

Mat & näring när kroppen åldras

Åsa von Berens
Utredare, PhD, Leg Dietist
Stiftelsen Stockholm läns Äldrecentrum
Asa.vonberens@aldrecentrum.se

äldrecentrum
forskning & utveckling

“Man måste ju hålla igen”

“Det smakar inte längre”

“Jag gör ju inte så mycket längre”

äldrecentrum
forskning & utveckling

Nya kostråd för personer över 65 år

- Allmänna kostråden är grunden
  - Ät mycket frukt, grönsaker och fullkorn.
  - Välj varierat av fisk, fågel, rött kött, ägg och baljväxter.
  - Begränsa intaget av sötsaker och alkohol.

+ lite extra protein

- Läs mer på livsmedelsverket.se



äldrecentrum
forskning & utveckling

Vitamin D

Mindre solexponering

Minskad produktion i huden

Minskat matintag

Från 75 års ålder rekommenderas

20 µg vitamin D per dag

Finns receptfritt



äldrecentrum
forskning & utveckling

Protein - kroppens byggstenar

Åldrandet

Naturliga förändringar
av kroppens sammansättning

Muskelmassa

Protein behövs för våra
muskler

Immunförsvar

Protein bidrar till ett
starkt immunförsvar

Rekommenderas att 15–20 procent av kalorierna kommer från protein (1,2–1,5 g protein per kilo kroppsvikt.)

Bra proteinkällor: Ägg • Fisk • Mejeriprodukter • Kött och fågel • Baljväxter

äldrecentrum
forskning & utveckling

Energibalans



äldrecentrum
forskning & utveckling

Negativ energibalans



- Svårare att kompensera för perioder av lågt matintag i högre åldrar
- Kroppens vävnader, däribland muskler, bryts ned

äldrecentrum
forskning & utveckling





äldrecentrum
forskning & utveckling

Råd vid mindre aptit

Prioritera protein

Ät lite oftare

Tillsätt extra fett







Källa: Livsmedelsverket

Läs mer på Råd för dig 65+ med mindre aptit

äldrecentrum
forskning & utveckling

Tack för att ni lyssnat!



- Läs mer i Äldre i Centrums Tema Måltiden
- https://aldreicentrum.se/podcast/



äldrecentrum
forskning & utveckling