



Livsmedelsverket har kostråd för äldre. Tyngdpunkten ligger på de äldre som har, eller är på väg att få, minskad aptit.

Tips till dig som presenterar: Livsmedelsverket har en 50 sekunder lång film om äldre med minskad aptit som finns på www.livsmedelsverket.se/aldre. Om du vill kan du inleda eller avsluta presentationen med den eller visa filmen där du tycker att den passar i presentationen.

Vem är äldre?

- Åldrandet sker gradvis och ser olika ut hos olika personer
- Sjukdomar och andra förutsättningar påverkar
- Behov och vanor förändras
- Se över dina matvanor i samband med pensionen

 Livsmedelsverket



Det är **svårt att säga** exakt när åldrandet startar eftersom det är mycket **individuellt**. Åldrandet sker gradvis och kan till exempel påverkas av olika sjukdomar.

Kroppens behov förändras gradvis med stigande ålder. Det är också vanligt att **matvanorna förändras** i samband med att du går i **pension** och vardagens rutiner blir annorlunda. Därför är det bra att börja se över dina matvanor i samband med pensionen och fundera på om du successivt behöver gå över till att äta lite annorlunda.

Förändrade behov och vanor

- Lite mer protein från 65 år
- Extra D-vitamin från 75 år
- Kom ihåg att dricka ca 1,5-2 liter per dag även om du inte är törstig

 Livsmedelsverket



Protein behövs för att bevara **starka muskler**, för immunförsvaret och sårhäkning. Den som är **65+** behöver lite mer protein än yngre.

Om du äter varierat och inte har problem med aptiten får du troligen i dig tillräckligt med protein utan att behöva ändra på maten. Men om din aptit minskar är det bra om varje måltid innehåller protein, även mellanmålen. Det kan vara ägg, fågel, fisk, bönor, nötter, kött, mjölk, yoghurt, ost, kvarg eller växtbaserade motsvarigheter.

D-vitamin bidrar till ett starkt skelett. Är du över **75** år behöver du få i dig mer D-vitamin, eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren. Därför rekommenderar Livsmedelsverket alla som fyllt 75 att ta tillskott med **20 mikrogram D-vitamin varje dag**.

Med stigande ålder blir **förmågan att känna törst sämre**. Försök att dricka tillräckligt, cirka 1,5–2 liter per dag även om du inte är törstig. Förutom att vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt kan den också ge yrsel, och därmed öka risken att ramla. Om du rör mycket på dig eller om det är varmt behöver du dricka ännu mer.

När aptiten är god: Livsmedelsverkets vanliga kostråd



Mer

Grönsaker, frukt och bär, fisk och skaldjur, nötter och frön

Rörelse i vardagen



Byt

Vitt mjöl till fullkorn

Smörbaserade matfetter till växtbaserade

Feta mejeriprodukter till magra



Mindre

Rött kött och chark, salt, socker, alkohol

För de äldre som har **god aptit** gäller Livsmedelsverkets **vanliga kostråd**.

Nyckeln till bra matvanor är **mer mat från växtriket, lagom mycket** och **varierat**.

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Äter man mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer.

I **fullkorn** finns bland annat fibrer, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen.

Oljor och andra **Nyckelhålsmärkta matfetter** innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av. Risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fettets byts ut mot omättat.

Äter man mindre än **500 gram rött kött och chark** i veckan minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Med rött kött menas kött från fyrbenta djur som nöt, gris, lamm, ren och vilt.

Äter och dricker man mycket **sött** är det lätt att bli överviktig, vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Titta efter **Nyckelhålet** när du handlar flingor, bröd och yoghurt för att hitta produkter med inget eller bara lite tillsatt socker.

När aptiten minskar

- Nya rutiner, sjukdomar, läkemedel och ändrat smaksinne påverkar aptiten.
- Inte lika roligt att laga mat eller äta om man gör det ensam.
- Håll koll på viktnedgång – ofta är det muskler, inte fett, som minskar.
- Förändringen sker ofta gradvis.



 Livsmedelsverket

Många äldre upplever att de **inte är lika hungriga** som tidigare. Det kan bero på flera saker. Bland annat kan **smaksinnet** förändras med åren. Nya **rutiner**, till exempel i samband med pensionen, kan ändra vad och när du äter. Olika **sjukdomar** och vissa **läkemedel** kan också påverka aptiten.

För många är det **inte lika roligt att laga mat eller äta** om man gör det **ensam**. Den som vill ha sällskap till maten eller variera menyn, kan kolla vad kommunen erbjuder. Vissa kommuner har **seniorrestauranger, träffpunkter, äldreboenden** eller **skolrestauranger** där det går att äta eller köpa hem god och prisvärd mat. Många **lokala föreningar** ordnar också träffar där äldre umgås och äter tillsammans.

Det finns en norm i samhället om att det är bra att vara smal. Därför är det många som tycker att det är bra att de går ner i vikt när de blir äldre. Men för de som är **70 år eller äldre** och tappar i vikt så är det ofta **musklerna som minskar, inte fett**. Väg dig regelbundet för att hålla koll på vikten. Viktnedgång kan vara ett tecken på sjukdom, så konsultera din läkare om du börjar gå ner i vikt.

Förändrad aptit och viktnedgång sker ofta gradvis så därför kan det som är bäst för dig att äta vid en viss tidpunkt ligga mittemellan de vanliga kostråden och de för den med mindre aptit.

Mat för hela dagen



 Livsmedelsverket

Om du **inte orkar äta stora portioner** är det bra att i stället äta **många små måltider utspridda över dygnet** så att du får i dig tillräckligt med energi. Ju mindre mat du orkar äta vid varje tillfälle, desto fler små måltider och mellanmål behövs.

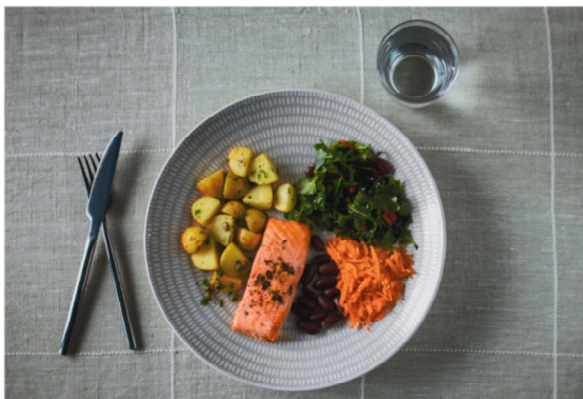
På natten blir det ett naturligt uppehåll i ätandet. För att kroppen inte ska vara utan energi för länge är det bra att äta något litet, energirikt mellanmål strax **innan du lägger dig och direkt efter att du gått upp.**

Exempel på små, näringsrika mellanmål:

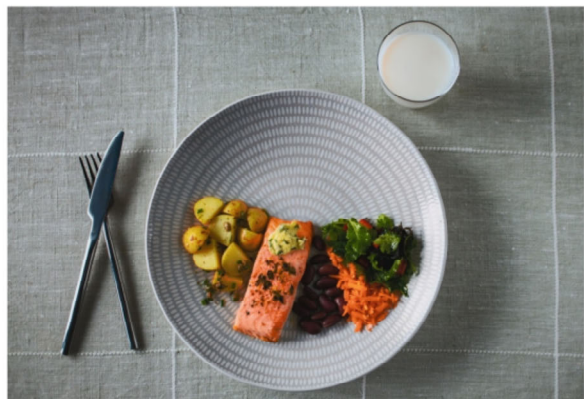
- Smörgås med pålägg som ost, leverpastej, ägg, majonnäs, strömming, sill, köttbullar, nötsmör eller hummus.
- Piroger, kokt ägg, pannkaka, plättar.
- Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche och kvarg eller växtbaserade motsvarigheter.
- Gröt kokad med mjölk och extra fett, samt frukt, bär eller sylt.
- Använd gärna bär, frukt, nötter och grönsaker som tillbehör.

Behåll protein och fett på tallriken

Tallrik för den som har bra aptit och är fysiskt aktiv



Tallrik för den med minskad aptit



Livsmedelsverket

Tallriksmodellen till vänster är för den som har **normal aptit** och är **fysiskt aktiv**.

- Två femtedelar av tallriken (*visas med grönsallad och morötter*) består av grönsaker och rotfrukter.
- En lika stor del (*visas med potatis*) är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn.
- En femtedel (*visas med bönor och lax*) är avsedd för fisk, ägg, baljväxter (som bönor, linser och ärter) och kött.

Tallriksmodellen till höger visar hur personer med **nedsatt aptit**, som inte orkar äta så mycket åt gången, kan tänka.

Knepet är då att behålla så mycket **protein och fett** som möjligt i maten, och minska på övriga delar, så att du kan äta mindre portioner men ändå få i dig tillräckligt med energi och protein. Se till att behålla ägg, fisk, bönor och/eller kött på tallriken, och **lägg till lite extra fett** som till exempel olja eller bredbara matfetter. Drick gärna något **annat än vatten** till maten, till exempel mjölk, juice, eller växtbaserade drycker som havredryck.

Minska risken att ramla



 Livsmedelsverket

Det är många som inte vet att maten kan påverka risken att ramla. **För lite mat och dryck kan ge svagare muskler och sämre balans.**

Bilden visar ett positivt förlopp där tillräcklig mat, vätska och fysisk aktivitet leder till **minskad risk att ramla**.

Som den nedre pilen visar finns det en förstärkande effekt, eller **god cirkel** i förloppet: bra funktion i musklerna och bra benhälsa underlättar fysisk aktivitet vilket kan påverka hunger och ätande på ett positivt sätt.

På motsvarande sätt kan t.ex. svaga muskler och undernäring leda till minskning av både fysisk aktivitet och aptit. Då skapas i stället en **ond cirkel** där risken att ramla ökar.

Rörelse ger styrka

Med bra mat och träning kan du behålla styrka och funktion längre.

Träningstips från Socialstyrelsen

- Träna balans och styrka minst två gånger i veckan.
- Komplettera träningen med daglig fysisk aktivitet, till exempel promenader.
- Öka belastningen/ansträngningen successivt för att minska risken för skador.

Fler träningstips: www.socialstyrelsen.se/balanseramera

 Livsmedelsverket



Att **musklerna tappar styrka** är en naturlig del av åldrandet. Men med bra mat och träning kan du **behålla styrka och funktion** längre.

Tips om träning

- Om träningen ska ge god effekt är det bra att träna **balans och styrka minst två gånger per vecka**. Men för otränade personer är även en kort promenad eller enkla övningar **bättre än ingen** träning alls.
- Komplettera gärna balans- och styrketräningen med **daglig fysisk aktivitet**. Ta i så du blir lätt andfådd. Sikta på sammanlagt 150 minuters fysisk aktivitet per vecka, till exempel 30 minuters promenad fem gånger per vecka.
- För att musklerna ska bli starkare måste du **ta i så att musklerna blir trötta**. Öka belastningen/ansträngningen **successivt** för att minska risken för skador.

Hitta fler träningstips via www.socialstyrelsen.se/balanseramera

Tips till dig som presenterar: Socialstyrelsen har olika balans- och styrkeövningar för äldre på sin hemsida (www.socialstyrelsen.se/balanseramera). Prova att göra dem tillsammans med publiken.

Risker med mat

Du kan äta det mesta när du blir äldre. Men om din hälsa är sämre kan du behöva tänka på vissa saker.

Listeria

- Ät vakuumförpackad gravad eller rökt lax och olika köttpålugg inom en vecka från förpackningsdag, eller värm den så att den blir rykande het.
- Förvara kylvaror i kylskåpet (högst 4 °C)

Norovirus i hallon

- Koka frysta, importerade hallon i minst en minut

 Livsmedelsverket



Du kan äta det mesta när du blir äldre. Men eftersom immunförsvaret försämras med åldern, och det blir svårare att återhämta sig från sjukdom, kan du behöva vara lite extra vaksam på vissa saker.

Risken att smittas av bakterien **listeria** är liten. Aktiva, friska äldre behöver överlag inte tänka på att undvika listeria. Men en infektion kan bli allvarlig för den som har **nedsett hälsa**.

Listeria finns främst i **kylda, ätfärdiga livsmedel** med flera veckors hållbarhet, som vakuumförpackad gravad eller rökt lax och olika köttpålugg. Det kan finnas listeria i förpackningen även om det är långt kvar till bäst före-datumet.

Listeriabakterien dör när maten **hettas upp till minst 70 °C**, så all mat som är genomvärd till rykande het är säker att äta.

Risken att bli sjuk minskar om du äter maten inom en vecka från förpackningsdatum. Det är också bra att förvara kylvaror kallt och ha **högst 4 °C i kylskåpet**.

Frysta, importerade hallon kan innehålla **norovirus** som orsakar vinterkräksjukan. **Koka dem i minst en minut** så dör viruset.

Sammanfattning

- De flesta äldre kan följa Livsmedelsverkets vanliga kostråd, men de som tappat aptiten behöver äta lite annorlunda.
- Glöm inte grönsakerna, men prioritera protein och fett.
- Sprid ut maten i mindre portioner under dagen för att orka äta allt.
- Rörelse bygger muskler och ger bättre aptit.

 Livsmedelsverket



De flesta äldre kan äta enligt Livsmedelsverkets vanliga kostråd, **men de äldre som tappat aptiten** behöver äta lite annorlunda.

Glöm inte bort grönsakerna, men **prioritera gärna protein och fett**

Sprid ut maten under dagen i **mindre portioner** - då är det lättare att orka äta upp allt

Det är **bra att röra på sig**. Rörelse bygger muskler och ger bättre aptit

Du kan läsa mer om bra matvanor för äldre på **Livsmedelsverkets hemsida**. Där kan du också **läsa eller beställa broschyren** "Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten?"

Livsmedelsverkets råd gäller för de flesta, men **inte för alla**. **Sjukdomar** kan till exempel påverka vilken mat du behöver äta. För att få råd om vad just du ska äta kan du kontakta **läkare eller dietist**. Om du har fått särskilda rekommendationer från din läkare eller dietist, så **följ deras råd**.

Läs mer på

www.livsmedelsverket.se/aldre

 Livsmedelsverket



Adressen till Livsmedelsverkets webbsidor om mat för äldre är www.livsmedelsverket.se/aldre