Behövs kosttillskott?
Normalt behövs inga kosttillskott för den som är frisk och äter allsidigt. När man blir äldre behövs dock mer D-vitamin. Ät därför fet fisk, ägg och magra D-vitaminberikade mejeriprodukter. Det kan ändå vara svårt att få i sig tillräckligt med D-vitamin, vilket gör att man kan behöva D-vitamintillskott. När man blir äldre behöver man också lite mer protein. Välj gärna alternativ från växtriket som bönor, linser och baljväxter.

Känslig mage?
Många äldre besväras av trög mage och gaser. Fiberrika livsmedel som frukt, grönsaker och fullkornsprodukter kan hjälpa förutsatt att vätskeintaget är tillräckligt. Fullkornsprodukter och en del grönsaker kan dock ge mer besvär med gaser, uppspändhet och magknip. Successiv tillvänjning och att äta lite men ofta kan hjälpa.

Läs mer om mat och hälsa på:
- Livsmedelsverkets hemsida
https://www.livsmedelsverket.se/
- 1177 – Vårdguiden/Hälsa och livsstil
https://www.1177.se/Jonkopings-lan/Tema/Halsa/

Smaklig måltid!

Seniormålet

– bra mat för äldre och äldres magar



SENIORERNA
Jönköpingsdistriktet

Bra mat är viktigt hela livet. Man behöver energi från kolhydrater, fett och protein för att orka med sina dagliga aktiviteter. Protein fungerar också som byggmaterial i kroppen. Man behöver även näringsämnen som vitaminer och mineraler för optimal hälsa.

När man blir äldre minskar aptiten och energibehovet. Man behöver mindre kalorier men lika mycket näringsämnen. Detta ställer högre krav på matens näringsinnehåll.

Ibland kan aptiten minska för mycket, så att man går ner onödigt mycket i vikt. Då kan det vara bra att dela upp matintaget på flera mindre måltider.



Sju matråd för bra hälsa på äldre dar.



- Ät minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag. Det motsvarar två frukter och två nävar grönsaker.
- Ät fisk och/eller skaldjur 2-3 gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter.
- Välj fullkornsprodukter när du äter pasta, bröd, gryn och ris.
- Välj flytande matfett i matlagningen och nyckelhålsmärkt smörgåsfett.
- Välj magra, osötade mejeriprodukter, som är berikade med D-vitamin. T.ex. lättmjölk och lättfil.
- Ät högst 500 gram rött kött och charkprodukter i veckan.
- Minska på sockerrika produkter som godis, kaffebröd, glass och söta drycker. Försök begränsa till någon gång i veckan.