

Kostråd til ældre

*L&F seniorklub besøg
13.Juni 2018*

Inge Tetens

Professor i ernæring og aldring
LIVSKRAFT-Center for gode ældreliv
IFRO, FOOD, NEXS v. KU

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Hvad er kostråd?

Officielle kostråd er:

- **generelle retningslinjer** for en gennemsnitlig sund kost over en længere periode
- et **værktøj for myndighederne** til at kommunikere sammensætningen af en sund kost
- baseret på den **videnskabelige viden** og tilpasset lokale spisevaner/madkultur

De 10 kostråd - 2013

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Fælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

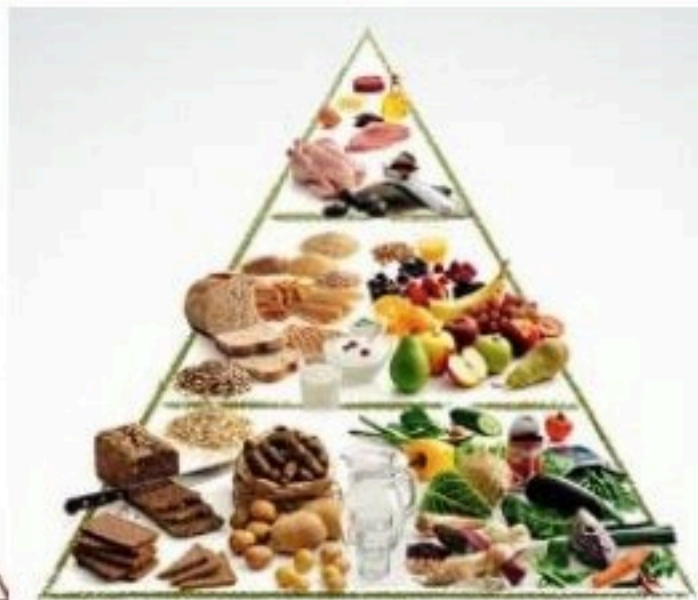
Livskraft



De officielle danske kostråd igennem tiden

Råd	De 5 kostråd 1976 ^a	De 7 kostråd 1994 ^b	De 8 kostråd 2005 ^c	De 10 kostråd 2013 ^d
1	Spis magert	Spis meget brød og gryn	Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen	Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2	Spar på sukkeret	Spis kartofler, ris eller pasta hver dag	Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen	Spis frugt og mange grøntsager
3	Spis groft	Spis ofte fisk og fiskepålæg – vælg forskellige slags	Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød * – hver dag	Spis mere fisk
4	Spis varieret	Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold	Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager	Vælg fuldkorn
5	Spis ikke for meget	Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold	Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød	Vælg magert kød og kødpålæg
6		Brug kun lidt smør, margarine og olie	Spis varieret – og bevar normalvægten	Vælg magre mejeriprodukter
7		-og spar i øvrigt på sukker og salt	Sluk tørsten i vand	Spis mindre mættet fedt
8			Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen	Spis mad med mindre salt
9				Spis mindre sukker
10				Drik vand

Madpyramiden



Spis mest fra bunden og mindst fra toppen - Spis mange grøntsager - Spis fuldkorn

Kostråd til 65+ år

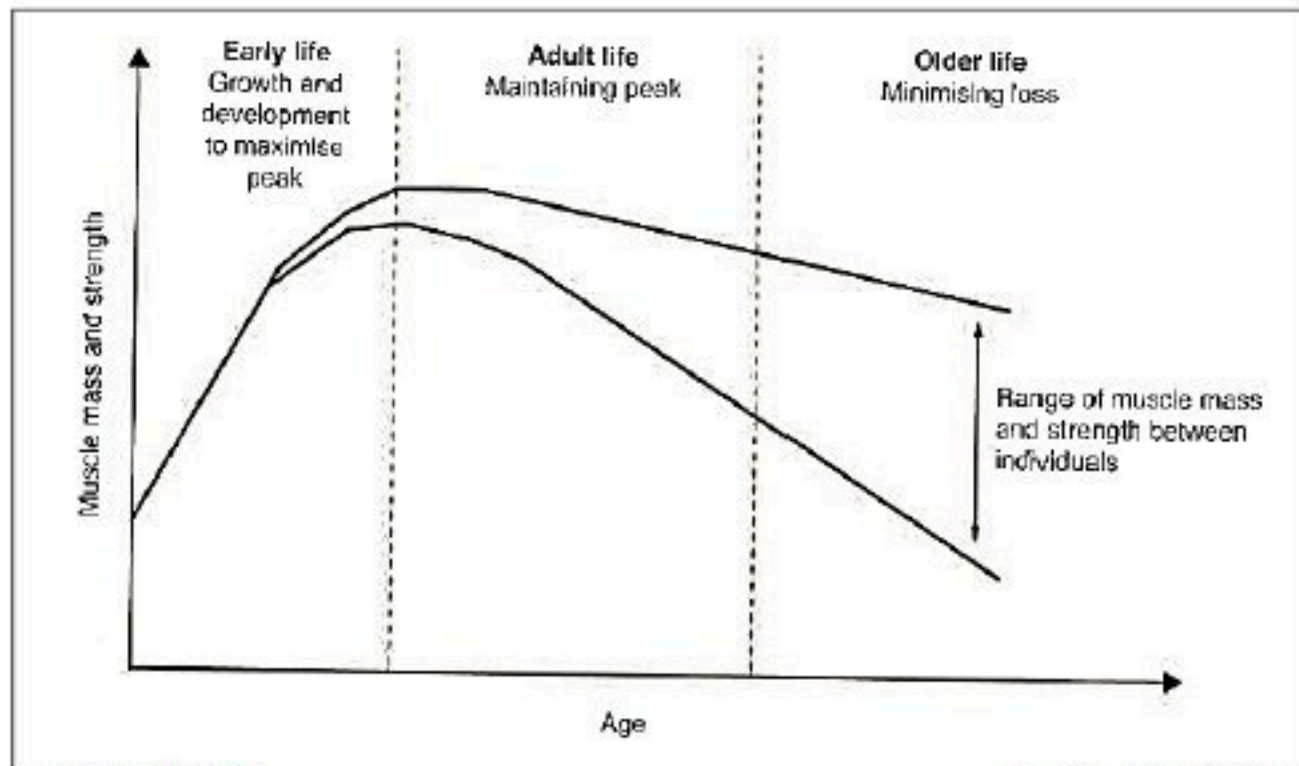
Råd om mad når du er over 65 år
- supplement til De officielle Kostråd

Det kan være godt at tænke på, at du er over 65 år, og derfor har du brug for at spise anderledes end tidligere. Det betyder, at du skal være opmærksom på, hvad du spiser, og hvor meget du spiser. Det er vigtigt at være fysisk aktiv, og det kan være en god idé at gå på tur eller cykle. Det er også vigtigt at drikke vand, og det kan være en god idé at drikke vand i stedet for søde drikkevarer. Det er vigtigt at være opmærksom på, hvad du spiser, og hvor meget du spiser. Det er vigtigt at være fysisk aktiv, og det kan være en god idé at gå på tur eller cykle. Det er også vigtigt at drikke vand, og det kan være en god idé at drikke vand i stedet for søde drikkevarer.

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

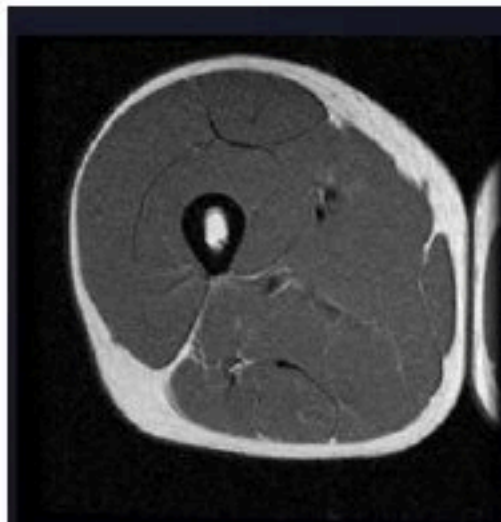
Lev sundere på kostrådene

Aldring og muskelmasse

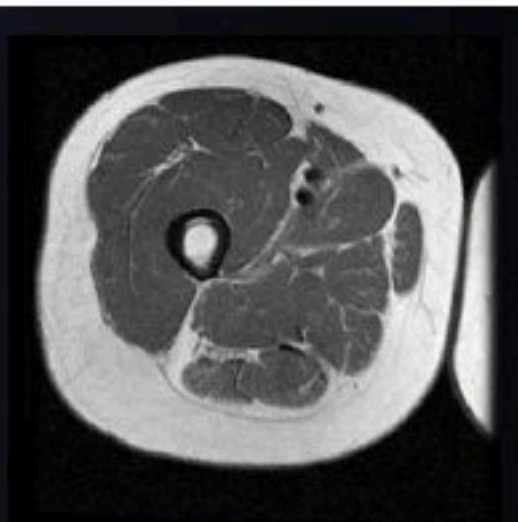


Livskraft

Sarkopeni: tab af muskelmasse og -styrke



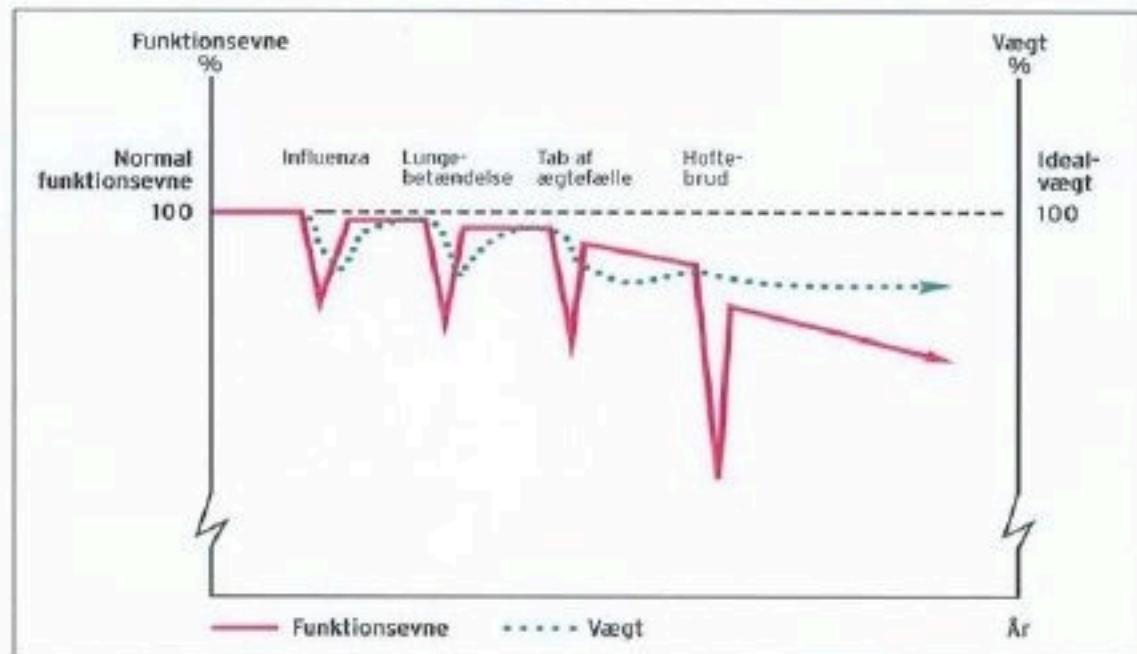
young male, age 25



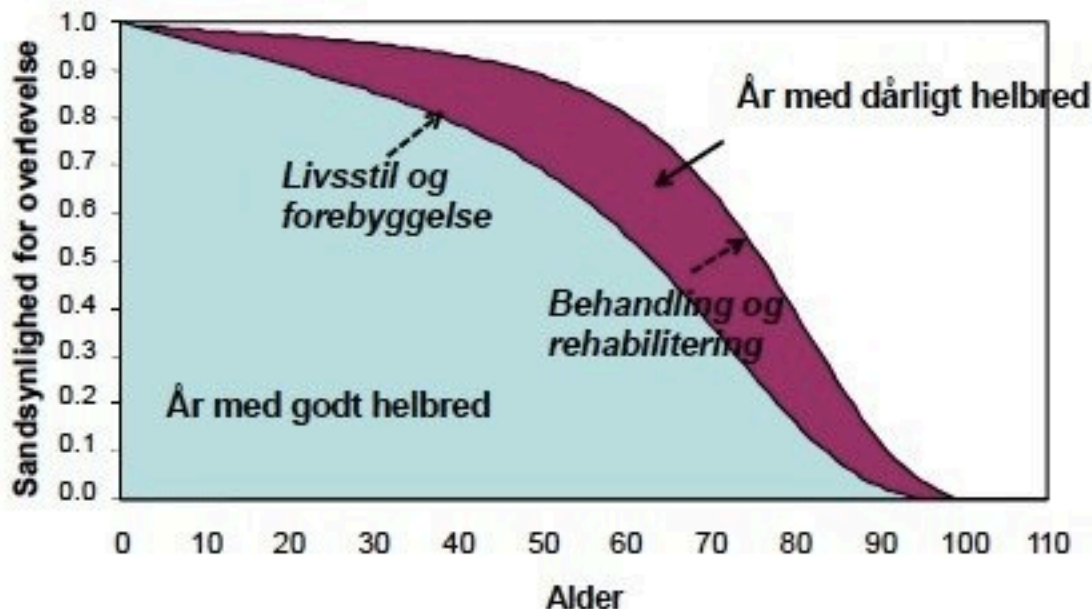
older male, age 63

matched for height and weight

Aldring og tab af funktionsevne



Forventet levealder og forventet periode med godt og dårligt helbred



Kostråd til 65+ år

Råd om mad når du er over 65 år - supplement til De officielle Kostråd

Du kan selv gøre meget for at bevare det gode helbred længst muligt — også når du har rundet de 65 år. Blandt andet ved at spise sundt og varieret i kombination med en fysisk aktiv hverdag har du en større mulighed for at bevare din muskelstyrke og stærke knogler.

Du kan derfor med fordel følge De officielle Kostråd. Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen — og dermed også i energibehovet og for nogen i appetitten — der er dog enkelte ting, som du kan være

særligt opmærksom på. Hvis du ikke spiser så meget som tidligere, er det ekstra vigtigt, at den mindre mængde mad giver dig lidt mere protein og den samme mængde vitaminer og mineraler som før. Behovet for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere i dit liv, mens behovet for protein er lidt større.

Personer, der spiser meget lidt (småtspisende) eller har en sygdom, der stiller andre krav til maden, har særlige behov.

Kostråd 65+

BEVAR DIN MUSKELMASSE



Stærke muskler kan hjælpe dig med at blive ved med at gøre dine daglige gøremål. Hvis du fungerer fint, er det nemt at bevare mest mulig muskelmasse ved din funktionale alder.

For at bevare din muskelmasse skal du være fysisk aktiv dagligt.

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

— dvs. de fødevarer, der indeholder meget protein.



Y-model



Ældre-model

protein, er det vigtigt at være fysisk aktiv. Når du er fysisk aktiv, er det både for at vedligeholde kroppens bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne. Det er en god ide at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet, og husk at selv lidt motion er gavnlig.

Den mationale sundhedsprofil 2017

DANSKERNES SUNDHED

Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil



Helbred og trivsel

- Helbredsløst livskvalitet

Sundhedsadfærd

- Rygning
- Fysisk aktivitet
- Alkoholforbrug
- Kæft
- Overvægt og undervægt
 - Svær overvægt
 - Moderat eller svær overvægt
 - Undervægt
 - Blevvurderet vægt
 - Vi gerne tabe sig blandt svært overvægtige

Sygelighed

- Længvarig sygdom
- Specifikke sygdomme og helbredsproblemer
- Smerter eller ubehag

Kontakt til egen læge

- Kontakt til egen læge

Sociale relationer

- Sociale relationer

Velkommen til Den Nationale Sundhedsprofil for 2010, 2013 og 2017

Her på siden kan du finde oplysninger om danskernes sundhed i kommuner, regioner og i hele landet. Der er aktuelste data i 2010, 2013 og 2017.



Vejledning Baggrund Kontakt FAQ
Spørgsmål Ansøg om data

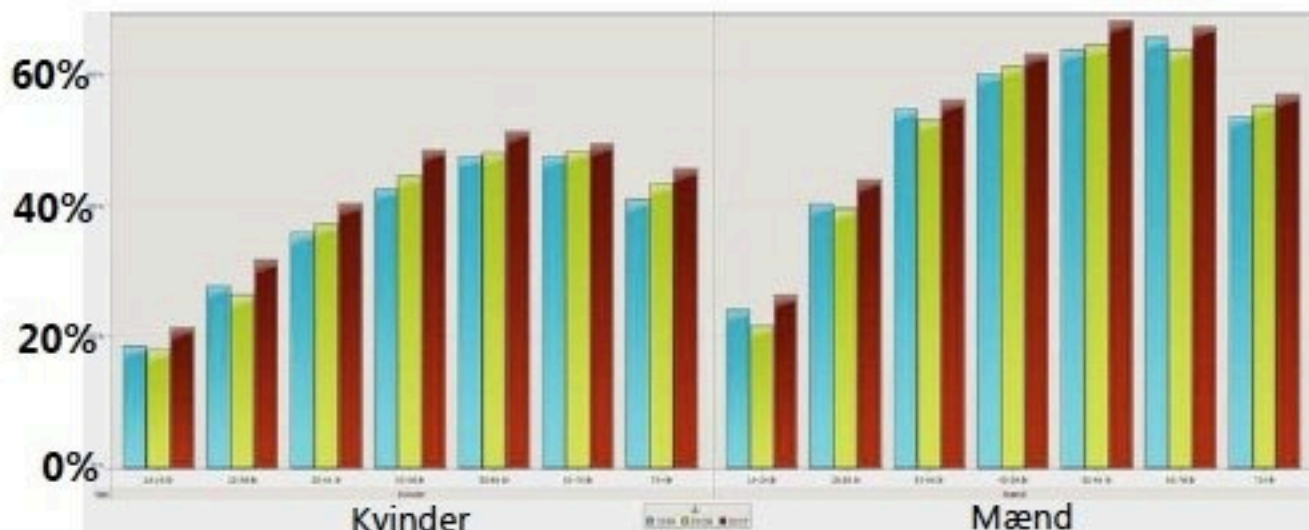
© Copyright 2016

Livskraft

Kostråd til ældre - juni 2018 - Tetens

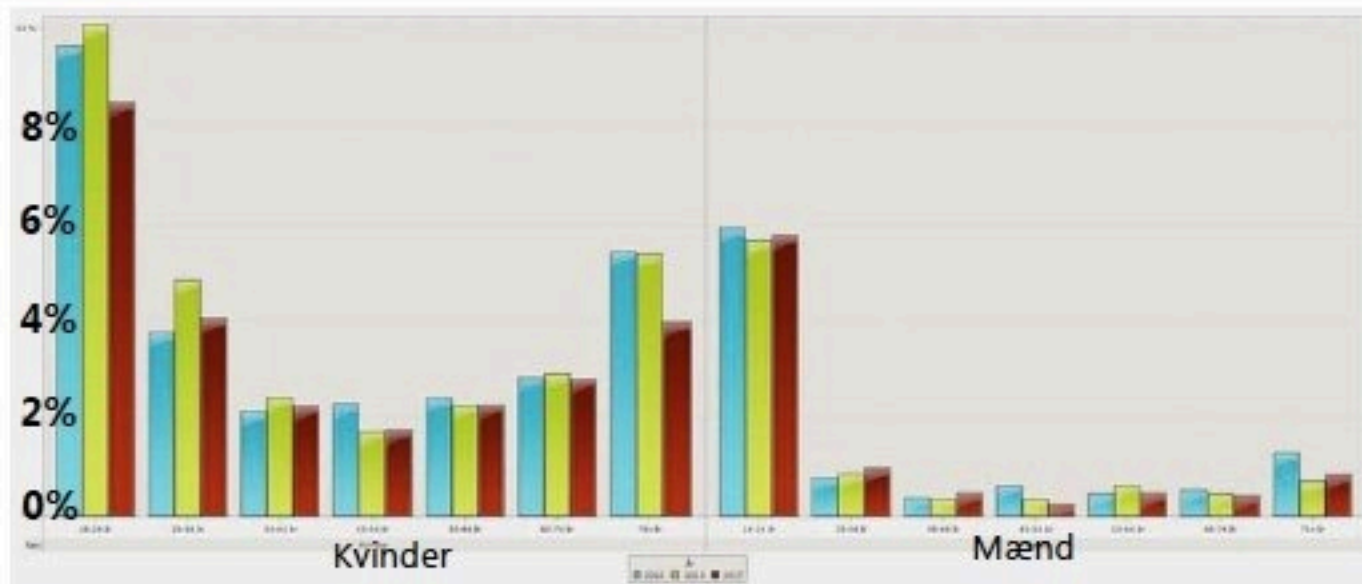
Danskernes Sundhedsprofil

Forekomsten af moderat- eller svært overvægtige (BMI > 25.0)



Danskernes Sundhedsprofil

Forekomsten af undervægtige (<18.5%)



Konsekvenser af aldring



- Kropssammensætning
- Fysisk aktivitet og -evne
- Mentale funktion
- Risiko for livsstilssygdomme og sundhedsrelaterede problemer

Kostvaner blandt ældre



Kostvaner, sundhedsadfærd og vægtstatus
blandt 55-64-årige og 65-75-årige danskere



DTU FødevarerInstitutet

Resultater:

- Energiindtag
- Proteinindtag
- Mættet fedt
- Alkohol

Kostråd 65+

HOLD ØJE MED VÆGTEN



Både undervægt og overvægt kan være dårligt for helbredet og for, hvordan du selv kan klare din hverdag. Du kan med fordel veje dig regelmæssigt. Hvis du oplever, at du pludselig taber dig eller tager på, er det en god ide at tale med din læge.

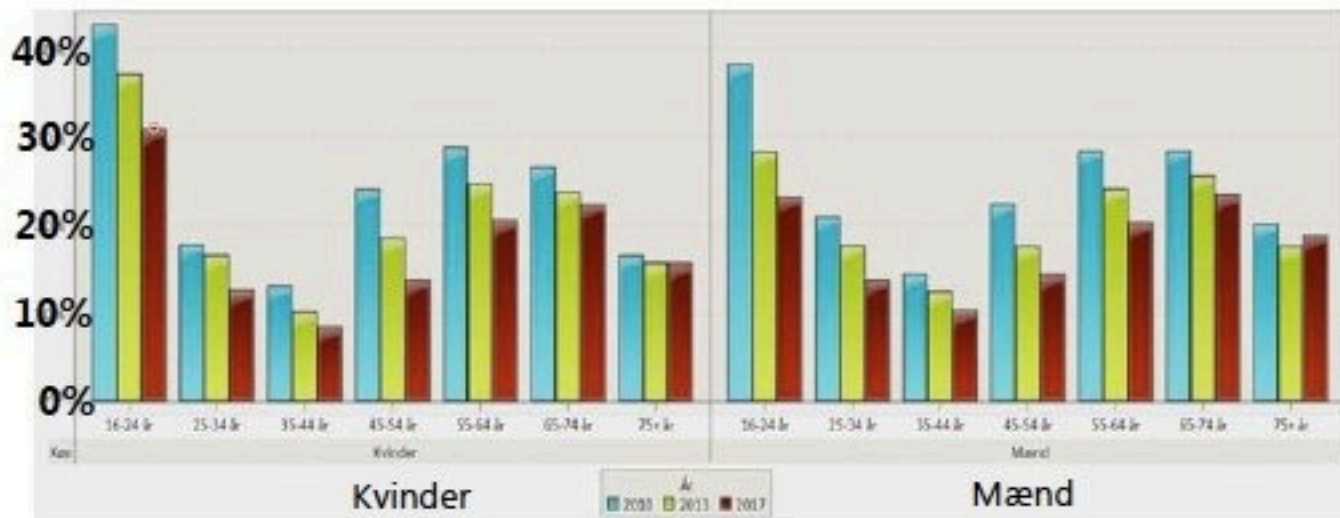
Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Du har en **lav risiko** for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på *7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd*
- Du har en **høj risiko** for at blive syg på grund af alkohol hvis du drikker mere end *14/21 om ugen*
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- **Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol**

Livskraft

Danskernes Sundhedsprofil

Forekomsten af danskere, der overskrider lavrisikogrænsen for alkohol



Opsummering om kostråd

- ✓ Kostråd er generelle retningslinjer for en sund kost
- ✓ Udviklingen i kostråd igennem tiden afspejler mængde af ny viden
- ✓ Kommunikationen af kostråd afspejler den nye viden og den kulturelle udvikling
- ✓ Kostråd til ældre er målrettede og generelle kostråd.
- ✓ I fremtiden kan vi forvente mere specifikke kostråd til forskellige grupper af ældre

Afsluttende ordsprog

**“When diet is wrong,
medicine is of no use.
When diet is correct,
medicine is of no need.**

Gammelt hindu ordsprog