



## MAT FÖR LIVET



**NR**  
NÄRINGSRÄTT  
Kostrådgivning

**Patricia "Pyri" Badh**  
NÄRINGSRÄTT Kostrådgivning  
Leg. Dietist och Idrottsnutritionsrådgivare

## På menyn idag




- Övervikt
- Undernäring
- Får vi i oss allt vi behöver
- Sarkopeni
- Allmänna kostråd
- Frågor?

## Vad innebär sund livsstil?

En sund harmoni mellan:

- Kosten
- Fysisk aktivitet
- Själslig/social aspekt
- Giffri miljö (tobak, arbetsmiljö, kemikalier)



"Asketer är människor som avstår från allt utom försakelsen"

## INDIVIDUELLA KOSTRÅD

- Ev diagnos
- Övervikt o/e undernäring
- Matvanor idag
- Traditioner/kultur/religion
- Fysisk aktivitet
- Ekonomi
- Allergier



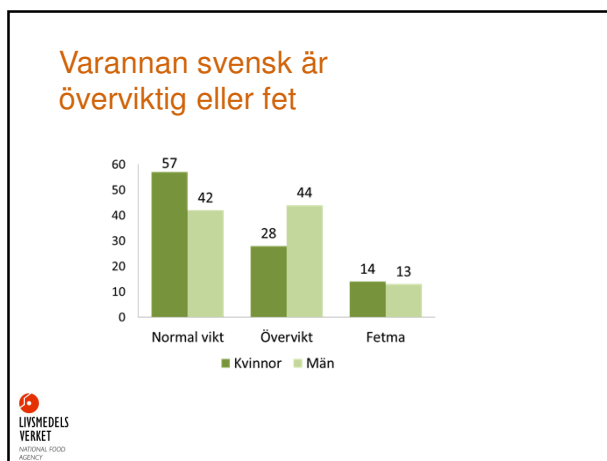
ÄR ALLT SOM STÅR PÅ LÖPSEDELN SANT????

## Matvanor spelar roll

- Hjärt- och kärlsjukdom kan förebyggas med bra mat och inte för mycket alkohol (Ref: WHO, O'Flaherty et al 2012)
- Upp till 30 procent av cancerfallen skulle kunna förebyggas med bra mat, fysisk aktivitet och normal vikt (Ref: World Cancer Research Fund)
- Övervikt och fetma är en av de största riskfaktorerna för sjukdom och död i västvärlden (Ref: WHO)



([http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_en.pdf))



## Vad är normalvikt?

- BMI (vikt/längd<sup>2</sup>) Ex: 75 kg / (1,66 x 1,66) = BMI:27

Normalvikt vuxna: 18,5-25

**Förlagen Normalvikt för äldre (70+) : BMI: 24-28**

**BMI 25 optimalt för bibehållen funktion hos äldre**

## Kroppssammansättning



## Undernäring

- 25 % av patienter i akut svensk slutenvård är undernärda
- 70 % av äldre kroniskt sjuka är i riskzonen för undernäring

10% ofrivillig viktnedgång under 3 mån bör leda till utredning

Ref  
[http://www.drif.nu/Sjukdomsrelaterad\\_undernarig\\_seminarium%20lång.pdf](http://www.drif.nu/Sjukdomsrelaterad_undernarig_seminarium%20lång.pdf)  
<http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=4141>

## Orsaker till näringsbrist

- Dåliga matvanor
- Läkemedelsbiverkning
- Dålig tandhälsa
- Sänkt aptit
- Låg fysisk aktivitet
- Dålig måltidsmiljö
- **Vävnadsnedbrytning vid sjukdom**



## Undernäring "the silent killer"

### Risker med undernäring

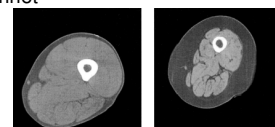
- Minskat välbefinnande
- Försämrade kroppsfunktioner
- Svarar ofta sämre på medicinering
- Ökad risk för sjukdom och död

Ref: Tema Geriatrisk Nutrition, I Vården 11-2010

## SARKOPENI = förlust av muskelmassa nedsatt muskelfunktion

- Nedbrytning startar redan vid 30 år
- Efter 50 år minskar muskelmassa med 1-2 % per år
- Ca -50 % från 20 år till 90 år
- "Muskeiförlust stjälar den äldres frihet"

Påverkbara faktorer:  
 Energibalans  
 Proteinbalans  
 Styrketräning



Young, active Old, sedentary

Roubenoff R, J Gerontol Med Sci 2003; 58: 1012 - 1017

## Förebygg/behandla sarkopeni

- Styrketräning 3 ggr/vecka
- Energifalans
- 1,5 g protein/kg kroppsvikt/dag
- Fördela proteinintaget över hela dagen
- 2-3 dl mjölk/fil/keso direkt efter träningen
- D-vitamin tillskott
- Fisk 2-3 ggr/vecka
- Ät varierat och näringsrikt (ev multi vit/min)



## Muskler kan komma väl till pass...



## Proteininnehåll/100g

- Gröna ärter 5,2g
- Bruna bönor, konserv 4,4g
- Sojabönor, kokta 11g
- Sötmandlar, 20 g
- Broccoli 3,5g
- Potatis, kokt 1,5g
- Pasta, kokt 4,9g
- Ris, kokt 2,6g
- Havregryn 13,3g
- Rågbröd 7g
- Mjölk/fil 3,4g
- Keso, 4 % fett 12g
- Ägg 12,6g
- Falukorv 9,9g
- Fläskfilé 20,6g
- Kycklingfilé 23,1g
- Fisk 18g

Ex: 70 kg kvinna med KOL:  
Uppskattat behov 100g protein/dag

## Proteinberika vid behov



- Keso/kesella i filen/gröten
- Protin (drickyoghurt m mycket protein *och fett*)
- Makrill, sill och ägg till frukosten
- Extra ägg i våffel/pannkakssmeten/gratängen
- Kött/fisk/kyckling till lunch **och** middag (även om man ej äter lagad mat)
- Smoothies
- Nötter till mellanmålen (OBS energirikt också!)
- Proteindryck
- Proteinpulver

## Får vi i oss allt vi behöver?

Intag 65 år och äldre (friska):

- Vitamin D 40-80 % av RDI
- Folat 90% av RDI
- Fiber/fiber 50-60% av RDI

Källa: Riksmaten vuxna 2010-2011



## Vitamin D – 10 mcg/dag Över 75 år – 20 mcg/dag

inkl 61-74 år som ej vistas ute i solen regelbundet



- Lax 1 filé 20 mcg
- Matjessill 75 g 3,75 mcg
- Makrill 75g (motsv 1 burk) 2 mcg
- Berikad mjölk 2dl 0,76 mcg
- Standardmjölk 2 dl 0,04 mcg
- Ägg 1 st 0,8 mcg
- Berikad bregott/margarin 1tsk 0,38 mcg



## Räcker det med vanlig mat?

"Idag äter mer än hälften av svenskarna mat som inte uppfyller näringsrekommendationerna."

Irene Mattison Livsmedelsverket 2011-01-26

Ref: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/xxx/>

## Varför får vi inte i oss allt vi behöver?

570 kcal = ¼ av dagsbehovet



150 g godis eller  
allt det andra

Gelatin/svinsvål  
E-nr  
Socker



Protein  
Vitaminer  
Mineraler  
Fiber  
Långsamma kolhydrater

## Grönsaker & frukt

½ kg frukt och grönt om dagen

- Förebygger sjukdom och övervikt
- Tillför vitaminer, mineraler, antioxidanter, fiber

**Endast ca 17% av svenskarna äter tillräckligt!!!**

## Frukt och grönt på 2 olika sätt

**Undvik viktminskning  
E- och P-berikad kost**

Mixa ner i energi- och proteinrika smoothies, köttfärsås, väffelsmet, dip, guacemole...

**Gå ner i vikt  
o/e sund kost för friska**

½ kg om dagen

Mättar

Håller magen igång

Främjar viktminskning



## Fett i maten?



- Stek i rapsolja med en klick smör
- Fisk 2-3 ggr/vecka
- Avokado, nötter och frön varje vecka
- Kallpressad olivolja eller rapsolja på sallader
- Mejeriprodukter som också ger protein

**Justera mängden beroende på  
individuella behov**

## Orkar inte laga mat...

- 2 skivor fullkornsbröd + 1 burk makrillfilé + morot och en tomat
- 1 stort rågbröd med lite majonäs, skivat ägg och räkor. Servera med en råkostsallad bredvid.



**... inga problem**

## Vanligt kvällsmål?

Krä m lättmjölk  
2 smörgåsrån m margarin



230 kcal  
8 g protein  
4 mcg selen, 1 mcg D-vit  
Omega-3 0,1 g

Ref: Dietist XP

2 rågröd med makrill  
1 glas mellanmjölk



490 kcal  
26g protein  
102 mcg selen, 3 mcg D-vit  
Omega-3 4 g

## Mellanmål – "don efter person"

• 1 fullkornsmörgås & 1 frukt & 1 glas mjölk

**eller**

• 2 dl keso med 1dl bär och nötter/frön

**eller**

• Knäckebröd med kaviar och ägg

**eller**

• Skyr/yoghurt med valnötter



## SUPERMATEN du bör äta ofta av

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ■ Broccoli   | Fet fisk      |
| ■ Bönor      | Nötter/frön   |
| ■ Morot      | Avokado       |
| ■ Spenat     | Havre         |
| ■ Tomater    | Fullkornsbröd |
| ■ Vitlök/lök | Oliv-/rapolja |
| ■ Apelsin    | Äpple         |
| ■ Blåbär     | Grönt te      |



Ger dig fiber, bra blodsockerbalans,  
antioxidanter och bra fettsyror



Patricia Badh  
Leg. Dietist och  
Idrottsnutritionsrådgivare

För bokning av föreläsning  
eller kostrådgivning:

**NÄRINGSRÄTT**  
**kostrådgivning,**  
**Falköping**

mob: 073-5941449

[pbadh@naringsratt.se](mailto:pbadh@naringsratt.se)

[www.naringsratt.se](http://www.naringsratt.se)