

Mikilvægi góðrar næringar

Eldra fólk við góða heilsu

Fæðuval og mataræði er mikilvægt fyrir alla aldurshópa en sérstaklega fyrir fólk sem er um og yfir sjötugt. Orkuþörfin minnkar með hækkandi aldri en aldrei svo mikið að sleppa eigi heitum máltíðum. Þörfin fyrir næringarefni breytist ekki við sjötugsaldurinn nema hvað þörf fyrir prótein og D-vítamín verður meiri, sem gerir næringarríkar máltíðir mjög mikilvægar.

Gott næringarástand byggist á því að:

- Borða þannig að nægileg orka fái úr matnum
- Gæta þess að drekka nóg af vökva: 1,5-2 lítra á dag
- Borða próteinríkan mat: kjöt, fisk, egg og mjólkurvörur
- Vera viss um að fá nóg af D-vítamíni: 20 ug á dag, alla daga ársins
- Að viðhalda sinni heilbrigðu þyngd: vera hvorki að tapa né bæta við sig þyngd

Regluleg hreyfing er mjög mikilvæg. Til að hreyfingin gagnist til að viðhalda góðri andlegri og líkamlegri heilsu þarf að vera vakandi fyrir því að fá nægilega orku og prótein úr matnum.

Gott næringarástand er lykillinn að því að viðhalda færni, lífsgleði og eldast á farsælan hátt.

Ítarefni:

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/TYUuXczy1TDZFC2KZ4LUF/1947f50412416c9aa1efb6ec8c33b870/Radlegg_matarædi_eldra_folk_vid_goda_heilsu_des_2018.pdf