

Hvernig gera má sem mest úr matnum

Fyrir eldra fólk gilda að mestu sömu [ráðleggingar um mataræði](#) og fyrir þá sem yngri eru. Áherslan þar er að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, hafa reglu á máltíðum og njóta þess að borða. Allir ættu að auki að taka D-vítamín sem bætiefni.

Fyrir þá sem finna fyrir minnkaðri matarlyst, eru að léttast án þess að ætla sér það eða eru í sérstakri hættu á að nærast illa er gott að huga að því að fá sem mesta næringu, orku og prótein úr matnum.

Borða oft og lítið í einu

Til að fá næga næringu getur verið gott að borða oft yfir daginn, 5-6 máltíðir (morgunmat, hádegismat, kvöldmat og 2-3 millibita). Einnig getur verið gott að fá sér að drekka á milli máltíða frekar en í máltíðunum sjálfum, vökvinn getur tekið magapláss frá matnum.

Hvernig má gera máltíðir orku- og próteinríkari?

- Velja fullfeitar mjólkurvörur, svo sem nýmjólk og rjóma, í stað fituskertra/léttari mjólkurvara. Bæta rjóma eða nýmjólk við grauta, skyr eða búðinga.
- Bæta osti, smjöri og/eða olíum í súpur, kartöflustöppur, pasta og pottrétti.
- Notaðu ríflega af smjöri, majónesi, ólífuoilíu eða sósu á samlokur, kartöflur og salöt.
- Notaðu möndlur og hnetur í þeytinga (boost), út í grauta eða jógúrt, eða sem millimál.
- Notaðu lárperu (avókadó) í salöt eða þeytinga.
- Borðu próteinríkar fæðutegundir daglega, svo sem fisk, kjöt, egg, mjólkurvörur, sojavörur, baunir og baunarétti, hnetur, möndlur og fræ.

Hugmyndir að orku- og próteinríkum millibitum

Nota orku- og/eða próteinríkt álegg ofan á brauð, rúgbrauð, flatkökur eða hrökkbrauð:

- | | | | |
|-------------|-----------|---------------------|----------------|
| • Smjör | • Kæfa | • Síld eða sardínur | • Hnetusmjör |
| • Smurostur | • Ostur | • Kotasæla | • Majónessalöt |
| • Egg | • Lárpera | • Mýsingur | • Hummus |

Mjólkurvörur eru próteinríkar en einnig er hægt að bæta við þær orku með fullfeitri mjólk, rjóma, músli, hnetum, fræjum, morgunkorni og ferskum eða þurrkuðum ávöxtum:

- Skyr, jógúrt, grísk jógúrt, ab-mjólk
- Búðingar
- Hræringur (hafragrautur og skyr)
- Rjómaís
- Grjónagrautur með nýmjólk eða rjóma
- Ostakaka

Aðrar hugmyndir að millibitum:

- Harðfiskur með smjöri
- Lifrarpylsa eða sviðasulta
- Þeytingar (boost) með t.d. skyri og ávöxtum
- Egg eða eggjaréttir
- Ferskir/niðursoðnir ávextir með rjóma
- Hnetur, möndlur, fræ
- Vöfflur, pönnukökur eða kökur með rjóma
- Hummus með grænmeti

Næringarríkir drykkir

Þegar lystin er lítil getur oft verið auðveldara að fá sér drykk frekar en að borða. Gott er að nota nýmjólk/rjóma í kakó, kaffi, mjólkurhristing og þeytinga. Sé um laktósaóþol að ræða má nota laktósafríar mjólkurvörur og einnig má nota fullfeita soja-, rís-, kókos- eða möndlumjólk. Næringarduft/próteinduft, sem má bæta í drykki, fæst í flestum apótekum sem og almennir næringardrykkir.

Önnur góð ráð

- Sleppa helst ekki úr máltíð því það getur minnkað matarlystina enn frekar. Létt hreyfing eða æfingar geta bætt matarlystina.
- Tilbúnaðir réttir eru auðveldir í notkun. Gott getur verið að setja ost og/eða olíu aukalega út á þá til að gera þá orkuríkari.
- Gott er að eiga birgðir af mat með löngu geymsluþoli, svo sem tilbúnaðir máltíðir, mjólkurvörur, morgunkorn, kex og kjöt, fisk, ávexti og grænmeti í frysti eða í dós.
- Skoða möguleika á heimsendingarþjónustu eða fá aðstoð hjá fjölskyldu og vinum við innkaup og undirbúning máltíða.
- Hafa félagsskap á matartímum efhægt er. Borða með vinum eða fjölskyldu eða öðru fólki í matsal, þeir sem hafa aðgang að slíku.
- Sé mataræðið einhæft er gott að taka fjölvítamín.

Ef þú ert að glíma við sjúkdóm, fæðuofnæmi eða kyngingarörðugleika gætu ráðleggingarnar hér ekki hentað þér.

Hafir þú farið eftir ráðleggingunum en heldur áfram að tapa þyngd eða hefur áhyggjur af mataræðinu skaltu hafa samband við heilsugæsluna þína.