



# TAG PÅ I VÆGT



## **Råd om mad, når du er over 65 år**

Du kan med fordel følge ”De Officielle Kostråd”, da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen. Det betyder, at energiniveauet, energibehovet samt appetitten falder. Der er dog enkelte ting, som du skal være særlig opmærksom på, hvis du ikke spiser så meget som tidligere. Det er 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.

For at bevare dine muskler er det vigtigt, at du dagligt er fysisk aktiv, samtidig med at du spiser fødevarer, der indeholder meget protein som fx.

- **Fisk**
- **Fjerkræ**
- **Æg**
- **Mælkeprodukter**
- **Kød**
- **Bælgfrugter som bønner og linser.**

D-vitamin og calcium er vigtige i forhold til knoglerne.

Calcium får du blandt andet igennem mælkeprodukter.

D-vitamin kan du enten få igennem maden eller ved at komme ud i solen. Når du kommer op i årene, danner huden mindre D-vitamin. Gennem maden får du lettest D-vitamin ved at spise fede fisk fx: Sild – Makrel – Laks.

## Tips til kost, der øger vægten

### Spis rigtig meget af:

- Fisk (fede fisk som makrel, sild og laks) som hovedmåltid eller til pålæg, gerne fiskesalat med mayonnaise.
- Mere kød og pålæg med højt fedtindhold.
- Flere mælkeprodukter og ost med højt fedtindhold.
- Piskefløde og cremefraiche i sovser og desserter. Revet ost i supper eller ovenpå den varme mad.
- Mere planteolie og smør i madlavningen, til stegning og i dressinger.
- Flere avokadoer som pålæg og i salater.
- Gerne mayonnaise-salater og eller pynt maden med mayonnaise.
- Mandler og nødder i den varme mad og salater.

### Vær opmærksom på at:

- Gryn, brød, kartofler, ris og pasta fylder meget. Spis derfor ikke store mængder af det.
- Tilbered gerne grøntsagerne som mos, rørt op med piskefløde, smør eller æg.

## Tips til mellemmåltider, der øger vægten

- Chokolade
- Nødder
- Rosiner
- Kiks (både salte og søde)
- Chips
- Kakao eller milkshake
- Koldskål med kammerjunkere
- Kage eller tærte serveret med cremefraiche eller flødeskum
- Fuldfede oste (45+ og derover), osteklodser og brød med tandsmør.



## Tips til drikke, der øger vægten

- Sødmælk
- Drikkeyoghurt
- Juice
- Maltøl
- Kakao med flødeskum
- Koldskål iblandet piskefløde
- Proteindrik.

## Tips til vaner, der øger vægten

- Gør det hyggeligt at lave mad til dig selv.
- Spis hver 3. time.
- Lav små indbydende portioner.

## Tips til at skabe hygge omkring måltidet

- Læg dug på bordet.
- Læg en pæn serviet.
- Sæt stearinlys på bordet.
- Sæt en frisk buket blomster på bordet.
- Inviter en ven, familie eller nabo.



## **Tips til motion, der styrker appetitten**

Fødevarerstyrelsen anbefaler, at alle seniorer er fysisk aktive i minimum 30 minutter hver dag. Aktiviteterne kan opdeles på:

- 2 gange 15 minutter
- 3 gange 10 minutter

Det kan være aktiviteter, som tager udgangspunkt i de ressourcer, du har:

- Rejse sig op fra en stol og sætte sig ned igen.
- Gå rundt om spisebordet.
- Gå på trapper.
- Leg med børnebørn.
- Gå i forbindelse med transport.
- Gå en daglig tur.

## **Gevinster ved at være fysisk aktiv er**

- Bedre søvn
- Bedre humør
- Mere appetit
- Lindring af smerter
- Bedre livskvalitet
- Mindre risiko for fald
- Føje år til liv og liv til år.

## **Proteindrik**

Forhør dig hos egen læge, om du er berettiget til at få en grøn recept til proteindrik.

## **Vordingborg Madservice**

Du kan modtage mad i hjemmet fra Vordingborg Madservice, hvis du er visiteret til det.

Du kan kontakte Visitationsenheden på hverdage kl. 10:00-12:00 på tlf. nr. 55 36 29 10 for at høre, om du kan blive visiteret til madservice.

**Hvor kan du finde mere information?**

**[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)**

**Afdeling for Pleje og  
Omsorg  
Det Forebyggende Team**  
Storegade 56  
4780 Stege

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.