



Kristiansand
kommune

Kosthold/ernæring

Hva trenger du av næring og væske for at kroppen skal fungerer så optimalt som mulig, og for å være aktiv deltakende i eget liv?



Sunn hverdagsmat og et variert kosthold gir et godt grunnlag for god helse, og bidrar til at man får i seg næringsstoffene man trenger.

Et variert og sunt kosthold kombinert med fysisk aktivitet i hverdagen, reduserer risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannråte, overvekt og fedme, men også underernæring.

Hva er anbefalt inntak?

- Du trenger ca 1,5 -2 liter væske i døgnet
- Gjennomsnittlig trenger en voksen person 30 kalorier for hver kg man veier dersom man har lavt aktivitetsnivå. Det vil si at en person som veier 60 kg bør få i seg minst 1800 kalorier hvert døgn
- Du bør også få i deg 1 g protein pr kg du veier. Det vil si at en person som veier 60 kg bør få i seg minst 60 g proteiner pr døgn avhengig av aktivitetsnivå. Proteiner er byggsteinene til musklene. Tenk på at det bør være mat med protein i hvert måltid.

Eksempler på gode proteinkilder:

Fisk(også som pålegg), kjøtt, nøtter, egg, ost, melk, yoghurt, erter, bønner og linser. Les på pakningsvedlegget til varene.

Tips

- Se etter merking med brødskalaen eller nøkkelhullsmerket



Helsedirektoratets kostråd til en normalt fysisk voksen/eldre

De må tilpasses den enkeltes behov for energi og andre spesielle forhold. De kan også brukes av dem med økt sykdomsrisiko, for eksempel de med overvekt eller høyt blodtrykk.

- Minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag (1 porsjon tilsvarer 100 gram)
- Grove kornprodukter hver dag. F.eks grovbrød, havregryn eller frokostblandinger.
- Fisk til middag 2-3 ganger i uken, og bruk gjerne fisk som pålegg (6 påleggsporsjoner tilsvarer omtrent en middagsporsjon). Rådet tilsvarer 300-450 g ren fisk i uken.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt til 500 gram per uke.
- Magre meieriprodukter som del av det daglige kostholdet. Begrens bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør.
- Matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør. Det er viktig å sikre en god fettsyresammensetning i kostholdet. En tommelfingerregel er at jo mykere margارين og smøret er ved kjøleskaps-temperatur, desto mer umettet fett inneholder de.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten. Bytt ut noe av saltet med ferske krydderurter og tørket krydder når du lager mat. Det gir både spennende og god smak.
- Velg vann som tørstedrikk. Unngå drikker med mye sukker til hverdags.

Tips:

- God måltidsrytme: Regelmessige måltider eks. 3-4 hovedmåltider med 3-4 timer mellomrom, samt 1-2 mellommåltider er gunstig for at muskulaturen vår skal bevares. Frokost innen en time etter at man har stått opp er et godt råd. God måltidsrytme gir også overskudd, godt humør, god konsentrasjon og regulering av sultfølelsen.
- Hvis du har dårlig matlyst eller ikke klarer å spise nok frukt og grønnsaker er det bra å ta et multivitamin/mineral tilskudd daglig.
- Hvis man ikke spiser fisk som middag 2-3 ganger per uke eller har fisk som pålegg minst en gang per dag bør man ta tilskudd med vitamin D eks. tran eller omega 3 kapsler med vit.D.
- Skal du på et planlagt kirurgisk inngrep, er det lurt å handle inn mat på forhånd sånn at du har det lett tilgjengelig etter sykehusoppholdet.

Visste du at...

- Myk margarin, oljer og flytende margarin gir oss mange nyttige fettstoffer
- Brokkoli er rik på jern, vitamin A og antioksidanter
- Ananas kan skjerpe appetitten hvis man har dårlig matlyst
- Kålrot kalles Nordens appelsin, fordi den er veldig rik på vitamin C
- Kiwi inneholder dobbelt så mye vitamin C som appelsin
- Når gulrøtter kokes frigjøres antioksidanter, det er derfor mer tilgjengelige antioksidanter i kokte gulrøtter enn i rå
- Fysisk aktivitet styrker immunforsvaret, gir bedre søvn og trivsel

Forebygge vekttap og underernæring

For å forebygge vekttap og underernæring, er det viktig å få i seg energitette (kaloririke) og proteinrike matvarer.

"Det lille ekstra" kan være ingredienser du tilsetter maten for å gi den mer smak og fylde: for eksempel ekstra **smør/margarin/olje, fløte, egg, rømme eller tørrmelk.**

- Velg helfete produkter fremfor magre. Bruk for eksempel helmelk istedenfor skummet melk.
- Suppe er godt som selvstendig måltid med brød til, eller som forrett. "Det lille ekstra" vil gi suppen mer fylde, smak og næring.
- Server mye saus til middag. Gjerne med "Det lille ekstra"
- Dressinger av ulike slag kan være en fin variasjon. Her finnes flere ferdigprodukter.
- Rømme, majones og remulade er deilig som tilbehør til middagen.
- En kremklatt smaker godt på de fleste desserter, også ferdigkjøpte.
- En rømmeklatt kan piffe opp fruktdesserten.
- Syltetøy med fløtemelk, rømme eller kremklatt er enkelt og godt.
- Fløtemelk og kremtopp hører sammen med fruktkompott.
- Små munnfuller innimellom kan være "det lille ekstra":
Bananbiter med fløte og syltetøy, hvetebolle/vafler med krem og syltetøy, lefse med smør/margarin, kanel med sukker, eggedosis, salt kjeks med ost.

Eksempel på berikning/tillegg ved lavt matinntak

Frokost

1 skive brød med margarin og pålegg (brunost og rømme)
1 glass lettmeik (bytt til 1 glass H-melk)

Formiddagsmat

1 glass saft
Yoghurtshake (1 beger yoghurt + 1-2 spiseskjeer iskrem)

Middag

1 potet
1 kjøttkake/fiskekake o.l.
Litt grønnsaker og saus (3 ss tørrmelk, 1 ss rapsolje)
1 glass H-melk
½ porsjon dessert

Kaffe

1 kopp kaffe (skvett fløte)
1 arme ridder med syltetøy

Kveldsmat

½ skål med suppe (1 egg, 2 ss rapsolje)
½ brødiskive (makrell i tomat, majones)
1 glass saft/H-melk

Totalt ca. 800 kcal (sort skrift) + **900 kcal** (rød skrift)

Totalt 1700 kcal (volum nesten uendret)

Noen tips for å øke matlysten:

- Farge og utseende på maten: vi spiser med øyet
- Flere måltider fordelt utover dagen, gjør det lettere å få i seg nok mat. Du kan gjerne småspise.
- Maten smaker best når du er mest opplagt.
- Nattens faste bør ikke overstige 11 timer.
- Spis sammen med noen hvis du har anledning til dette, appetitten blir ofte bedre i selskap med andre.
- Det hjelper også å ta en tur ut og trekke frisk luft før måltidet, eller lufte godt i rommet.
- Er du alene, kan et godt TV- eller radioprogram skape en hyggelig ramme rundt måltidet.
- Ha mat/snacks fremme som for eksempel nøtter og kjeks
- Drikk rikelig, ca. 2 liter hver dag. Velg den type drikker du liker best, helst de som er rike på næring.

Kristiansand kommune tilbyr levering av middag hjem til deg dersom du har fysiske eller psykiske utfordringer som gjør det vanskelig å ordne seg mat selv.

Vi lager sunne og velsmakende retter av førsteklasses råvarer. Retten er pakket i en porsjonspakke som lagres i kjøleskap og varmes i mikrobølgeovn. Vi har til en hver tid om lag 20 ulike middagsretter å velge mellom i tillegg til supper og desserter.

Ta kontakt med Kjøkkenservice på telefon **38 00 09 70** hverdager mellom kl.10-14.

Epost: post.kjokkenservice@kristiansand.kommune.no



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av helseveiledning for seniorer v/ Hilde Fleitscher og klinisk ernæringsfysiolog Thomas Gordeladze

Juni 2023/Rev. 3

Nok mat og drikke har stor betydning for god helse og trivsel. Behovet for energi varierer med alderen og mange opplever at behovet for kalorier blir mindre når årene går, - men behovet for vitaminer og mineraler endres ikke. Det er derfor viktig at man spiser mat med god kvalitet.

**Kos deg med maten
og
spis gjerne sammen med noen.**