

Mikilvægi góðrar næringar

Þyngdartap á efri árum

Ósjálfrátt þyngdartap á efri árum er ekki eðlilegt ástand og yfirleitt merki um að matarlyst sé dvínandi og næringarástand versnandi. Þyngdartap er merki um að líkaminn sé að brjóta niður vefi til að nota sem orku. Jafnvel það að missa örfá kíló af líkamsþyngd er almennt ekki talið jákvætt þar sem þyngdartap á efri árum jafngildir tapi á vöðvamassa. Tap á vöðvamassa þýðir að líkaminn er ekki eins sterkur og áður, hreyfifærni getur versnað svo erfiðara getur verið að fara fram úr rúminu eða standa upp úr stól. Því er mikilvægt fyrir eldra fólk að viðhalda þyngdinni; sem þýðir að tapa hvorki þyngd né þyngjast.

Til að forðast þyngdartap er mikilvægt að huga að eftirfarandi:

- Borða reglulega yfir daginn
 - 5-6 máltíðir (morgunmat, hádegismat, kvöldmat og 2-3 millibita)
- Hreyfing og ferskt loft getur aukið matarlyst
 - til dæmis að fara út í garð eða verönd og anda að sér fersku lofti
- Meltingin þarf að vera í lagi
- Að með hverri máltíð fáið sem mest næring, orka og prótein
- Að borða heita máltíð að minnsta kosti einu sinni á dag
 - leggja þar áherslu á próteinríka hlutann (kjöt, fisk, mjólk, egg)
- Sé matarlyst lítil þarf oft að hafa matinn sérlega orku- og próteinríkan
 - Orku- og próteinríkir drykkir og -stykki geta þá verið hjálpleg sem millibiti en koma ekki í staðinn fyrir máltíð

Ítarefni:

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6m7rYag4ExnFtYlfEs3T69/9c13571e66bbb00b05a45d585876d581/Radlegg_mataaraedi_eldra_folk_vannnaering_des_2018.pdf