

## Medlemsträff 20 november 2025

Vid denna medlemsträff besöktes vi av Malin Sand, leg dietist och folkhälsosstrateg i Region Norrbotten.

Vi, ca 20 närvarande medlemmar, fick en intressant genomgång av matens betydelse för vår hälsa. Må bra med mat hela livet var temat på föreläsningen men med betoning på oss äldre.



Som vi alla vet behöver kroppen näring och energi för att vi ska behålla hälsan och kunna tillfriskna vid sjukdom. Tillräcklig näring behövs också för att vi ska kunna behålla muskelstyrka och minska risken för fallolyckor och trycksår.

De främsta riskfaktorerna när det gäller kosten är att vi äter för lite fullkorn, för mycket processat kött, för mycket rött kött och för lite frukt och grönsaker. Vi äldre behöver också få i oss mycket protein för att minska den med åldern naturliga muskelförlusten. Proteindrycker som är vanligt hos ungdomen bör istället äldre dricka.

Malin visade exempel från nyframtagna kostråd:

- 9 av 10 svenskar äter för lite fullkorn. Ät detta minst tre gånger om dagen, t ex knäckebröd eller havregryn. Vi bör också välja fullkornsvarianter när vi äter t ex pasta och mjukbröd. Fullkorn minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom och förbättrar tarmfloran.

- Rött kött bör vi äta mindre än 350 g per vecka. En mindre del av det skulle kunna vara korv eller bacon även om dessa om möjligt bör undvikas helt.
- Fisk bör vi äta 2-3 gånger i veckan. Fisk är proteinrikt, och innehåller nyttiga fetter.
- Bönor, ärter eller linser bör vi äta varje dag. Ärtsoppa är exempel på god och nyttig mat
- 3,5-5 dl mejeriprodukter per dag tillför bl a proteiner.
- Byt till växtbaserade fetter och oljor. Välj t ex rapsolja.
- 2-3 matskedar nötter eller fröer om dagen är bra för härs och kär. Proteinrika dessutom.

Med ökad ålder är det vanligt att aptiten minskar och med den vikten. Viktminskning på ålderns höst beror främst på att muskelmassan minskar, inte fett (förutsatt att ingen sjukdom ligger bakom). Det är därför viktigt att välja bort kolhydratrik mat, t ex potatis, pasta och grönsaker och behålla det proteinrika på tallriken, t ex fågel, fisk, bönor och kött..

Vi fick också veta att 75+ are bör äta D-vitamintillskott, 20 mikrogram per dag. Äldre hud har svårare att omvandla solljus till D-vitamin.

Fysisk aktivitet är också viktig, dvs all kroppsrörelse med högre energiförbrukning än vila. Rekommendationen är 150–300 minuter måttlig intensitet i veckan.



*Vid tangentbordet, Christian Nordkvist*