# Må bättre med bra mat

# Matens betydelse

Maten har stor betydelse för att bibehålla hälsan och förebygga ohälsa. Det gäller även munhälsan och då är det särskilt viktigt att minska på socker och söta drycker mellan måltiderna.

Kunskap om hur mat och hälsosamma val i vardagen kan bidra till en god hälsa och livskvalitet enligt de senaste forskningsrönen ligger till grund för nedanstående rekommendationer.

# Vill du göra det enkelt – följ dessa råd!

**MER**

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen

**BYT TILL**

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter

**MINDRE**

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

## Nyckelhålsmärkning – Vad innebär den?

Nyckelhålsmärkt mat är inte bantningsmat. De nya kraven på nyckelhålsmärkning innebär att den följer de senaste närings-rekommendationerna och maten innehåller:

- Mindre socker och salt
- Mer fullkorn och fibrer
- Nyttigare eller mindre mängd fett

## Dryckesval

Ett gott råd är att dricka vatten vid törst.

# Mat och munhälsan

Maten fördelas bäst på tre huvudmål och tre mellanmål jämt spridda över dagen. Detta är ett generellt råd som är bra för alla åldrar, bra för munhälsan och hälsosamt för kroppen.

## Kosten och åldrandet

Många av åldrandets sjukdomar kan förebyggas genom att äta och motionera. Med stigande ålder förändras våra behov och vi behöver mer näringsämnen eftersom kroppens upptagningsförmåga försämras.

Efter 70 års ålder bryter vi ner mer muskelmassa. Det orsakas av många faktorer och kallas för **sarkopeni**. Den kan bidra till minskad aptit och rörlighet samt leda till större trötthet och orkeslöshet men även ge ökad risk för sjukdom.

Fysisk träning och promenader är gynnsamt i alla åldrar, särskilt i kombination med hälsosam mat. För att behandla och förebygga sarkopeni rekommenderas även individuellt anpassad styrketräning.

## Ökat proteinintag

Det allmänna rådet är att minska på kött och chark gäller inte efter 70 års ålder eftersom mer muskelmassa bryts ned. Det protein som dock är lättast för kroppen att ta upp är vassleproteinet som finns i mjölk-produkter. De är extra bra eftersom behovet av kalk och D-vitamin också är högre efter 70 års ålder. Öka därför gärna intaget av naturell mjölk, fil, yoghurt, kvarg och magra ostar. Även ägg och fisk ger också extra protein och D-vitamin.

# Hur är en hälsosam måltid sammansatt?

**Medelhavskosten** är ett hälsosamt kostmönster. Det går även att äta hälsosamt med nordiska råvaror och kallas då **Nordisk kost**.

| Grönsaker, frukt och bär | Fullkornsprodukter | Mindre rött kött och chark |
|---|---|---|
| • Alla rotfrukter<br>• Olika kål- och löksorter<br>• Alla grönsaker<br>• Alla bönor och baljväxter både färska och torkade<br>• Alla sorters frukt och bär<br>• Djupfryst är också bra | • Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, gryn och ris<br>• Blanda gärna fullkorn med vit pasta eller ris | • Ät inte mer än 500 gram nöt- och fläskkött per vecka<br>• Använd mer kyckling och kalkon<br>• Minska mängden chark-produkter eftersom de innehåller mycket salt |

| Fisk, skaldjur 2-3 g/vecka | Nyttiga matfetter | Mindre socker och salt |
|---|---|---|
| • Variera mellan feta och magra sorter<br>• Lax, sill, makrill<br>• Torsk, kolja, sej<br>• Räkor och olika skaldjur<br>• Pålägg som innehåller fisk, t ex makrill i tomat, lax- eller tonfiskpastej | • Minska inte bara på fett utan välj:<br>• Raps- och olivolja<br>• Matfetter som inne-håller raps- och olivolja<br>• Ät en handfull nötter och frön/dag | • Håll igen på godis, glass, bakverk, och annat med mycket socker<br>• Minska på söta drycker som läsk, saft och juice<br>• Ät hellre frukt än drick juice<br>• Minska på salt men använd joderat salt |

# Äter du varierat så äter du hälsosamt!

Även små förändringar har stor betydelse. Lycka till!

Framtagen 2019 av Centrum för äldretandvård
Folktandvården Västra Götaland

vgregion.se/folktandvarden

Version 1 160826