

Mikilvægi góðrar næringar

Færniskert, hrúmt eða veikt eldra fólk

Gott næringarástand er lykillinn að góðri líðan eldra fólks sem er veikt, hrúmt eða með skerta færni. Aðaláhersla ráðlegginga um mataræði fyrir slíkt fólk er að maturinn og drykkir veiti næga orku og prótein. Orku- og próteinríkt fæði, ásamt öðrum næringarefnum, eykur líkurnar á að fólk nái sér eftir veikindi, getur dregið úr hrumleika og aukið líkur á að með endurhæfingu náist að byggja upp færni. Mikilvægt er að borða jafnt og þétt yfir daginn og að í öllum máltíðum sé ríkulegt magn af góðum próteingjöfum, svo sem kjöti, fiski, eggjum eða mjólk og nota þá jafnvel fullfeitar mjólkurvörur, olíur og sósur. Næringarríkir drykkir geta einnig komið að góðu gagni en þeir koma aldrei í stað máltíðar.

Það getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir heilsuna að nærast lítið eða ekki nægjanlega mikið. Kostirnir við að fylgja ráðleggingum um mataræði fyrir eldra fólk og nærast vel eru margvíslegir en þannig fæst:

- Meiri orka
- Stöðugri líkamsstaða
- Sár gróa betur
- Sterkara ónæmiskerfi
- Meiri virkni í daglegu lífi
- Bætt andleg líðan
- Meiri lífsgæði

Ítarefni:

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/2QhYexxKxT2VrxUG9YcawQ/c9e6e90b2c508ee0fa031bba630b8d57/Radleggingar_um_mataræði_fyrir_hrumt_og_veikt_eldra_folk_des_2018_13022019.pdf

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6m7rYag4ExnFtYlfEs3T69/9c13571e66bbb00b05a45d585876d581/Radlegg_mataræði_eldra_folk_vannnaering_des_2018.pdf