

# Näring och motion

Satu Jyväkorpi  
Specialexpert  
Statens näringsdelegation



## Innehåll:



- Antalet muskler minskar med åldern
- Måltidsrytm
- Tallrikmodell för äldre
- En varierad kost stöder bevarandet av funktionsförmågan
- Muskler behöver protein
- Tillräckligt med vätska



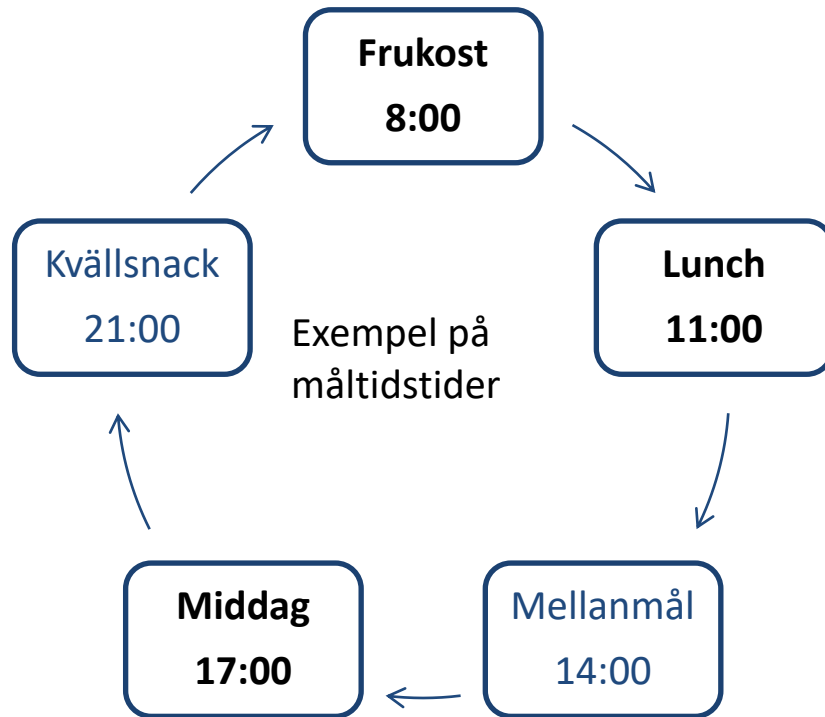
# Upprätthålla funktionsförmåga vid åldrande



- Kroppssammansättningen förändras med åldern: mängden muskler minskar och andelen fett ökar.
- Inaktivitet och otillräcklig näring försvagar och minskar musklerna ytterligare, vilket leder till nedsatt funktionsförmåga.
- Oavsiktlig viktnedgång är särskilt skadlig när du åldras: det försvagar din hälsa och försvagar och minskar muskel- och benmassan.
- Bra kost och daglig motion bidrar till att bibehålla god funktionsförmåga även i hög ålder.
- Vikten ska hållas stabil.
- Mångsidig, hälsofrämjande mat och en bra måltidsrytm stödjer fysisk träning.
- Innan du tränar bör du äta tillräckligt med mat för att kunna träna.



# Måltidsrytm



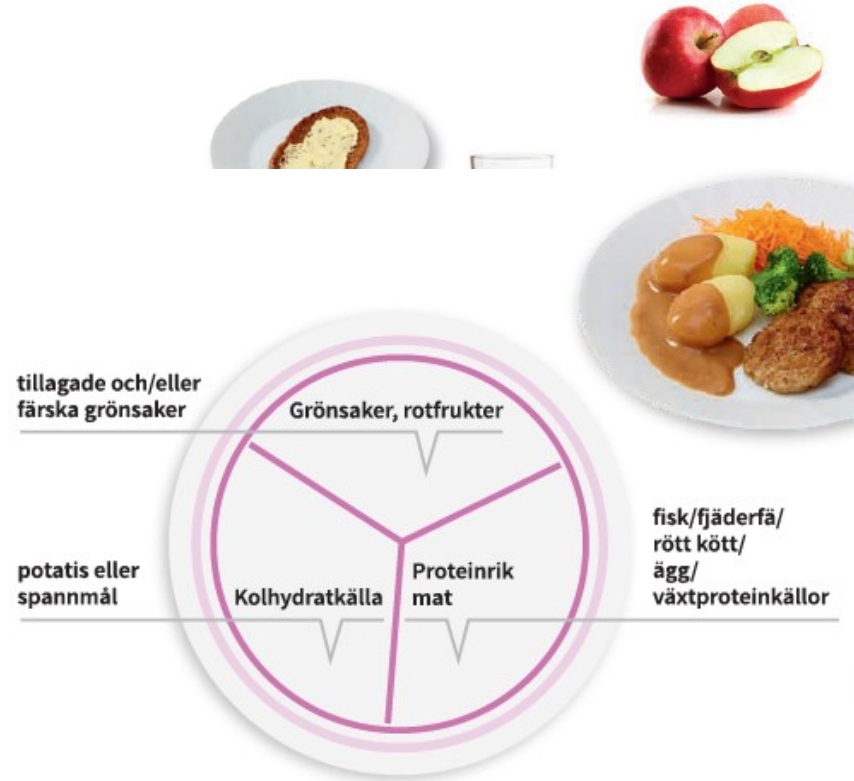
- **En regelbunden** måltidsrytm ser till att du håller dig pigg hela dagen.
- **Huvudmåltiderna** är frukost, lunch, middag, plus tillräckligt med mellanmål efter behov.
- Med hjälp av **tallriksmodellen** kan du säkerställa att livsmedelsingredienserna konsumeras i rätt proportion vid måltiden.



# Tallriksmodellen för äldre är uppdelad i tredjedelar

Från tallriken:

- 1/3 grönsaker.
- 1/3 kött, kyckling, fisk, baljväxtbaserad eller annan proteinrik mat.
- 1/3 potatis eller spannmål.
- En bit fullkornsbröd och matfett
- drick mjölk, kärnmjölk eller sojadryck.
- Som salladsdressing, en oljebaserad dressing.
- Bär eller frukt till efterrätt



# Mångsidig mat stöder bevarandet av funktionell kapacitet

Det inkluderar:

- En passande måltidsrytm och nödvändiga mellanmål
- Motsvarande energiförbrukningen förblir vikten stabil.
- En mängd olika grönsaker, frukter och bär minst ½ kg per dag.
- Tillräckligt med protein
- Bra fettkvalitet; vegetabiliska oljor, nötter, mjuka fetter.
- Spannmålsprodukter väljs som fullkorn.
- Fiska 2-3 gånger i veckan, variera fiskarten.



## Muskler behöver protein

- Musklerna försvagas och minskar som ett resultat av åldringsrelaterade förändringar.
- Protein är byggstenen i muskler, och tillräckligt proteinintag förhindrar muskelförlust under åldrandet.
- Protein behövs för att:
  - musklerna behåller sin styrka
  - motståndet är fortsatt bra
  - sår läker
  - kunna fungera i vardagen och vara aktiv.




### **Du kan få protein från dessa**

- Fisk, kött, kyckling
- Mejeriprodukter
- Ägg
- Baljväxter och preparat gjorda av dem
- Nötter, frön, spannmålsprodukter



## Tips för proteinintag:

- Laga gröt med mjölk
- Till mellanmål, kvarg, proteinpudding, yoghurt, grynost med frukt
- Ost, ägg, fisk på bröd
- grynost, kyckling, kallskuret, fisk i salladen
- Drickbara shakes baserade på mjölk, kvarg eller yoghurt samt bär och frukt
- Varmt bröd toppat med t ex fisk, kyckling och ost
- Tillsätt ärtor, bönor och linser i soppor, sallader, som tillbehör
- Ägg är en bra proteinkälla
- Kosttillskott, proteinpulver, drycker och barer

 Vikt	Proteinbehov/dygn
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g



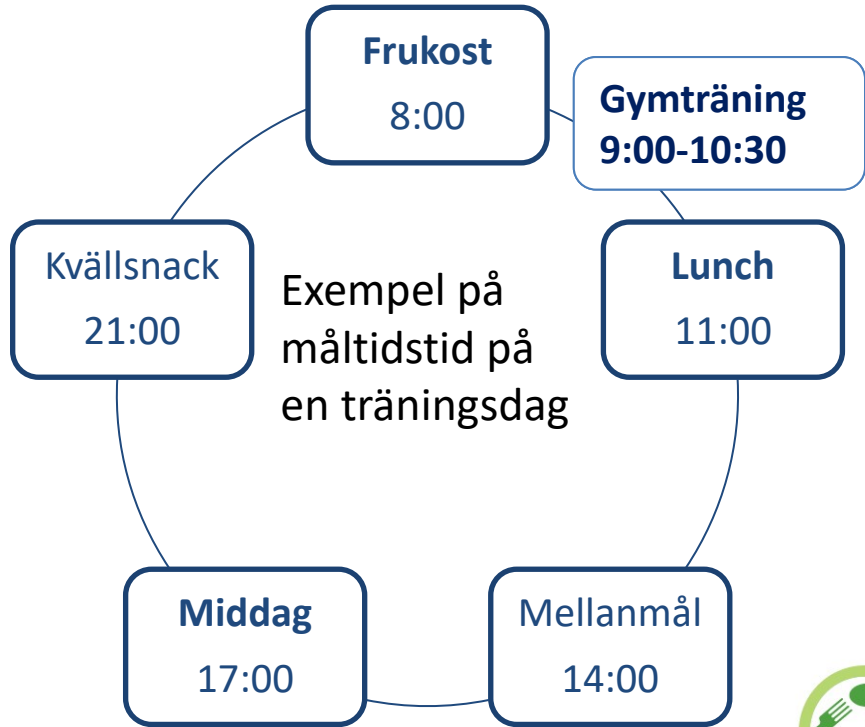


# Snacks och desserts spelar också roll

	<b>Protein, g</b>
Ostmacka + mjölk/kärnmjölk/sojadryck 2 dl	11
Yoghurt 200 g	6
Karelska paj & ägg	10
Proteinpudding 180 g	20
Proteinkvarg, smaksatt	18-20
Proteindryck, 250 g	22
Gryndost (100 g) & frukt eller bär	14
Nötter, 30 g	7
En kaffe och en bulle	4
Bärsoppa 150 ml	0,3



# En checklista för en äldre tränare



- **Innan träning:** ät en ordentlig måltid eller åtminstone ett litet mellanmål som ger protein.
- **Efter gymträning:** njut av till exempel lunch, ett proteinrikt mellanmål eller en proteinrik sportdryck inom ½ timme efter träning.
- Ta hand om en regelbunden måltidsrytm och mångsidigt ätande.
- **Drick tillräckligt** med vätska före, under och efter träning.



## Drick tillräckligt

- När man blir äldre försvagas känslan av törst.
- Uttorkning orsakar trötthet, yrsel, förvirring, ökar fallbenägenheten och försämrar prestationsförmågan.
- Drick dagligen med jämna mellanrum 1–1,5 liter vätska.
- Vid varmt väder, när du svettas eller under träning bör du dricka mer än vanligt.



### Tips:

- Ha en vattenkanna på bordet eller en vattenflaska med dig utanför.
- Ta med dig en drink till gymmet eller annan träning.
- Efter ett träningspass kan du njuta av skummjolk eller prova en proteinrik återhämtningsdryck.
- Undvik sockerhaltiga drycker
- Kaffe och te anses vara flytande, du kan dricka 2–4 koppar av dem om dagen.



## Att öka muskelstyrkan och antalet muskler hos äldre kräver:



- Bra näringsstatus och tillräckligt intag av näringsämnen.
- Träning baserad på principerna för styrketräning
- Regelbunden måltidsrytm

### **Ytterligare förmån:**

- En proteinhaltig sportdryck eller måltid inom ½-1 timme efter avslutad träning kan ge ytterligare en fördel för utvecklingen av muskelmassa.



# Tack!

Nätsidan:

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/livskraft-for-aldre/>

