

Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten?

Råd om bra mat för äldre





Goda råd när aptiten minskar

Hälsosamma matvanor hjälper dig att må bra genom hela livet. Med åldern förändras både kroppen och vardagen. För dig som är äldre kan det till exempel innebära att aptiten minskar. Då kan du behöva äta lite annorlunda för att behålla styrka och hälsa.

© Livsmedelsverket 2019, uppdaterad 2023

www.livsmedelsverket.se

Grafisk form: Granath

Foto: Jeanette Hägglund, Johnér,
Shutterstock, Getty Images, Mostphotos

Tryck: Stibo Complete

ISBN: 978-91-7714-270-6







Näringsbehov för dig som är 65+

Att äta varierat är bra för alla. Gärna mycket grönsaker, frukt, fisk och fullkorn, vegetabiliska oljor, nötter och frön. Vissa näringsämnen blir också speciellt viktiga med åren.

Protein behövs för att bevara starka muskler, för immunförsvaret, sårläggning och för att orka vara aktiv. Den som är 65+ kan till och med behöva lite mer protein än yngre. Om du äter varierat och inte har något 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 rekommenderas alla som fyllt 75 att ta tillskott med 20 mikrogram D-vitamin varje dag.

Råden i den här broschyren gäller för de flesta, men inte för alla. Sjukdomar kan till exempel påverka vilken mat du behöver äta. Om du har fått särskilda rekommendationer från din läkare eller dietist, så följ deras råd.



Mindre aptit behöver inte vara ett stort problem

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. Att aptiten gradvis minskar är alltså vanligt, men behöver inte vara ett stort problem. Genom att tänka lite annorlunda och anpassa matvanorna kan du ändå få i dig det kroppen behöver.

Håll vikten, behåll styrkan

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

Om du inte får i dig tillräckligt med mat kan det leda till att du går ner i vikt ofrivilligt. Då minskar musklerna ännu mer, hälsan försämras och risken för skador ökar. Sämre ork kan vara ett tidigt tecken på detta.

Gradvis viktnedgång kan vara svår att märka. Det är därför bra att väga sig regelbundet för att tidigt upptäcka om vikten förändras. Det är också bra att hålla koll på kläderna – om blusen eller byxlinningen börjar kännas för vid, eller om klockan eller ringarna sitter lösare. Viktnedgång kan vara ett tecken på sjukdom, så konsultera din läkare om du börjar gå ner i vikt.

Maten kan minska risken att ramla

Maten bidrar till att hålla både kropp och sinne i god form. Att äta varierad och näringsrik mat kan ha en positiv effekt på exempelvis minne, humör, ork och immunförsvar.

En vanlig orsak till att äldre vårdas på sjukhus är fallolyckor. För lite mat och dryck kan leda till svagare muskler och sämre balans, vilket ökar risken att ramla. Tillräckligt med mat och vätska bidrar till att vikten hålls stabil, att musklerna fungerar som de ska och till bra benhälsa. Bra mat kan alltså minska risken att ramla. Lite extra muskler och en stark benstomme hjälper även till att minimera skadorna vid en fallolycka.

Så här kan du göra när aptiten minskar

Småät mer

Om du inte orkar äta lika stora portioner som förr, kan du i stället äta många, små, näringsrika måltider utspridda över dygnet.

Behåll protein och fett på tallriken

Det är bra om varje portion innehåller protein och fett – båda behövs för att få energi och bygga starka muskler. Protein finns till exempel i ägg, fisk, bönor och kött. Extra fett som till exempel olja gör maten mer energirik.





Goda råd vid liten aptit

- Fördela maten i många små, näringsrika måltider över dygnet.
- Om du måste ta bort någonting från tallriken för att orka äta upp, så behåll det som innehåller protein, till exempel ägg, fisk, bönor och kött.
- Ha lite extra olja i maten, använd dressing på salladen.
- Drick gärna juice, mjölk eller något annat energirikt i stället för vatten.
- För att kroppen inte ska vara utan energi för länge på natten är det bra att äta något litet, energirikt mellanmål strax före sänggåendet och direkt efter att du gått upp.

Goda, enkla och energirika mellanmål

- Smörgås med pålägg som ost, leverpastej, ägg, majonnäs, strömming, sill, köttbullar, nötsmör eller hummus.
- Piroger, kokt ägg, pannkaka, plättar, fattiga riddare med tillbehör.
- Mjölk, fil, yoghurt, crème fraîche 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.



Inte lika törstig som förr?

Vätska är lika viktigt oavsett ålder, men med stigande ålder blir förmågan att känna törst sämre. Försök därför att dricka tillräckligt, cirka 1,5–2 liter per dag. 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.

Seniorrestauranger

Den som vill variera menyn, eller ha sällskap till maten, 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.





Risker med mat

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.

Listeria i kall, ätfärdig mat

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 nedsatt hälsa.

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

Listeria kan främst finnas i kyllda, ätfärdiga livsmedel med flera veckors hållbarhet, som vakuumförpackad gravad eller rökt lax, skinka, påläggskorv och patéer. Det kan finnas listeria i förpackningen även om det är långt kvar till bäst före-datumet. 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.

Det finns fler råd om listeria på www.livsmedelsverket.se/listeria



Koka frysta, importerade hallon

Koka importerade, frysta hallon i minst en minut. De kan ha norovirus som orsakar vinterkräksjukan. När hallonen kokas dör viruset.

Rörelse ger styrka

Även om du inte tidigare har tränat balans- eller styrketräning är det smart att börja nu. Med stigande ålder minskar musklerna, men med bra mat och träning kan många behålla sin styrka och funktion långt upp i åldern.

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.
- Aktiviteter där du bär och förflyttar din egen vikt, stärker skelettet och minskar risken för benskörhet. Exempel på sådana aktiviteter är promenader, att gå i trappor, gympa, och dans.
- Undvik att sitta still länge. Ta som vana att resa dig upp regelbundet och göra några enkla rörelser, till exempel knäböjningar, för att använda benmusklerna.
- 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.

*Källa: Socialstyrelsen



Mat för hela dagen

Hälsosamma matvanor hjälper dig att må bra genom hela livet. Men när du blir äldre kan aptiten minska och du kan behöva tänka på ett nytt sätt. 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.

Om du vill kan du sätta upp sidan på kylskåpet som en påminnelse om dagens måltider och fylla på med egna anteckningar.



Hitta ditt sätt att äta under dagen.

- Efter natten
- Frukost
- Förmiddagsmål
- Lunch
- Eftermiddagsmål
- Middag
- Kvällsmål
- Innan läggdags

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.



Vill du veta mer?

Våra råd bygger på vetenskaplig grund.
Du hittar mer information och inspiration
om bra mat på www.livsmedelsverket.se.
Där kan du också beställa den här broschyren.



Livsmedelsverket