



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



HÁSKÓLI ÍSLANDS

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI

fyrir eldra fólk sem er við góða heilsu

Ráðleggingar um mataræði fyrir eldra fólk sem er við góða heilsu

Eldra fólk, sem er við góða heilsu, getur haft gagn af almennum ráðleggingum um mataræði en þó með aðeins öðrum áherslum. Orkuþörfin minnkar með aldrinum, aðallega vegna vöðvarýrnunar og minni hreyfingar. Þörfin fyrir vítamín og steinefni minnkar hins vegar ekki með aldrinum og þörfin fyrir prótein eykst. Fyrir eldra fólk, sem hefur minni matarlyst, er sérstaklega mikilvægt að minni matarskammtar gefi meira magn af próteini en um leið sama magn af vítamínum og steinefnum. Heilkornavörur (t.d. hafragrautur og heilkornabrauð) ásamt grænmeti og ávöxtum eru góð uppspretta trefja og næringarefna. Soðið grænmeti er jafngóður trefjagjafi og hrátt grænmeti. Þetta er hins vegar orkusnauður matur og má ekki taka pláss frá öðrum næringar- og próteinríkum mat. Fyrir eldra fólk sem er veikt eða borðar lítið þarf að gera einstaklingsbundnar ráðstafanir til að uppfylla næringarþörf og koma í veg fyrir vannæringu. Sjá nánar í [Ráðleggingum um mataræði fyrir hrunt eða veikt fólk](#) og [Einkenni vannæringar hjá eldra fólki og hvað er til ráða](#).

Próteinríkur matur nauðsynlegur

Góð hreyfifærni og sterkir vöðvar eru mikilvægir til að eldra fólk sé áfram fært um að framkvæma daglegar athafnir. Til að varðveita vöðvamassa þarf að hreyfa sig daglega en einnig borða matvörur sem eru próteinríkar, það er fisk, kjöt, egg, mjólkurvörur, baunir eða linsur.

Það er auðveldara að fá nægjanlegt prótein ef matur sem inniheldur prótein er hluti af öllum máltíðum dagsins. Það er til dæmis hægt að byrja daginn á að fá sér sýrðar mjólkurvörur eða egg.

Sem þumalputtaregla þá ætti magnið af fæðutegundum sem innihalda mikið prótein að vega jafn mikið og áður – jafnvel þó matarlystin hafi eitthvað minnkað. Það ætti frekar að koma fram í aðeins minna magni af meðlæti.

D-vítamín og kalk

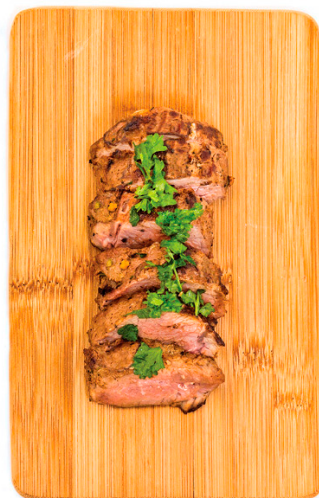
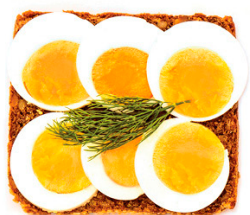
Bæði D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinin, ekki síst þegar aldurinn færist yfir. Lágt gildi D-vítamíns í blóði, samhliða lítilli kalkneyslu tengist minni beinþéttni og minni lífslíkum. Einnig aukast líkur á byltum hjá eldra fólki. D-vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólublárra geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina. Eins myndast minna D-vítamín í húðinni þegar fólk eldist og við það bætist að aldrið eru oft meira innan dýra og njóta ekki sólarljóss í sama mæli og áður. Fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín í einhverju magni, það er helst í feitum fiski t.d. laxi, bleikju, síld og makríl, D-vítamínbættum vörum, t.d. D-vítamínbættu drykkjarmjólk og smávegis í eggjum. Því er mælt með að taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni.



Til að tryggja góðan D-vítamín hag er mælt með að:

- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur daglega. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni er 15 míkrogrömm til 70 ára aldurs en 20 míkrogrömm fyrir 71 árs og eldri. Þetta samsvarar magninu í 10 ml af þorskalýsi sem er það magn sem venjuleg heimilismatskeið gefur.
- Borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns.

Neysla á D-vítamínbættum vörum getur stuðlað að bættum D-vítamínhag. D-vítamín hjálpar til við upptöku á kalki. Ef neytt er 500 ml af mjólk eða mjólkurvörum á dag sem samsvarar tveimur glösum, diskum eða dósum af þessum vörum og/eða osti, fæst bæði nægjanlegt magn af kalki og mikilvæg prótein. Þeir sem ekki vilja mjólk geta fengið kalkbætta sojamjólk og aðrar kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.





Nægur vökvi yfir daginn

Tilfinning fyrir þorsta minnkar með aldrinum og því þarf eldra fólk að gæta þess sérstaklega að fá nægan vökva yfir daginn. Erfitt er að segja nákvæmlega til um hversu mikið hver og einn þarf en ágætt viðmið er um 1,5-2 lítrar yfir daginn. Rétt er að nefna að allir drykkir teljast með, það er vatn, mjólk, kaffi, te, ávaxtasafi og jógúrt.

Mikilvægt að fylgjast með þyngdinni

Viðmið um heilbrigða þyngd hjá eldra fólk eru ekki þau sömu og hjá yngra fólk og er jafnvel talið gott að vera með smá varaforða. Því er almennt ekki ráðlagt að eldra fólk fari í megrun vegna hættu á að missa vöðva sem erfitt er að byggja upp aftur á efri árum. Hinsvegar er mikilvægt að fylgjast með þyngdinni og ef fólk léttist skyndilega er rétt að hafa samband við heimilislækni.

Fyrst gefið út í júlí 2017. Endurútgefið í desember 2018.

Dr. Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent hjá Matvæla- og næringarfræðideild HÍ & verkefnastjóri hjá Rannsóknarstofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum (RHLÖ).

Elva Gísladóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, næringarfræðingar, Embætti landlæknis.

Hönnun: Grafika ehf.

ISBN 978-9935-9373-7-7