



Borde jag vara orolig?

När funktionsförmågan försämras börjar de dagliga sysslorna kännas tunga. Det här kan leda till en negativ spiral, varvid man rör på sig allt mindre, aptiten försämras och den mat som man äter inte längre är tillräcklig eller blir ensidig. Då blir konditionen ännu sämre och muskelförlusten accelererar. Om förändringen är plötslig ska du kontakta en läkare som utreder om det finns en sjukdom i bakgrunden.

Om det däremot är fråga om att konditionen och funktionsförmågan försämras småningom, bör du fästa uppmärksamhet vid att du äter tillräckligt och att maten är av god kvalitet samt att du rör på dig. God kost i kombination med motion är det bästa sättet att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan när man blir äldre.

Om du själv eller en närstående har följande symtom är det viktigt att agera:

- Min promenadtakt har blivit långsammare
- Butikskassen känns tung
- Jag känner mig ofta utmattad
- Jag har dålig matlust och vikten tenderar att minska
- Jag har svårt att komma upp ur stolen eller sängen
- Jag rör inte längre på mig lika regelbundet som förut.

Motion:

- Öka motionen. Öka gradvis, promenera längre sträckor så småningom.
- Starta en gymgrupp eller träna hemmagym. [Länk](#) till en exempelövning.
- Träna muskelstyrka hemma eller på gymmet.
- Öva balansen.

En god kost:

- Håll din vikt stabil. Oavsiktlig viktnedgång är ett tecken på sjunkande hälsa. Ät mera och oftare näringstäta måltider om vikten tenderar att minska.
- Följ en regelbunden måltidsrytm som inkluderar tre huvudmåltider och ett tillräckligt antal näringsrika mellanmål. Ät också ett mål sent på kvällen och undvik att fasta längre än 11 timmar under natten.
- Det är viktigt att få i sig tillräckligt med protein- och energi. Ät proteinrik mat vid varje måltid och mellanmål.
- Ät fisk, fjäderfä, mjölkprodukter med låg fetthalt, baljväxter och ägg. Berika färdigrätter med olika slags proteinkällor till exempel gryn, bönor eller ägg.
- Ät en varierande och färggrann kost, minst 1/2 kg grönsaker, rotfrukter, svamp, frukt och bär dagligen.
- Välj livsmedel, som innehåller fett av god kvalitet: matolja, margarin, nötsmör, nötter och frön.
- Ät fullkornsprodukter. De innehåller vitaminer, mineraler och fibrer.
- Välj livsmedel med låg salthalt.