



Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

# Overgange i forhold til mad og måltider: Supplement til kostrådene for 65+

National Konference om Aldrig og Samfund 2018

Specialkonsulent Lene Breum Larsen

# Fødevarerstyrelsens målgruppe: 65+ er...

... måske på  
arbejdsmarkedet

... måske aktive  
bedsteforældre

... måske fysisk aktive



Fotos: Thomas Hergaard/Fødevarerstyrelsen



# Fødevarestyrelsens supplement til kostrådene for 65+

Bevar din muskelmasse

...og stærke knogler

Hold øje med vægten

=

Anbefaling for protein

Lavere energiindtag

D-vitamin og Calcium

Fokus på ”kvalitetskalorier”

Fysisk aktivitet

**Råd om mad når du er over 65 år - supplement til De officielle Kostråd**

Du kan selv gøre meget for at bevare det gode helbred langt muligt — også når du har nået de 65 år. Blandt andet ved at spise sundt og varieret i kombination med en fysisk aktiv hverdag har du en større mulighed for at bevare din muskelstyrke og stærke knogler.

Du kan derfor med fordel følge De officielle Kostråd. Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen — og dermed også i energiiveauet og for nogen i appetitten — der er dog enkelte ting, som du kan være særligt opmærksom på. Hvis du ikke spiser så meget som tidligere, er det ekstra vigtigt, at den mindre mængde mad giver dig lidt mere protein og den samme mængde vitaminer og mineraler som før. Behovet for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere i dit liv, mens behovet for protein er lidt større.

Personer, der spiser meget lidt (smaltspisende) eller har en sygdom, der stiller andre krav til maden, har særlige behov.

**Spis mere fisk**

**Vælg fuldkorn**

**Vælg magert kød og koldpølse**

**Spis mindre mættet fedt**

**Spis frugt og mange grøntsager**

**Vælg magre mejeriprodukter**

**Drik vand**

**Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**

**Spis mindre sukker**

**Spis mad med mindre salt**

Senest opdateret jan. 2017. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

**BEVAR DIN MUSKELMASSE**

Stærke muskler har stor betydning for, at du kan blive ved med at være i stand til at udføre dine daglige gøremål. Selvom du lige nu føler, at alt fungerer fint, er det nu, du kan gøre noget for at bevare mest muligt af din muskelmasse og dermed din funktionalitet.

For at bevare dine muskler er det vigtigt, at du er fysisk aktiv dagligt, samtidig med at du spiser:

- Fisk
- Fjerkræ
- Æg
- Mælkeprodukter
- Kød
- Bælgfrugter (bønner og linser)

— dvs. de fødevarer, der indeholder meget protein.

Det er lettere at få nok protein, hvis du spiser fødevarer med protein ved alle dagens måltider. Om morgenen kan du fx spise et æg eller et surmælksprodukt.

Som tommelfingerregel skal mængden af netop de fødevarer, der indeholder meget protein, fyde lige så meget som tidligere — også selvom appetitten er dalet en smule. Det er derfor fx hvidt brød, pasta, ris, søde sager og alkohol, du kan skære lidt ned på.

Samtidig med at du spiser nok fødevarer med protein, er det vigtigt at være fysisk aktiv. Når du er fysisk aktiv, er det både for at vedligeholde kroppens bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne. Det er en god ide at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet, og husk at selv lidt motion er gavnlig.

**...OG STÆRKE KNOGLER**

Ikke nok med at dine muskler skal fungere godt — dine knogler skal også være stærke. Både D-vitamin og calcium er vigtige i forhold til knoglerne, ikke mindst når du kommer op i årene. Efter længere tid med for lidt D-vitamin øger du din risiko for at falde og for at brække dine knogler.

Du kan enten få D-vitamin gennem den mad, du spiser, eller ved at komme ud i solen så vitaminet dannes i din hud. Solen er den vigtigste kilde til D-vitamin, og det kan være svært at få nok D-vitamin gennem maden. Når du kommer op i årene, dannes huden mindre D-vitamin.

Gennem maden får du lettest D-vitamin ved at spise fede fisk fx:

- Sild
- Makrel
- Laks

Æg indeholder også lidt D-vitamin. D-vitamin hjælper optagelsen af calcium. Ved at få ca. 1/2 liter mælkeprodukt dagligt og/eller et par søder ost får du både tilstrækkeligt calcium og et vigtigt tilskud af protein.

Hvis du er bekymret for, om du får nok D-vitamin, kan du dagligt tage et tilskud på 5-10 µg (200-400 IU) D-vitamin.

Er du over 70 år anbefales det, at du tager et dagligt tilskud på 20 µg (800 IU) D-vitamin kombineret med 800-1000 mg calcium, uanset om du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.

**HOLD ØJE MED VÆGTEN**

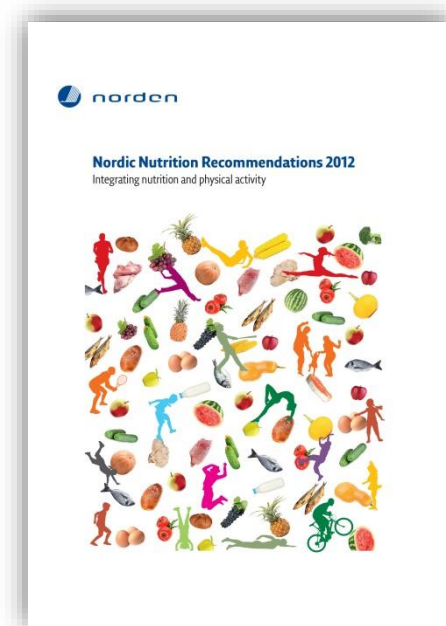
Både undervægt og overvægt kan være dårligt for helbredet og for, hvordan du selv kan klare din hverdag. Du kan med fordel veje dig regelmæssigt. Hvis du oplever, at du pludselig taber dig eller tager på, er det en god ide at tale med din læge.



# Vidensgrundlag

## Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012 (NNR/NNA)

## Modelberegninger fra DTU



## Kvalitativ og kvantitativ viden om 65+



# Hvad vil de så gerne:

- Klare sig selv længst muligt
- Gøre hvad de har lyst til – og hvad de har drømt om
- Få viden med humor og ingen løftede pengefingre
- Få reel og forståelig information



# Regeringsstrategi for mad, måltider og sundhed



REGERINGSSTRATEGI FOR MAD, MÅLTIDER OG SUNDHED



Sund og aktiv  
længst muligt

Borgere over 65 år udgør en stadig stigende andel af den danske befolkning, og i dag udgør gruppen alene lidt over 1 million borgere. Gruppen er vidt forskellig med hensyn til forudsætninger og behov. Nogle klarer sig selv længe og har overskud til nye netværk – for andre er det en mere besværlig tid med sygdom, behandling og måske nedsat funktionsevne som følge heraf. Generelt for alle er, at kroppens behov for næringsstoffer ændres efter at være fyldt 65 år.

Udfordringen består i at sikre et godt helbred og god livskvalitet for den enkelte så længe som muligt. Der har allerede været et stort fokus på at understøtte kommunernes arbejde med mad- og måltidsområdet, hertil også fokus på småtapsende ældre. Som følge af regeringens prioritering af området blev der i 2017 udmøntet en pulje på 425 mio. kr. til etablering, renovering eller genåbning af lokale køkkener på plejecentre, som har bragt måltidet og madlavningen tættere på over 14.000 ældre på vores plejehjem og plejecentre. Ligeledes er der via satspuljen 2018 fordelt 324,6 mio. kr. på 12 konkrete initiativer, der især skal løfte den værdige pleje, de ældre livskvalitet og oplevelsen af hjemmelighed i plejeboliger.

For selvhjulpne ældre i eget hjem er situationen anderledes. Her er antallet af overvægtige betydeligt. Således er 72 pct. af de 65-75 årige mænd overvægtige og 65 pct. af de 65-75 årige kvinder. Svær overvægt hos ældre kan have alvorlige konsekvenser for funktionsevne og helbred. I 2018 udarbejdede Fødevarerstyrelsen et supplement til De officielle Kostråd – Råd om mad når du er over 65 år – for at sætte fokus på det, man selv kan gøre for at bevare muskelmasse og stærke knogler.

Regeringen vil fortsat prioritere at understøtte kommunernes arbejde med at afhjælpe undervægt, men det er også vigtigt at iværksætte informationsindsatser over for raske 65+ for at gøre opmærksom på den enkeltes muligheder for at bevare funktionsevne længst muligt.

## Regeringens initiativer:

### Vidensbank for kommunale cases om mad, måltider og ernæring på ældreområdet

Regeringen vil styrke kommunernes arbejde med ældre sundhed. Så snart ældre får brug for hjælp, er det vigtigt, at kommunerne har tilstrækkelig viden om, hvordan man bedst hjælper – og at deres egne erfaringer kommer i spil – og at de praktiske erfaringer i kommunerne bliver delt. Derfor sættes der særlig fokus på at muliggøre vidensdeling mellem kommunerne i en vidensbank for kommunale cases, der har fungeret godt i praksis.

### Kommunikation om supplerende kostråd til borgere 65+

Regeringen har igangsat et samarbejdsprojekt med blandt andet Landbrug & Fødevarer, Kost & Ernæringsforbundet, Ældreagen og Hørbeforeningen for at gøre kommunikationen om, at man kan gøre meget selv for at holde sig sund og rask mere tilgængelig – for både kommuner, frivillige, sundhedsorganisationer og den enkelte selv.



# Kommunikationsprojekt, også med partnere i regi af Måltidspartnerskabet

- **Føre til materiale der kan bruges i forhold til målgruppen:**
  - **Borgere 65+**
  - **Kommuner**
  - **Frivillige organisationer**
- **Materiale:**
  - **Tegnet film**
  - **Fotos**
  - **Opdatering af [Altomkost.dk/65](https://altomkost.dk/65)**
  - **Slides**



## Forebyggelsespakker fra Sundhedsstyrelsen, der berør 65+





# Forebyggelsespakken ”Mad & Måltider”



## Temaaftener om sund aldring:

**Gruppen af borgere over 65 år vil i de kommende år stige, og der er vigtigt at satse på forebyggelse så tidligt som muligt. Forebyggelse bidrager til at sikre god livskvalitet og det at kunne klare almindelige gøremål og sig selv længst muligt. Kommunen kan derfor med fordel udbyde temaaftner om sund aldring.**

# Og en snigpremiere

..... en lille film af Morgenthaler 😊

