

Hvad skal du spise, når du bliver ældre? af klinisk diætist i Albertslund kommune, Camilla Banke Birk

Kroppens behov for næring ændrer sig igennem livet. De færreste er dog klar over, at kroppens behov for proteiner stiger, når de fylder 65 år. Protein er en vigtig byggeklods i kroppen og er med til at bevare dine muskler. Musklerne er vigtige for, at du fortsat kan klare dig selv samt fortsætte med at gå ture, cykle samt klare andre fysiske aktiviteter. Musklerne hjælper også med at holde kroppen stærk, så vi ikke så nemt bliver syge, og de sørger for, at vi ikke så nemt falder. Når du fylder 65 år, bør du altså begynde at spise mere proteinholdigt.



Hvor får vi protein fra?

Kød, fjerkræ, fisk, æg, mejeriprodukter samt nødder og mandler indeholder mange proteiner. Du bør spise proteinholdigt til alle dagens måltider. Nedenfor ser du nogle forslag til, hvad du kan spise for at få godt med proteiner:

- Morgenmad: Spis gerne 2 skiver ost på ½ skive brød og et stort glas mælk til
- Formiddag: 1 håndfuld mandler
- Frokost: 2 halve skiver brød, ½ med 3 sildebidder og 1 æg samt ½ med 1 fiskefrikadelle og et stort glas mælk til
- Eftermiddag: 1 ostemad med 2 skiver ost
- Aftensmad: 3 små frikadeller, kartofler, sovs og grønt

Proteiner alene er dog ikke nok til at bevare muskelmassen. Du skal samtidig være så fysisk aktiv som muligt med gåture, gymnastik, svømning osv.

Hold øje med din vægt

Det er hverken godt at veje for meget eller for lidt, når du vil klare dig selv i din hverdag. Vej dig regelmæssigt f.eks. 1 gang om ugen. Oplever du uplanlagt vægttab, bør du kontakte din egen læge eller andet sundhedsfagligt personale. Et uplanlagt vægttab er et vægttab, der er opstået ved f.eks. sygdom eller af en årsag, du ikke kender til.

Husk også anbefalingerne for kalk og vitamin D

Er du under 70 år og ikke mener, at du får nok D-vitamin, skal du tage et dagligt tilskud på 5-10 µg (200-400 IU) D-vitamin. Er du over 70 år, skal du tage et dagligt D-vitamintilskud på 20 µg kombineret med et calciumtilskud på 800–1000 mg. Dette tilrådes uanset om du indtager mælkeprodukter eller ej.