

Nej

Ja



**Tip!** Ca. 350 g kød om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Begræns især okse- og lammekød. Begræns også forarbejdet kød mest muligt. Det er fx kød der er røget og saltet.

## 08: Spis mad med fuldkorn

Fuldkorn er godt for din sundhed. Når du spiser fuldkorn, er det med til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft. Vælg fuldkornsvarianter, når du spiser brød, pasta, ris, knækbrød, morgenmadsprodukter og grød. Spis 75 g fuldkorn om dagen og gerne mere.

Hvor ofte spiser du fuldkorn?

Aldrig

Dagligt



**Tip!** 75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og 1 skive fuldkornsrugbrød. Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fuldkornsprodukter. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med.

## 09: Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt. Når du vælger planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, får du flere af de fedtstoffer, som din krop har brug for. Mejeriprodukter, som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost, indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler og er vigtig for bl.a. muskler, knogler og tænder.

Hvor ofte benytter du de sunde olier?

Aldrig

Dagligt



**Tip!** Alle typer fedtstoffer bidrager med mange kalorier. Det er derfor vigtigt, at du ikke spiser for meget fedtstof.

## 10: Spis mindre af det søde, salte og fede

Skær ned på fx slik, kage, chokolade, is, kiks og chips samt på søde drikkevarer og alkohol. Så får du plads og appetit til mad med proteiner, vitaminer og mineraler, som er vigtig for at du kan opretholde en stærk og sund krop.

Hvor ofte spiser du salte mellemmåltider, kage og slik

Dagligt

Få gange  
om ugen



**Tip!** Vælg nødder uden salt eller frugt, når du har brug for en snack.

## 11: Sluk tørsten i vand

Din krop har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov, uden at bidrage med kalorier. Af hensyn til din sundhed er det vigtigt, at du begrænser, hvor meget du drikker af alkohol og søde drikkevarer som fx sodavand, saftvand, sports- og energidrikke. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Både sukkersødede drikkevarer og alkohol kan ved et højt indtag bidrage med mange kalorier.

Hvor ofte slukker du tørsten i vand?

Aldrig

Flere gange  
om dagen



**Tip!** Det er som regel tilstrækkeligt at drikke 1½-2 liter væske i døgnet. Både vand, kaffe og te samt mælk, juice og andre drikkevarer tæller med i dit væskeindtag. Når du er fysisk aktiv, eller når du sveder meget, har du brug for at drikke mere væske end normalt.

Hvis du har en lille appetit, og går rundt og taber dig, skal du spise efter helt andre råd end dem med god appetit. Se artiklen 'Quickguide til dig over 65 år med en lille appetit'.

## Artiklen er inspireret af:

[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

[minmaaltidshaandbog.dk](http://minmaaltidshaandbog.dk)

[netdoktor.dk](http://netdoktor.dk)

[www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Kost/D-vitamin-og-calcium](http://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Kost/D-vitamin-og-calcium)