

Livscafé 4 Mat och dryck



- Välkommen
- Återkoppla förbättringar gjorda utifrån förra tillfället
- Tema Mat och dryck
- Samtala om och planera förändringar

Tema: Mat och dryck



Mål:

Matglädje som ger energi främjar en god hälsa

Varför är det viktigt att äta?



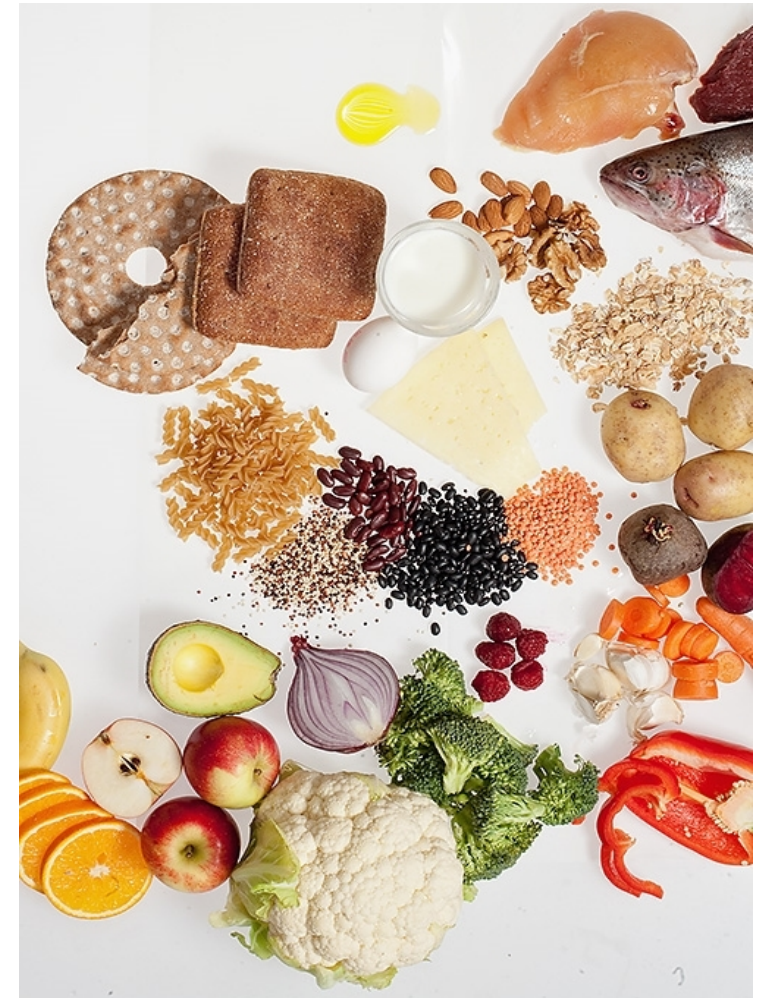
OCH VAD PÅVERKAR
MATLUSTEN?



SAMTALA RUNT BORDEN

Det här kan påverka matlusten

- Minskad aktivitet
- Sjukdomar
- Läkemedel
- Munhälsa
- Smak- och luktsinne
- Ork
- Sällskap
- Miljön
- Äta ofta



Det här behöver du få i dig varje dag

- Olika typer av fett – till exempel raps- eller olivolja, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.
- Varierat med kolhydrater, till exempel bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid, till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även bönor, kikärter och linser är proteinrika.
- Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

Livsmedelsverket.se

Socialstyrelsen.se

Folkhälsomyndigheten.se

Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen.



D-vitamin

- Främjar bildningen av skelettben
- Minskar risken för benskörhet, förtida död och fallolyckor (D-vitamin och kalcium)
- Rekommendationen ökat för personer över 75 år till 20 mikrogram/dag



Källa: Livsmedelsverket.se

Hur mycket D-vitamin finns i olika livsmedel?

Livsmedel	Mängd	D-vitamin (µgram)
Lax, kokt	100 gram	16,6
Ägg, kokt	1 st	0,88
Lättmjölk	2 dl	0,45
Lättfil	2 dl	0,76
Fläskfilé	100 gram	0,57
Flytande margarin, Milda	10 gram	1
Smör	10 gram	0,06
Rågbröd	1 skiva	0
Broccoli	50 gram	0

Källa: Livsmedelsverket.se

Kalcium



- Ett mineral som behövs för att skelettet ska kunna växa normalt.
- Bidrar till att förebygga osteoporos och minska risk för frakturer.
- När man blir äldre ökar kalciumbehovet för att skelettet börjar bli tunnare och förmågan att ta upp kalcium försämras.
- Kvinnor behöver mer än män.

Källa: Livsmedelsverket.se

Rekommenderat intag av kalcium

- 800 mg/dag för vuxna rekommenderas
- Stor mängd kalcium finns i:
 - mjölk och mejeriprodukter
 - gröna grönsaker, som broccoli och grönkål
 - Livsmedel berikade med kalcium: till exempel juice, tofu och mjölkalternativ som soja- och mandelmjök
- För att få i dig 800 mg kalcium under en dag, kan till exempel du äta:
 - 4 ostskivor
 - 1 tallrik fil (2 dl)
 - 1 glas mjölk

Källa: Livsmedelsverket



Kostråden på en minut

Mer

Grova grönsaker och baljväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen



Byt till

-  Fullkorn
-  Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
-  Magra mejeriprodukter



Mindre

Rött kött och chark
Salt
Socker
Alkohol



Observandum
Skör äldre

Ät mer ...

Grönsaker, frukt och bär	Mitt sätt är ...
Fisk och skaldjur	Mitt sätt är ...
Nötter och frön	Mitt sätt är ...
Rörelse i vardagen	Mitt sätt är ...

Byt till ...

Fullkorn	Mitt sätt är ...
Nyckelhålmärkta matfetter och oljor	Mitt sätt är ...
Magra mejeriprodukter	Mitt sätt är ...

Minska på ...

Rött kött och chark	Mitt sätt är ...
Salt	Mitt sätt är ...
Socker	Mitt sätt är ...
Alkohol	Mitt sätt är ...

De svenska kostråden: https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer-foldrar/kostraed_webb.pdf

Vatten

- Äldre har sämre förmåga att känna törst och dricker ofta för lite vatten.
- Törsten och vätskebrist kan påverkas av läkemedel, hög feber och vissa sjukdomar tex diabetes och högt blodtryck.
- För lite vatten kan ge yrsel, huvudvärk, muntorrhet, trötthet, och uttorkning.
- Drink mycket när det är varmt eller vid fysisk aktivitet.
- Annars drick "lagom".
- Kaffe, alkohol, läskedrycker mm är inga bra källor för att tillföra optimal vätska. Drink rent vatten istället.

Källa: 1177.se



Tips

Prata inte om olika dieter



Tillaga något gemensamt

Samtala om:

- Vad är bra och hälsosam mat? God mat?
- Miljöns betydelse – äta med ögat
- Äta tillsammans, äta ensam

["Balansera mera"](#) (Socialstyrelsen)

"Den viktiga maten" - Bra trycksak och film (vardgivare.skane.se)

