



GULDBORGSUND

# KRAM TIL ÆLDRE

GODE RÅD OM  
KOST, RYGNING, ALKOHOL OG MOTION



## EN SUND ALDERDOM

Det er aldrig for sent at begynde at leve sundt. På den måde sikrer du bedst muligt en aktiv alderdom, hvor du selv kan klare alle hverdagens gøremål og fortsat nyde livet sammen med andre. Du får her gode råd om kost, alkohol, rygning og motion. F.eks. råd om hvordan du skal spise som rask eller som svækket og "småtspisende" – der er nemlig forskel.

### LILLE APPETIT

Det er ikke ualmindeligt, at appetitten er lille i perioder. Energibehovet mindskes med alderen, men behovet for næringsstoffer er uændret. Derfor har mange risiko for ende i en dårlig ernæringstilstand – og dermed forskellige sygdomme, hvis de ikke har så meget appetit.

### UDEN MAD OG DRIKKE DUER HELTEN IKKE

Får man ikke nok mad og drikke, kan man komme ind i en ond cirkel med træthed, dårligt humør, vægttab, sygdom og endnu mindre appetit.

Den onde cirkel kan dog brydes ved at sørge for, at den mad og drikke, man får, er rig på næringsstoffer.

### VÆLG DET GODE LIV

Vi sætter fokus på råd om kost, rygning, alkohol og motion, der er særligt vigtige for ældre, og kan være med til at forebygge overvægt, undervægt og sygdom.

Med denne viden kan du være med til at vælge det gode liv på dine egne betingelser.

## INDHOLD

K - KOST TIL RASKE ÆLDRE	SIDE 4-13
TIL SMÅTSPISENDE ÆLDRE	SIDE 14-17
R - RYGNING	SIDE 18
A - ALKOHOL	SIDE 20
M - MOTION	SIDE 22-31

# KOST TIL RASKE ÆLDRE

Ældre med god appetit skal spise som alle andre voksne. Meget brød, kartofler, ris, pasta, grøntsager, frugt, fisk og supplere med magert kød og magre mælke- og mejeriprodukter.

Når du for det meste spiser sundt og varieret og er fysisk aktiv, er der også plads til det knapt så sunde, for eksempel flødesovsen, kage, slik, chokolade mm., en gang imellem.

## DE 8 KOSTRÅD

- Spis meget brød og gryn
- Spis frugt og mange grøntsager hver dag
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
- Spis ofte fisk og fiskepålæg (vælg forskellige slags)
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Brug kun lidt smør, margarine, olie
- Spar på sukker og salt

**SPIS MEGET  
BRØD  
KARTOFLER  
RIS  
PASTA  
GRØNSAGER  
FRUGT  
FISK**



## SPIS LØS AF HELE PALETTEN

Frugt og grøntsager er godt for sundheden og sygdomsforebyggelsen. En god regel er "6 om dagen", som betyder 600 gram frugt og grønt om dagen. Det kan f.eks. være 2-3 stykker frugt og 3-4 portioner grøntsager. Alle frugter og grøntsager tæller med – både rå, frosne, kogte, bagte, stegte og fra dåse.

Frugter og grøntsager indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre, der mætter godt og holder maven i gang.

Mange af de sunde stoffer i frugten og grøntsagerne er bundet til farven. Det er derfor en god idé at spise lidt i forskellige farver, så er der større mulighed for at få dækket dit behov.

### 6 PÅ MANGE MÅDER

- Det er lettere at spise flere grøntsager, hvis de er bagte eller kogte
- Bland flere grøntsager i fx gryderetter. Riv gulerødder, persillerod, selleri og andre rodfrugter i kødsovs og fars
- Spis årstidernes frugter og grøntsager – de er friske og billige
- Brug gerne frosne grøntsager, de er lige så sunde
- Spis grøntsagssupper – gerne blendet

**600 GRAM  
FRUGT  
& GRØNT  
OM DAGEN  
"6 OM DAGEN"**

# SPIS FISK TO GANGE OM UGEN

## ALT GODT FRA HAVET

Fisk er både dejligt og sundt. Og fisk er vigtigt, fordi det indeholder masser af D-vitamin, jod og selen, som du ikke får fra så meget andet mad. Og især de fede fiskearter indeholder sunde fedtsyrer.

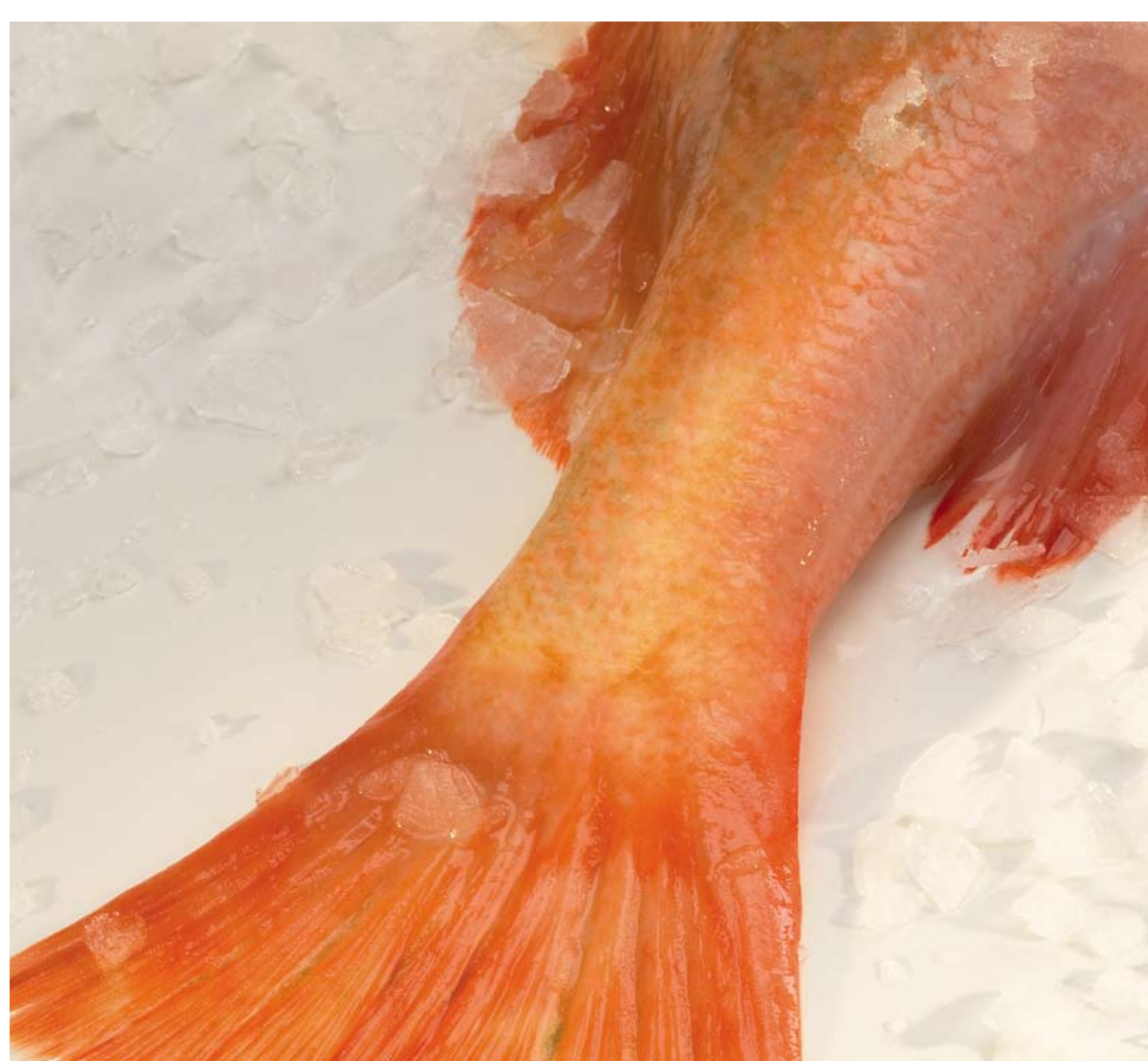
Du får dækket dit behov ved at spise fisk to gange om ugen til det varme måltid eller en gang til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg på et halv stykke brød. Spis gerne både fersk, frossen og konserveret fisk.

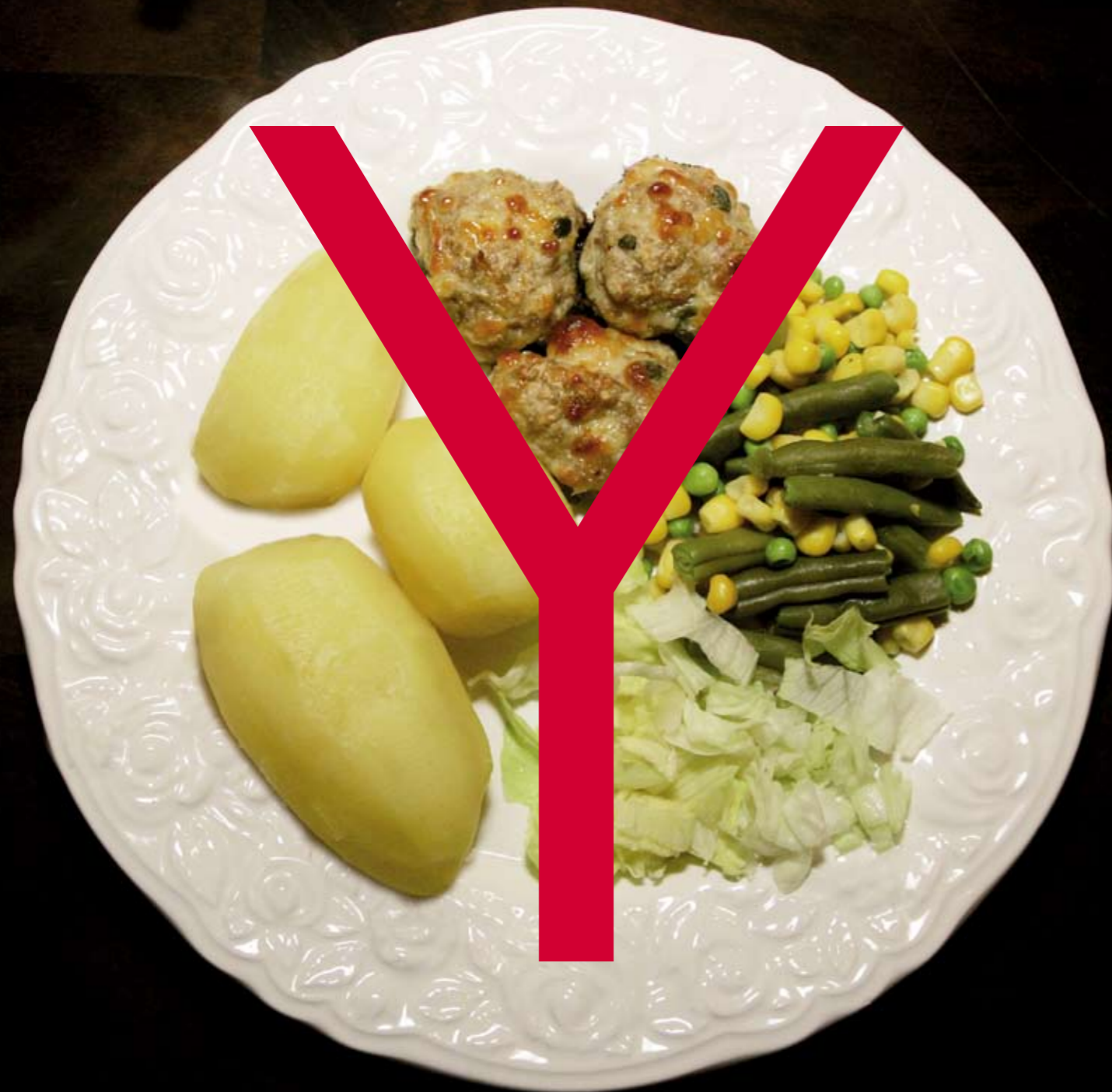
### DE MAGRE OG DE FEDE

Spis både fede fisk, for eksempel laks, sild og makrel, og magre fisk, for eksempel torsk, sej og rødspætte

Vælg mellem forskellige slags fiskepålæg og fiskekonserves – for eksempel marineret sild, makrel, tun, sardiner, kippers, torskerogn, røget og gravet laks

Mange supermarkeder har portionspakket fisk - f.eks. sild, makrel og røget fisk.





## DET ER GROFT

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag. Spis mange fuldkornsprodukter, for eksempel rugbrød og havregryn. Spar på det hvide brød. Spis gerne kartofler hver dag.

Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager. Drik ikke sodavand og spis ikke slik og kager hver dag. Søde sager indeholder mange kalorier og kun få eller ingen vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad.

Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød. Vælg mager mælk, yoghurt og ost. Vælg magert kød og skær det synlige fedt væk fra kødet på tallerkenen. Undlad smørret, eller skrab smørret på brødet, og smid stegefedtet væk. Du har brug for fedt, men ikke for meget. Alt fedt er ikke lige sundt. Brug helst raps- eller olivenolie.

Spis efter Y-tallerkenen, det vil sige mindst kød og lige meget af kartofler, ris eller pasta og grøntsager.

Sluk tørsten i vand. Drik vand flere gange om dagen. Vand slukker tørsten og indeholder ingen kalorier. Hold igen med de kalorierige drikke.

# SPIS EFTER Y-TALLERKENEN MINDST KØD LIGE MEGET AF KARTOFLER, RIS ELLER PASTA & GRØNTSAGER

## DE GODE GAMLE RETTER

Danske traditionsrige retter kan sagtens gøres sundere ved at skære ned på fedtindholdet - som f.eks. ved at:

- Lav frikadeller af hakket kød med maksimalt 10% fedt
- Jævn den brune sovs med mel
- Opbag stuvningen med mindre fedtstof
- Brug magert svinebryst og masser af æbler til æbleflæsk

### SPIS DET GODE FEDT

For meget fedt i maden kan føre til overvægt og fedme. Det mættede fedt i mejeriprodukter og kød øger risikoen for forhøjet kolesterol og hjertekarsygdomme samt diabetes type 2. Det gode fedt findes i fisk, nødder og planteolier. Det gode fedt sænker risikoen for bl.a. hjertekarsygdomme og forhøjet kolesterol.

### SPIS VARIERET

Det er vigtigt at spise varieret, for at få dækket kroppens behov for næringsstoffer, men det er ikke altid nok.

### D-VITAMIN ER VIGTIG

Vi får D-vitamin fra fisk, kød, ost og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden. Når du er ude i sollys, danner huden D-vitaminer. Det er derfor vigtigt at komme udendørs mindst ½-1 time om dagen. Huden har sværere ved at danne D-vitamin med alderen.

For lidt D-vitamin øger risikoen for fald og knoglebrud, da musklerne bliver svage og knoglerne skøre. Mangel på D-vitamin er også kædet sammen med visse kræfttyper. Alle ældre over 65 år bør dagligt spise et tilskud på 10 mikrogram D-vitamin.

Det er også vigtigt at få kalk nok - ½ liter mælk og en skive ost om dagen dækker anbefalingen for kalk.

Hvis du ikke får mælk eller mejeriprodukter anbefales et tilskud på 500-1000 mg kalk.

Småttspisende ældre bør spise en multivitamin- og mineraltablet.



# KOST TIL SMÅTSPISENDE

Appetit på mad hænger ofte sammen med appetit på livet. Mange ældre oplever perioder i livet, hvor lysten til mad forsvinder. Måske har de mistet ægtefællen, følt sig ensomme eller har været syge og sengeliggende. Det kan starte en trist spiral med for lidt og forkert mad og drikke, tab af vægt og vigtig muskelmasse – og dermed ringere evne til at klare hverdagens gøremål.

Hvis appetitten falder, er der risiko for, at du bliver for "småtspisende" i forhold til kroppens behov for næring. Under sygdom har kroppen særligt behov for energi og for protein til musklerne. Hvis du ikke spiser nok, reagerer kroppen ved at tære på musklerne.

Det er ikke normalt at tabe i vægt som ældre. Din læge kan hjælpe dig med at finde årsagen til, at appetitten og vægten går ned.

**NEDSAT  
APPETIT  
KAN STARTE  
EN TRIST  
SPIRAL MED  
FOR LIDT OG  
FORKERT MAD  
OG DRIKKE**



## NEDSAT APPETIT

Har du nedsat appetit, skal de små portioner, du kan spise, være fulde af energi og næring. Fedt giver ekstra meget energi. Derfor er mad med meget fedt godt at spise, når du skal tage på. Protein er nødvendigt for musklerne. Protein findes i næsten alle madvarer, men nogle har et specielt højt indhold, for eksempel kød, fisk, æg, mælk og ost.

Lidt ad gangen kan være en hjælp til at få maden ned, når appetitten er lille. Spis derfor mange lækre, små, energirige måltider i løbet af dagen. Slut gerne af med dessert, for eksempel flødeis med henkogt frugt, frugtgrød med piskefløde, fromage eller budding.

### GODE TIPS

- Drik energirige drikke, f.eks. sødmælk, drikkeyoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum og koldskål
- Spis energirige mellemmåltider. Chokolade, nødder, rosiner, kiks, chips, kakao eller milkshake. Kage med cremefraiche eller flødeskum. Fuldfede oste og godt med smør

# MAD MED FEDT ER GODT AT SPISE NÅR DU SKAL TAGE PÅ

- Brug æg i maden, for eksempel i gratin, jævning i sovs og suppe og pasteuriserede i koldskål og fromager
- Energi kan drikkes. Drikke med meget energi og protein er godt og nemt og tager ikke appetitten fra næste måltid
- Småttspisende ældre bør spise en multivitamin- og mineraltablet

# RYGE STOP

## DET KAN ALTID BETALE SIG AT HOLDE OP MED AT RYGE

Rygning er ubetinget den risikofaktor, der har størst betydning for folkesundheden i Danmark. Ved at holde op med at ryge er der en gevinst i forhold til at bevare en høj funktionsevne i alderdommen og dermed være uafhængig af f.eks. hjemmehjælp og hjælpemidler. Jo mindre man ryger, desto mindre er risikoen for at få nedsat funktionsevne.

Rygestop er af væsentlig betydning for en lang række tobaksrelaterede kroniske sygdomme, hvor et rygestop har stor betydning for at bremse sygdommens udvikling og forbedre livskvaliteten.

Som passiv ryger udsættes man for de samme skadelige stoffer som en ryger. En cigaretryger inhalerer kun en del af røgen, hovedstrømsrøgen. Sidestrømsrøgen, som rygeren ikke inhalerer, indeholder flere skadelige stoffer end hovedstrømsrøgen. En passiv ryger indånder både hovedstrømsrøgen, som rygeren udånder og sidestrømsrøgen direkte fra tobakken. Personer, der er særlig følsomme for passiv rygning,

er mindre børn, gravide og personer med overfølsomhedssygdomme.

Ikke-rygere udsat for tobaksrøg i hjemmet har en øget risiko på 20 - 35% for at udvikle lungekræft og hjertesygdom.

Du har måske røget i mange år og er begyndt at få lidt gener, som du helst vil være foruden. Start med små ændringer. Al rygning udsættes i 10 minutter efter alle måltider, kaffe og tepauser. Ingen rygning ved spisebordet, i bilen ved telefonen, foran fjernsynet eller ved skrivebordet. Skift fra ligther til tændstikker. Læg cigaretterne så du skal rejse dig for at tage en.

Rygeophør har vist sig hurtigt at påvirke helbredet i positiv retning, og de første positive virkninger kan mærkes allerede efter 2-4 uger og efter et par år falder risikoen for forkalkning i hjertet og infektioner som bronchitis og lungebetændelser markant.

Vil du holde op med at ryge, så henvend dig til Sundhed telefon 5473 2211, så finder vi den måde, der gør det nemmest for dig.

**FORDELE  
VED RYGESTOP  
DU KAN BEDRE  
SMAGE MADEN,  
DU ER MERE  
MORGENFRISK,  
POTENSEN  
FORBEDRES,  
BLODTRYKKET  
FALDER,  
MINDRE HOSTE  
& BEDRE KONDI**

# ALKOHOL

En lille én kan vel aldrig skade, tænker du, men én bliver let til både to og tre.

Jo flere genstande du drikker, desto mere usikker bliver du på dine ben.

Ældre er hyppigt udsat for faldulykker, der kan medføre alt fra blå mærker til dybe sår og brækkede hofter.

Et enkelt glas rødvin til maden skader ingen steder, faktisk kan en enkelt genstand om dagen nedsætte din risiko for hjertekarsygdomme – det er mængden, der er problemet.

**GENSTANDE  
OM UGEN  
HØJST  
14 FOR KVINDER  
22 FOR MÆND**



# MOTION I HVERDAGEN

Jo bedre fysisk form du er i, desto lettere klarer du hverdagen med for eksempel indkøb, rengøring, at have gæster, besøge familien eller deltage i andre sociale arrangementer. Kroppen skal holdes i gang og fysisk aktivitet er godt for både muskler og hjerte.

Kræfterne forsvinder hurtigere hos den ældre der ikke træner, så dagligdagens færdigheder og gøremål bliver vanskelige at overkomme både inden døre og uden døre.

#### VED AT TRÆNE KAN DU BL.A.:

- Bevare din nuværende muskelmasse
- Vedligeholde din ledbevægelighed og smidighed i musklerne
- Regulere appetitten
- Bevare normalvægten
- Få en naturlig træthed og en god fordøjelse
- Få et bedre humør og øge livskvaliteten

## KRÆFTERNE FORSVINDER HURTIGERE HOS DEN ÆLDRE DER IKKE TRÆNER



## BEVÆGELSE I HVERDAGEN

Ved at træne, styrker du dine muskler, udholdenheden øges, konditionen bedres og knoglerne bliver stærkere.

Ved at styrketræne og træne din balance forebygges risikoen for at falde. Dårlig balance skyldes ofte svage muskler og dårlig kondition. Mange ældre oplever, at de bliver stivere med årene. Stivheden i led og muskler er oftest værst om morgenen, men fortager sig i løbet af dagen, når kroppen kommer i bevægelse.

### DET KRÆVER EN INDSATS FRA DIG

Det er sjovt og vigtigt at være fysisk aktiv - og det er aldrig for sent at gå i gang. Start langsomt op med aktiviteter, der passer til dig. At komme i form kræver en indsats fra dig, træningen skal prioriteres, og der skal afsættes tid til den hver dag.

### FÅ MERE BEVÆGELSE IND I DIN HVERDAG

Få mere bevægelse ind i din hverdag. Dagligdagens gøremål kan være medvirkende til, at du holder dig i gang. Tag din cykel frem for bilen og trappen i stedet for elevatoren. Stå af bussen et stoppested før og gå. En rask spadseretur har både din muskelstyrke, kondition og balance godt af.

# MINDST 30 MINUTTERS FYSISK AKTIVITET OM DAGEN

For at få pulsen op og kredsløbet i gang skal du tage gode lange skridt og gå så hurtigt, at du kan mærke dit hjerte slå hurtigere, og du bliver forpustet.

### FÅ PULSEN OP

Sundhedsstyrelsen anbefaler fysisk aktivitet mindst 30 minutter dagligt, og det er 30 minutter, hvor pulsen skal stige. Du må gerne blive så forpustet at du lige med nød og næppe kan føre en samtale, gerne flere gange om dagen. Gode solide sko som sidder fast om dine fødder er vigtige for en god balance og en sikker gang.

# TRÆN MUSKLER BALANCE KNOGLER SMIDIGHED

## SÅDAN KAN DU GØRE

Træn kondition og kredsløb. Gå, cykel eller svøm en tur i et tempo, så du bliver forpustet.

Træn udholdenhed og styrke i musklerne. Motions- og træningscentre har maskiner til træning af forskellige muskelgrupper. Lav dine egne håndvægte. Fyld for eksempel en ½ liter vandflaske med vand. Du kan også træne med elastikker.

Træn balancen. Stå på et ben, mens du venter på bussen eller skræller kartofler. Stå med støtte, hvis det kniber med at holde balancen.

Træn knoglerne, for eksempel ved stavgang, løb, badminton og dans.

Træn bevægelighed og smidighed i muskler og led, for eksempel ved gymnastik, yoga og svømning. Vip med fødderne og lav øvelser med arme, hænder og fingre, når du ser fjernsyn. Lav strækøvelser efter motion. Stræk dig igennem med armene over hovedet flere gange om dagen.

Træn reaktionsevnen, for eksempel med boldaktiviteter, badminton, tennis og dans.



# START MED ET MINDRE TRÆNINGS PROGRAM

## STOL PÅ GYMNASTIKKEN

På de næste sider er der et mindre træningsprogram, du kan starte med. Hvis du har lyst til mere, kan du hente et længere program på kommunens hjemmeside [www.guldborgsund.dk](http://www.guldborgsund.dk) eller hente det i dit nærmeste Borgerservicecenter.

Har du svært ved at klare stående øvelser, kan hele kroppen trænes igennem siddende. Vælg aktiviteter, der passer til din form og ikke føles ubehagelige.

Fysisk aktivitet har ingen - eller meget få bivirkninger, hvis den tilrettelægges med omtanke og tager hensyn til den enkeltes formåen. Hvis du er i tvivl om, hvad du kan eller må, så tal med din læge eller en anden fagperson, inden træningen går i gang.

Du kan bestille pjecen "Træn dig glad med Ældre Sagen og Lisbet Dahl" hos Ældre Sagen. Her er gode øvelser til både siddende og stående motion - og der medfølger en trænings-CD. Ældre Sagen kan kontaktes på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) eller telefon 3396 8686.

1



1. Sid med ret ryg. Stræk det ene knæ så foden løftes fra gulvet og hold spændingen ca. 5 sekunder. Løft skiftevis det ene og det andet ben og gå på stedet, løft knæene højere og højere, slut af med at trampe i gulvet. Armene svinges med i rask tempo.

2



2. Kryds armene foran brystet. Sæt det ene ben lidt foran det andet. Læn dig fremover, hold ryggen ret, sæt fra med benene og kom op og stå. Bøj langsomt ned i knæene, indtil du sidder igen. Gentag 10 gange. Er øvelsen for svær kan du sætte fra med hænderne på armlænene.

3a



3b



3a. Stå med støtte ved fx en stol. Løft hælene fri af gulvet kom op at stå på tæerne.

3b. Rul tilbage på hælene og løft tæerne fri af gulvet. Gentag 10 gange

4



4. Stå ved en stol. Hold kroppen rank. Før det yderste strakte ben fremefter med tåen lige over gulvet. Tegn en halvcirkel med storetåen ud fra kroppen. Gentag 10 gange med hvert ben.

5



5. Træn din balance på forskellige underlag. Find balancen for eksempel på en træstamme, en stor sten eller en lige linje.

6



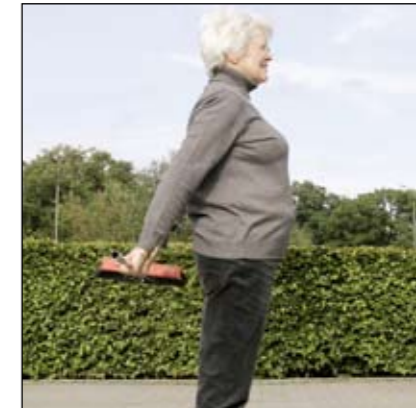
6. Stå op ad en væg. Placer fødderne lidt ud fra væggen. Bøj knæene og ræk med ret ryg ned mod den højre fod. Ret dig op igen. Gentag øvelsen ned mod venstre fod. Gentag 10 gange.

7a



7a. Hold om et kosteskaf med skuldrebredde mellem hænderne. Stræk armene frem, op over hovedet og langt tilbage. Stræk armene frem, op over hovedet og langt tilbage. Sænk armene igen med strakte albuer. Gentag 10 gange.

7b



7b. Hold kosten bag kroppen, skuldrebredde mellem hænderne og stræk bagud. Hold strækket i 30 sekunder.

8



8. Stå med støtte og ret ryg. Bøj benet, og fat om foden og træk denne op mod balden. Træk foden så højt op mod balden som muligt, samtidig med at hoften presses så langt frem som muligt. Hold knæene samlede. Hold strækket i 30 sekunder. Gentag med modsatte ben.

9. (uden billede) Sid på en stol som ved øvelse 1. Ryk frem så baglår hviler forest på sædet. Det ene ben bøjes og det andet strækkes, hvor hælen sættes i gulvet. Støt med hænderne på det bøjede knæ. Læn dig fremover med ret ryg, så det strammer i baglåret på det strakte ben. Strækket øges ved at vippe foden opefter. Hold strækket i 30 sekunder. Gentag med modsatte ben.



## GULDBORGSUND

GULDBORGSUND KOMMUNE  
PARKVEJ 37  
4800 NYKØBING FALSTER  
TLF. 5473 1000  
[WWW.GULDBORGSUND.DK](http://WWW.GULDBORGSUND.DK)