

Mikilvægi hollrar fæðu fyrir heilsuna

Þegar aldurinn færir yfir geta matarvenjur og matarlýst breyst. Fæðið hefur mikil áhrif á heilsu og líðan og því er mikilvægt að það sé sem hollast og fjölbreyttast. Eldra fólki, sem er við góða heilsu og hreyfir sig daglega, hæfir yfirleitt almennt fæði þar sem tekið er mið af ráðleggingum Lýðheilsustöðvar-manneldisráðs. Hætta á næringarskortum eykst ef matarlýst minnkar og þá þarf að gera sérstakar og oft einstaklingsbundnar ráðstafanir. Orkuþörf minnkar með aldrinum, aðallega vegna vöðvarýrnunar og minni hreyfingar. Þörf fyrir vítamín, steinefni, prótein og trefjaefni minnkar hins vegar ekki að sama skapi. Því þurfa öll næringarefni að vera til staðar í minni fæðuskömmtum.



Hér eru almennar ráðleggingar sem henta heilbrigðu eldra fólki.

Aðrar ráðleggingar geta gilt fyrir þá sem þjást af ýmsum sjúkdómum (t.d. sykursýki tegund 1 eða 2, tyggingar- eða kyngingarvandamáli, háþrýstingi, næringarskortum o.fl.). Best er þá að fá ráðleggingar um næringu á næstu heilsugæslustöð.



Vökvi - Mikilvægt að drekka vel af vökva yfir daginn. Þorstatilfinning minnkar með aldrinum en þörfin fyrir vökva minnkar ekki að sama skapi. Því er mikilvægt að drekka vel, samtals um tvo lítra á dag, t.d. 3-4 glös af vatni, 2 glös af fituminni mjólk, ef til vill 1 glas af hreinum ávaxtasafa og kaffi eða te.



Meiri trefjar í fæðunni - Hreyfingarleysi ásamt skorti á trefjaefnum og vökva veldur því að margir aldraðir eiga við hægðatregðu að stríða. Ýmsir sjúkdómar og lyf auka enn frekar á þennan vanda. Hægt er að auka trefjaneyslu með því að:

- **Borða meira af grænmeti og ávöxtum** - Mikilvægt er að grænmeti eða ávextir séu hluti af hverri máltíð og sem millibiti. Einnig er gott að fá sér þurrkaða ávexti.
- **Borða meira af grófum brauðum** og öðrum trefjaríkum kornmat t.d. hýðishrísgjón og heilhevitipasta, en minna af sætabrauði, kexi, kökum og sælgæti.



Fituminni mjólkurvörur. Ráðlagt er að fá sér tvö glös/diska/dósir af fituminni mjólk eða fituminni sýrðum mjólkurvörum daglega til að uppfylla þörf fyrir kalk. Fituminni mjólkurvörur eru t.d. léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, létt AB-mjólk og sýrð léttmjólk. Ostur getur komið í stað mjólkur að hluta til. Þeir sem ekki drekka mjólk geta tekið kalktöflur.



Þorskalýsi daglega - Ein barnaskeið (10 ml) veitir ráðlagðan dagsskammt af D-vítamíni fyrir eldra fólk.



Fiskur - Æskilegt er að fiskur sé á borðum sem aðalréttur a.m.k. tvisvar sinnum í viku, helst oftast. Gott er að velja bæði feitan (t.d. lax, bleikju, lúðu, síld) og magran fisk (t.d. ýsu, þorsk).

Ferskt kjöt – Veljið ferskt kjöt fram yfir unnar kjötvörur, farsvörur, saltkjöt og reykt kjöt (hakkað kjöt telst fersk vara sem og frosið kjöt).

Matarolía – Notið frekar matarolíu við matseld í stað smjörs eða smjörlíkis til að minnka neyslu á mettaðri fitu.



Salt – Borðið minna af tilbúnum söltuðum vörum svo sem pakkasúpum og sósum. Notið minna salt við matargerð og borðhald en notið þess í stað önnur krydd sem ekki innhalda salt.