



GÅ NED I VÆGT

GODE RÅD TIL VÆGTTAB, NÅR DU ER 65 +



Råd om mad når du er over 65 år og ønsker et vægttab

Overvægt kommer ofte snigende over en årrække og skyldes at der er en ubalance mellem de kalorier der spises og forbruges.

Det kan være svært at ændre vaner og livsstilsændringer kræver tid, men selv små ændringer får betydning på længere sigt.

Et varigt vægttab opnås kun ved at indarbejde nye mad – og motionsvaner i hverdagen.

Bevæg dig mere

Når du gerne vil ned i vægt er det vigtigt, at du dagligt er fysisk aktiv.

Det er sundere at bevæge sig en lille smule, end at blive siddende i sofaen, fordi du ikke orker at blive sportsmenneske. Hvert skridt tæller. Gå en tur hver dag og du vil før eller siden nå op på mindst 30 minutter om dagen som Sundhedsstyrelsen anbefaler. Du skal bevæge dig i rask gang, hvor du kan føre en samtale imens.

Den bedste fysiske aktivitet er den, *du får gjort*. Gode oplevelser med fysisk aktivitet, er det der giver dig lyst til at gøre det igen.

Gør det til en rutine at være fysisk aktiv på bestemte tidspunkter, hvor det falder naturligt i din daglige rytme.

Aktiviteter kan være:

- Rask gang, vandring og stavgang.
- Cykling, også på kondicykel.
- Svømning og vandgymnastik.

Lav gerne aftaler med andre – det forpligter.

Gevinster ved at være fysisk aktiv er:

- Bedre søvn.
- Bedre humør.
- Bedre regulering af din appetit.
- Lindrer smerter.
- Bedre livskvalitet.
- Mindre risiko for fald.
- Føje år til liv og liv til år.
- Nedsætte risikoen for livsstils sygdomme.

Kost

Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen – og dermed også i energibehovet og for nogen i appetitten, er det derfor ekstra vigtigt at have fokus på måltidernes indhold af proteiner. Proteiner er vigtige for opbygning og bevarelse af muskler, men samtidig også vigtig for de indre organer, knogler og immunforsvaret.

Eksempler på proteinrige fødevarer:

- Fisk.
- Fjerkræ.
- Æg.
- Mælkeprodukter.
- Kød.
- Bælgfrugter (bønner og linser).

Det er lettere at få nok protein, hvis du til alle dine måltider spiser fødevarer som har et højt indhold af protein.

Portionsstørrelse

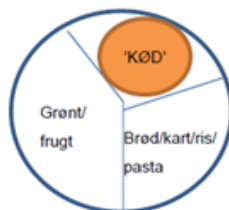
Det er godt at have fokus på portionsstørrelserne og her kan der tages udgangspunkt i den klassiske tallerkenmodel.



Y-model

Hvis du sammensætter dine måltider efter Y-tallerkenen, bliver det lettere at spise sundt og varieret.

Når du er 65 + skal du spise efter den tilpassede Ældre-model, hvor der er fokus på proteiner fra kødet og på grønt/ frugt.



Ældre-model

Tallerkenen er mindre da vores appetit falder med alderen, så mængden af mad er mindre. Andelen af "kød" fastholdes, mens mængden af grønt/ frugt og mængden af brød/kart/ris/pasta reduceres lidt.

Ældre-modellen viser, hvad der bør være på din tallerken, hvis du vil spise sundt, og hvordan balancen bør være mellem de forskellige madtyper.

HUSK det er en misforståelse, at man taber sig ved at springe et eller flere måltider over. Derimod er det en god idé at fordele dagens mad over 3 sunde hovedmåltider og 1-3 sunde mellemmåltider. På den måde holder man sig mæt og undgår at falde for fristelser.

Spis kun én portion og spis langsomt og tyg maden godt. Bliver du ikke mæt af én portion, så drik vand og spis flere grøntsager.

Drik færre kalorier

Mange drikke indeholder mange kalorier, selvom de ikke mætter.

Drikke med kalorier er sukkerholdige sodavand, saftvand, juice, saft, smoothie, kaffe og the med mælk, fløde, sukker eller sirup, isthe, mælk, kakaomælk, drikkeyoghurt, energidrikke, øl, vin og drinks.

Drikke uden kalorier er vand fra hanen, kildevand, danskvand, sukkerfri / light sodavand og light saftvand, kaffe og the evt. med sødemiddel.

Overvej om du indtager for mange kalorier i dine drikkevarer!

De officielle kostråd

Når du ønsker at tabe dig, kan du med fordel følge ”De Officielle Kostråd”

De officielle Kostråd

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på www.altomkost.dk

Lev sundere
følg kostrådene

© 2015 Danmarks Ernæringsundersøgelse
www.altomkost.dk

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand

Læs mere på altomkost.dk

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

HUSK at:

- Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk og fisk på dåse.
- Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Højest 500g om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Vælg ellers fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter.
- Vælg skummet-, mini – eller kærnemælk og vælg surmælksprodukter med maks. 1,5 % fedt og ost med maks. 17 % fedt. Hold igen med fløde og smør.
- Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margariner og blød margariner i stedet for smør, smørblandinger og hård margariner.

Vælg sundere fødevarer når du handler.

Nøglehulsmærket



Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkelt og synlig måde gør det nemmere for dig at finde de sundere varer.

Produkter med Nøglehulsmærket indeholder mindre fedt, mindre sukker, mindre salt og flere kostfibre end andre produkter i samme varegruppe.

Nøglehullet gør det nemmere at vælge sundere og leve efter de officielle Kostråd, så se efter mærket når du handler.

Fuldkornsmærket



Fuldkornsmærket er et samarbejde med Fødevarestyrelsen, som sikre dig en vare med masser af fuldkorn.

Fuldkorn finder du i mad lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Spis 40- 60 gram fuldkorn om dagen, når du gerne vil tabe dig og ellers 75 gram om dagen.

1 skive fuldkornsmærket rugbrød indeholder 16 gram fuldkorn.

1 skive fuldkornstoast indeholder 16 gram fuldkorn.

1 stk. fuldkornsknækbrød indeholder 7 gram fuldkorn.

1 dl. havregryn indeholder 35 gram fuldkorn.

Kartofler mætter endnu mere end fuldkornsprodukter. Vælg kartofler der er tilberedt uden fedtstof. Fuldkorn og kartofler hjælper på vægten.

Gå efter Fuldkornsmærket når du handler rugbrød og fuldkornsbrød.

Vitaminer og mineraler

Dine knogler skal forblive stærke, specielt når man kommer op i alderen. D-vitamin og calcium er vigtige for knoglerne.

D- vitamin kan du få gennem mad, sollys og D-vitaminer.

Gennem maden får du lettest D-vitamin ved at spise fed fisk, som Sild, makrel og laks.

Drikker du ca. ½ liter mælk om dagen og samtidig spiser ost får du tilstrækkeligt med calcium. Hvis du ikke drikker mælk, som er den største kilde til calcium, anbefales et dagligt tilskud.

D-vitamin hjælper optagelsen af calcium.

Er du under 70 år og ikke får D-vitamin nok anbefales et dagligt tilskud på 5-10 µg. Over 70 år, anbefales et tilskud på 20 µg.

Indtag D-vitamin tilskuddet sammen med 800-1000 mg calcium.

Uanset om du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.

Spørg om råd på apoteket.

Gode spisevaner

Spis, når du spiser. Det er meget almindeligt, at man gør noget andet, mens man spiser som fx: ser tv, hører radio, læser, taler, går, kører bil eller er på nettet.

Prøv ikke at gøre andet end at spise, når du spiser. Du får på den måde lettere ved at spise mindre og nyde maden mere. Er du alene, mens du spiser, så hold pauser ind imellem.

5 goder råd til at spare på de søde sager

- Alt med måde.
- Spis langsomt og nyd det, når du forkæler dig selv med noget sødt.
- Gem de søde sager til efter maden, hvor du ikke længer er sulten.
- Bestem dig for, hvor meget du vil spise og gem resten væk.
- Falder du i, så lad vær med at give los. "Op på hesten igen".
- Køber du det ikke – spiser du det ikke.

Mellemmåltider

- 1 stk. frugt.
- 1 skive knækbrød med mager ost.
- Mandler.
- Mørk chokolade, 70 % +.
- Tallerken med skåret frugt og grønt.
- Havrefras med skummet mælk.
- ½ skive rugbrød med frisk ost.

Fordele ved sund kost

Udover at sund kost er vejen til et væggtab er der flere fordele der følger med:

- Flere kræfter.
- Bedre mobilitet til dagligdagens gøremål.
- Bedre trivsel og livskvalitet.
- Styrkede knogler og muskler, mindsker risikoen for fald og knoglebrud.
- Mindre sygelighed og stærkere immunforsvar.
- Bedre restitution ved sygdom, modstand mod infektioner og evnen til at genvinde tidligere muskelstyrke.

Hvor kan jeg finde mere information?

www.altomkost.dk

www.ernaeringsfokus.dk

Foreningen "Overvægt i fællesskab"

Tal med din læge.

Udgivelser fra sundhedsstyrelsen:

10 veje til vægttab

Små skridt til vægttab- der holder

Afdeling for Pleje og Omsorg
Det Forebyggende Team
Gl. Vordingborgvej 43
4772 Langebæk

Telefon 55 36 29 40
Hverdage kl. 08.00 - 09.00
Send sikker mail, via
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende hjemmebesøg,
tryk på linket: "send os en sikker
mail", til højre på siden.