

Hvernig gera má sem mest úr matnum?

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

Fyrir þá sem upplifa minnkaða matarlyst, eru að léttast án þess að ætla það eða eru í sérstakri áhættu 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 drekka milli máltíða, frekar en í máltíðunum sjálfum, þar sem vökvinn getur tekið magapláss frá matnum.

Hvernig má orku- og próteinbæta máltíðir?

- 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 olíu í súpur, kartöflustöppur, pasta og pottrétti.
- Notaðu ríflega af smjöri, majónesi, ólífúolíu eða sósu á samlokur, kartöflur og salöt.
- Notaðu möndlur og hnetur í þeytinga (boost) og 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 baunaréttir, 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 | • Majonessalöt |
| • Egg | • Lárpera | • Mysingur | • Hummus |

Mjólkurvörur eru próteinríkar og einnig er hægt að orkubæta þær með fullfeitri mjólk, rjóma, múslí, 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 drekka drykki frekar en að borða. Gott er að nota nýmjólk/rjóma í kakó, kaffi, mjólkurhristing og þeytinga. Ef um laktósaóþol er að ræða má nota laktósafríar mjólkurvörur og einnig má nota fullfeita soja-, rís-, kókos- eða möndlumjólk.. Næringarduft/próteinduft, sem má bæta í drykki, fást í flestum apótekum sem og almennir næringardrykkir.

Önnur góð ráð

- Helst ekki sleppa úr máltíð því það getur minnkað matarlystina enn frekar. Létt hreyfing eða æfingar geta bætt matarlystina.
- Tilbúningar réttir eru auðveldir í notkun. Það getur verið gott að setja ost og/eða olíu aukalega út á þá til að orkubæta.
- Gott að eiga birgðir af mat með löngu geymsluþoli, svo sem tilbúnar máltíðir, mjólkurvörur, morgunkorn, kex og kjöt, fisk, ávexti og grænmeti í frysti eða í dós.
- Skoða möguleika á heimsendingarþjónustu eða biðja fjölskyldu og vini um aðstoð við innkaup og undirbúning máltíða.
- Hafa félagsskap á matartímum ef það er mögulegt, frá vinum eða fjölskyldu, eða í matsal fyrir þá sem hafa aðgang að slíku.
- Ef mataræðið er einhæft er gott að taka fjölvítamín.

Ef þú ert að glíma við sjúkdóm, fæðuofnæmi eða kyngingarörðugleika gæti verið að ofangreindar upplýsingar henti þér ekki.

Ef þú hefur farið eftir ráðum hér að ofan en heldur áfram að missa þyngd eða hefur áhyggjur af mataræðinu skaltu hafa samband við heilsugæsluna þína.