

KOSTRÅD FOR 60+



Bilde: Melk.no



Alta kommune

Spis variert

Nok mat og et variert matinntak er viktig for å sikre at kroppen ivaretar en god ernæringsstatus. En god ernæringsstatus vil si en stabil vekt innenfor anbefalte grenser og et kosthold som gir kroppen det den trenger av næringsstoffer.

God ernæringsstatus bidrar til bedre helse som igjen er forbundet med lengre levetid, mindre sykdom og bedre livskvalitet.

For å sikre at vi får i oss det vi trenger er det viktig å få i seg nok næring og ulike næringsstoffer. Det vil si at vi bør spise variert.

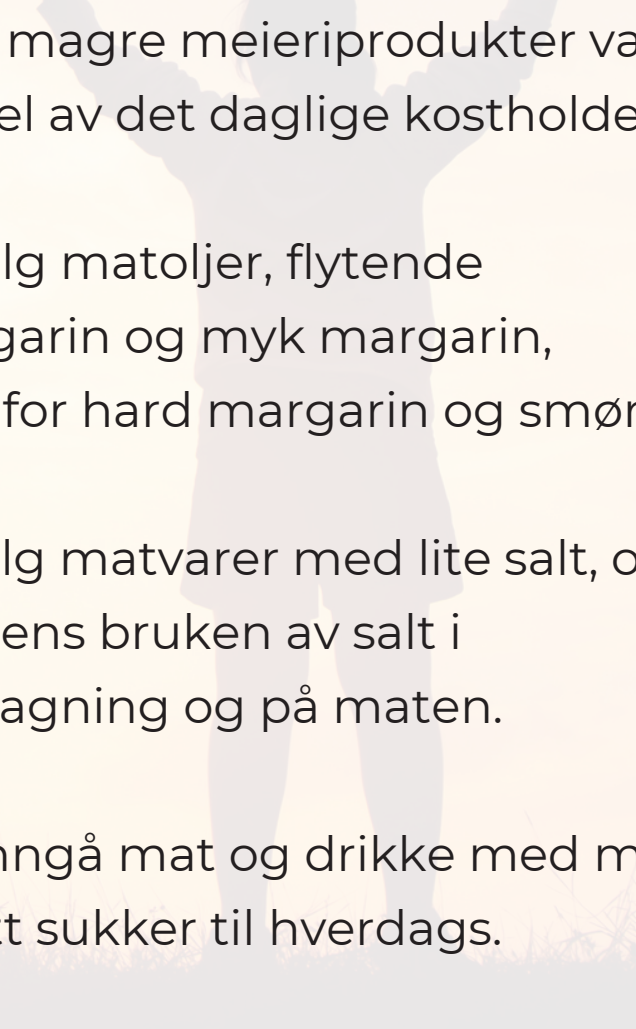


Å spise variert vil si å spise i henhold til Helsedirektoratets kostråd.

Kostholdssirkelen illustrerer de ulike matvaregruppene vi bør inkludere i vårt kosthold

De nasjonale kostrådene

Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

- 
1. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
 2. Spis grove kornprodukter hver dag.
 3. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg
 4. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
 5. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet
 6. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør
 7. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
 8. Unngå mat og drikke med mye tilsatt sukker til hverdags.
 9. Velg vann som tørstedrikk.

Frukt, bær og grønnsaker

Frukt, bær og grønnsaker er rike på vitaminer, mineraler og antioksidanter, som bidrar til å gjøre oss motstandsdyktige mot sykdom. Frukt, bær og grønnsaker inneholder også fiber som virker positivt på fordøyelsen og tarmhelsen.

Helsedirektoratet anbefaler at vi får i oss minimum 5 porsjoner (1 porsjon = håndfull) frukt og grønt hver dag.

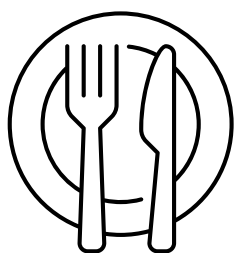
Totalt: 500 g per dag

Tenk enkelt – fyll tallerkenen med ulike farger. Det er både sunt og gjør måltidet mer innbydende og spennende.



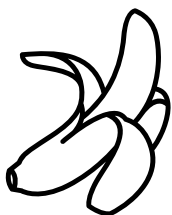
Tips for å spise mer frukt og grønt

INKLUDER ALLTID NOE GRØNT TIL MIDDAGEN



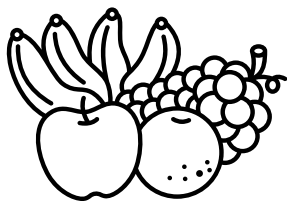
Et godt tips er å inkludere noe grønt til hvert måltidet. Husk at frosne og hermetiske grønnsaker er vel så næringsrike som ferske. 1/3 av tallerken bør være grønnsaker, frukt eller bær.

SPIS FRUKT, BÆR ELLER GRØNNSAKER SOM MELLOMMÅLTID



Frukt og grønt egner seg godt som mellommåltid. Spis for eksempel knaskegulrøtter, sukkererter, banan, eple, pære eller for eksempel oppskjært kålrot.

FRUKT OG BÆR SOM DESSERTER



Frukt og bær egner seg godt som dessert sammen med vaniljekesam, vaniljesaus, krem eller iskrem.

SMOOTHIES OG FRUKTFAT



Frukt som er lett tilgjengelig spises mer av enn frukt som er gjemt i kjøleskapet. Lag smoothies eller fristende fruktfat. Det vi ser og har tilgjengelig spiser vi mer av.

Spis grovt!

Grove kornprodukter sørger for metthet som varer lengre sammenlignet med for eksempel lyst brød. Grove kornprodukter inneholder også mer vitaminer og mineraler enn lyst brød.

5 gode grunner for å spise grovere:

- Gir metthet som varer
- Positivt for fordøyelsen
- Kan bidra til å senke kolesterol
- God kilde til viktige vitaminer og mineraler
- Lukten av nybakt brød!



Brødskalaen er et verktøy for å se hvor grovt brødet i butikken er. Velg gjerne brødene som er merket med 51-75% grovt eller 76-100% grovt. Kilde: brodogkorn.no


Melk og meieriprodukter

Melk og meieriprodukter er viktige kilder til kalsium, protein og jod.

3' om dagen!

Hvor mye bør jeg spise?

Det er anbefalt å få i seg 3 porsjoner melk og/eller meieriprodukter daglig. 1 porsjon kan være 1 glass melk, ost på 1 brødslike eller en yoghurt.



For den generelle befolkningen anbefales det å velge de magre alternativene av meieriprodukter. Har man dårlig matlyst eller sliter med å spise nok, kan det være lurt å velge bort lettproduktene og heller få i seg de fetere variantene av meieriprodukter.

Tallerkenmodellen

For å sikre at man får i seg varierte matvarer kan det være lurt å tenke tallerkenmodellen



Tenk at du skal dele tallerkenen din inn i 3 like store deler. Den ene delen skal inneholde frukt eller grønt. De resterende delene bør bestå av en kilde til protein og en kilde til grove kornprodukter eller potet.



Protein

Proteiner er kroppens byggesteiner og er viktig for å ivareta muskelmasse. Det er enklere å spise nok proteiner hvis vi inkluderer litt til hvert måltid. Gode kilder til protein er: Fisk, skalldyr, kjøtt, belgfrukter, egg, meieriprodukt



Grove kornprodukter

Grove kornprodukter bidrar med metthet og energi som varer. Vi bør med fordel velge grovt da det er mer næring i grove produkter enn fine. Fullkornspasta, fullkornsrís, grovt brød og potet er gode alternativer.



Frukt og grønt

Frukt og grønt bør alltid ha en plass på tallerkenen. I tillegg til å bidra med viktige næringsstoffer, bidrar det også til å gjøre maten mer innbydende og fargerik

Spis gjerne mer fisk og skalldyr

Kostrådene anbefaler at vi spiser mer fisk og mindre rødt kjøtt. Velg gjerne fisk eller skalldyr til middag eller som pålegg. Det anbefales å spise fisk til middag 2-3 ganger i uken, og gjerne oftere!



Forslag til pålegg:

- makrell, sild, reker, fiskekaker, tunfisk, laks

Fiskeprodukter som fiskepudding, fiskekaker, fiskepinner er også gode alternativer for å få i seg fisk. Velg gjerne de typene med størst innhold av fisk, gjerne 80% fisk.

- Hvit fisk (torsk, sei, hyse) er en god kilde til jod
- Fet fisk (laks, ørret, makrell) er god kilde til vitamin-D og omega-3

Vi trenger en kombinasjon av disse næringsstoffene, og bør derfor spise både hvit fisk og fet fisk.

Måltidsrytme



For de aller fleste vil **4 hovedmåltider** per dag være gunstig for å få i seg nok næring: Frokost, Lunsj, Middag og Kvelds.

En jevn måltidsrytme gjennom dagen bidrar til at det er enklere å dekke behovet for næringsstoffer, f.eks anbefalt mengde protein, frukt og grønt og grove kornprodukter.



Mellommåltider:

- Spis gjerne mellommåltider ved behov.
- Frukt og grønnsaker, en neve nøtter, yoghurt med korn er gode alternativer når det blir litt lenge mellom måltidene.
- Hvis du er mye på farten kan det være lurt å ha mellommåltider og drikke ned deg i vesken/bilen



Få i deg nok væske

Vi trenger omkring 2-2,5 liter væske per dag. Enda mer når vi svetter mer (ved trening, feber eller opphold i varmere strøk)

Vanlige tegn på at man drikker for lite gjennom dagen er hodepine, svimmelhet, tørr hud og lepper eller treg mage.



- Start dagen med et glass vann
- Ha med deg vannflaske når du er på farten
- Drikk alltid til måltidene
- Sett frem vannkaraffel når du serverer kaffe/te
- Fyll på med væske under trening og etter du har vært i aktivitet
- Husk at all væske teller, men vann er den beste tørstedrikken
- Påminn deg selv om å drikke gjennom dagen

Fysisk aktivitet

Aktivitet og bevegelse er bra for å ivareta muskelmasse og et sterkt skjelett.

Det er anbefalt at vi er litt aktiv hver dag!

- Alle voksne og eldre anbefales å være moderat fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken
- Det tilsvarer 20-40 minutter hver dag
- Ved økt intensitet eller anstrengelse, kan tiden i aktivitet reduseres
- Hvis du i utgangspunktet er lite fysisk aktiv, vil du ha en betydelig helsegevinst ved å være i moderat fysisk aktivitet i 20 minutter daglig.

Med fysisk aktivitet menes at du anstrenger deg i den grad at du må puste litt tyngre.

Fysisk aktivitet innebærer styrketrening, gåturer i raskt tempo, ski og sykkel, dans, løping.

Velg den aktiviteten **du** liker!