



SuperHoiva

Må bra med en balanserad kost

Hemvårdens guide för att må bra med hjälp av kost

Fördelar med en varierad och hälsosam kost:

- mer energi och bättre koncentrationsförmåga
- bättre sömnkvalitet
- hjärt- och kärlsjukdomar framskrider långsammare och hjärthälsan förbättras (bl.a. blodtrycket, kolesterolet och blodsockernivån sjunker)
- minnet förbättras
- fler år med funktionsförmågan i behåll (bl.a. benbrott förebyggs, muskelmassan bibehålls, viktökning och undernäring/överdriven viktminskning förebyggs)
- problem med matsmältningen förebyggs
- bättre motståndskraft

Åldrande, försämring av funktionsförmågan och minnessjukdomar ökar risken för att bli undernärd och att inte få tillräckligt med näringsämnen. Det gäller att vara särskilt uppmärksam på mängden näring, men också på att **maten är av god kvalitet** och har en bra näringshalt. Då ger maten tillräckligt med näringsämnen (fetter, proteiner, kolhydrater, vitaminer och spårämnen) som stöder minnet och funktionsförmågan. **Vi uppmuntrar anställda och närstående** att vara med i klienternas vardag och den vägen hjälpa klienterna att göra goda val för sin hälsa. På det här sättet kan vi samarbeta för att förbättra klienternas **hälsa och möjligheter att klara sig hemma**.

Hörnstenar i en hälsosam kost för äldre

Allra bäst är en kost som rekommenderas också för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och minnessjukdomar.

1. Rikligt med gröna grönsaker, frukt och bär

Gröna grönsaker, såsom sallad, sparris, spenat, grönkål och vanlig kål

Färgglada grönsaker, såsom morot, tomat, rödbeta, paprika

Mångsidigt med olika frukter, såsom citrusfrukter (apelsin, kiwi, mandarin, grapefrukt, citron, lime), sötare frukter i måttliga mängder (mango, banan, papaya, päron)

Bär: blåbär, jordgubbar, hallon, lingon, tranbär, hjortron



Grönsaker och frukt har visat sig minska risken för cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. De innehåller många vitaminer och mineraler som är viktiga för hälsan. Man borde äta grönsaker dagligen vid varje måltid.

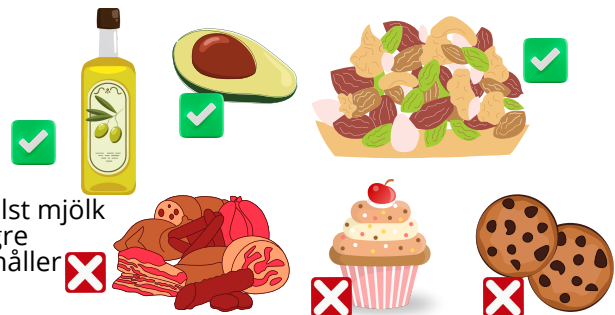


2. Mer mjuka fetter och mindre animaliska fetter

Tillsätt olika oljor i kosten: olivolja (för matlagning och bakning), extra jungfruolivolja (för sallader och mat som inte värms upp), linfröolja

Tillsätt mjuka fetter i form av nötter, frön, avokado

Ät måttligt med animaliska produkter som innehåller hårda fetter. Välj helst mjölk och mjölkprodukter som är fettfria eller har låg fetthalt. Kyckling har en lägre fetthalt jämfört med nötkött, griskött och lamm. Undvik bakverk som innehåller mycket dolt fett.



Enligt den senaste forskningen är det skadligt för hjärtats och blodkärlens samt tarmsystemets hälsa att äta kött varje dag. Det är inte heller nödvändigt att äta kött varje dag för att täcka det dagliga proteinbehovet. I västvärlden äter vi mer kött än vi behöver. Det som är gemensamt för befolkningsgrupper som lever länge och har god funktionsförmåga är att man äter en grönsaks- och fiskbetonad kost, och inte äter kött dagligen/i stora mängder. Bönor, linser, baljväxter, gröna grönsaker, tofu, frön och nötter är goda alternativa proteinkällor.



SuperHoiva

Må bra med en balanserad kost



6. Lyssna på din mage

All mat och alla vanor passar inte alla. Näringsrekommendationerna är i allmänhet ett nyttigt rättesnöre för en hälsosam kost. Var och en har ändå en unik matsmältning och ämnesomsättning som påverkas av fysisk aktivitet, gener, stress och andra individuella faktorer. Enligt näringsrekommendationerna är det bra att äta små måltider 5-6 gånger om dagen, men det passar inte alla och kan orsaka förstoppning/obehag. För någon kan det vara bättre att äta 2-3 gånger om dagen. Det gäller alltså att lyssna på och iaktta sin mage för att hitta en lämplig måltidsrytm.



Den senaste forskningen visar att längre mellanrum mellan måltiderna är ett bättre alternativ för matsmältningen och nyttjandet av näringsämnen. Att äta mer sällan har också motiverats ur ett evolutionsperspektiv. Ursprungligen hade människan inte ständigt tillgång till mat och vår kropp är inte anpassad till att äta hela tiden. Maten smälter enbart i matsäcken i minst två timmar innan den når tunntarmen och tjocktarmen. Det är alltså bättre att låta magsäcken tömmas ordentligt och ge tarmarna tid att vila mellan måltiderna.



Nyttiga tips för en hälsosam kost

- Tillsätt olja i stället för margarin/smör i gröten.
- Ersätt påläggskött och ost som innehåller mycket salt och animaliskt fett med vegetabiliska produkter på brödet. Prova till exempel med avokado, gurka, sallad och tomat. De gör brödet mjukt och lätt att äta. Du kan strö kryddor och olja på brödet för att få mer smak.
- Gynna en vegetarisk kost. Ha varje vecka veganska dagar då du inte äter några kött- eller mjölkprodukter alls.
- Ät sallad och grönsaker vid varje måltid.
- Prova på att inte äta efter klockan 18 på kvällen.
- Ät nötter och frön till maten. De håller dig mätt och innehåller hälsosamma fetter.
- Ät bröd med måtta. Det behöver inte serveras bröd vid varje måltid.
- Tillsätt fermenterade produkter som innehåller goda bakterier i din kost, till exempel surkål eller surmjölk/naturell yoghurt.
- Ät godsaker i måttliga mängder och hellre efter måltiden än mellan måltiderna. När du är mätt är det lättare att undvika ohälsosamt småätande.
- Drick varmt vatten en halv timme före måltiden. Det hjälper matsmältningen och kan minska förstoppning. Kom också ihåg att dricka tillräckligt under dagen.

