



Sund By Netværket, temagrupper, Eldres faldulykker, december 2007. Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Meedom. Tryk: Rosendahls Bogtrykkeri

# Mad og drikke

Et godt måltid med tilpas at drikke kan betyde oplevelse af velvære. Ud over at være en kilde til glæde er mad og drikke også kroppens brændstof og en forudsætning for fysiske kræfter. At spise sammen kan bidrage til at øge appetitten ikke kun på maden, men også på livet.

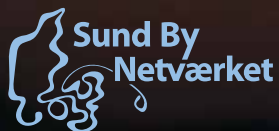


## Hvis du vil læse mere:

[www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)



**Sund By Netværket i Danmark** er et netværk for kommuner og regioner, som samarbejder om at styrke og udvikle det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

## Kroppens brændstof

Der skal næringsstoffer til for at holde kroppen sund og stærk.  
Der skal kræfter og energi til for at klare de daglige gøremål.

## Hvad kan jeg gøre

Kostråd er vejviseren til, hvordan livet kan leves sundt i hverdagen, og der skal desuden skabes en god balance mellem mad, motion og bevægelse. Hvis du har god appetit indgår der i valget af mad også et valg om, hvad der kan spares på.

### 8 gode kostråd ved god appetit:

- **Spis frugt og grønt** – 6 om dagen
- **Spis fisk og fiskepålæg** – flere gange om ugen
- **Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag**
- **Spar på sukker** – især fra sodavand, slik og kager
- **Spar på fedtet** – især fra mejeriprodukter og kød
- **Spis varieret og bevar normalvægten**
- **Sluk tørsten i vand**
- **Vær fysisk aktiv** – mindst 30 minutter om dagen

Hvis du kun spiser lidt og ikke har meget appetit skal kostrådene vendes om, dvs. det, der ellers skal spises meget af, skal du spise mindre af, og der skal ikke længere spares på sukker og fedt. Det er dog fortsat vigtigt at være fysisk aktiv.

- **Øs op på tallerkenen efter »Y-modellen«:**



1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs  
2/5 brød, kartofler, ris eller pasta  
2/5 Grøntsager, gerne 2 forskellige slags

## Gode råd om mad og måltider:

- Fordel dagens måltider i 3 hovedmåltider og 2-4 mellemmåltider
- Planlæg dagens måltider og aktiviteter efter de 8 gode kostråd og øs op på tallerkenen efter »Y-modellen«
- Spiser du kun lidt og har du ikke meget appetit bør du i løbet af dagen have hyppige, små, veltillavede måltider, der har et højt indhold af fedt, protein og sukker, så du ikke taber dig, men gerne tager på. Spis derfor fede mejeri-, fiske- og kødprodukter og nyd forskellige slags desserter

## Styrk dine knogler

Hvis kroppen mangler D-vitamin, kan du få hovedpine, svage muskler og skøre knogler. Der dannes mindre D-vitamin med alderen, og mange ældre får ikke nok D-vitamin. Følgerne af svage muskler og knogler kan være, at man lettere falder og måske får et knoglebrud. Mørk hud har sværere ved at danne D-vitamin end lys hud, og er huden dækket af tøj i solen, dannes der ikke D-vitamin. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen følgende tilskud:

**Ældre over 65 år:** D-vitamin: 10 mikrogram om dagen (400 IE)

Kalktilskud: Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, så kombiner D-vitamin med 500 -1000 mg kalk (Calcium) dagligt

**Beboere på Plejecentre:** D-vitamin: 20 mikrogram om dagen (800 IE)

Kalktilskud: 800-1000 mg kalk (Calcium) dagligt, selvom du i forvejen drikker mælk eller får mælkeprodukter.

## Hvorfor skal man have tilstrækkelig væske?

Fordi væske hjælper med at føre næringsstofferne rundt i kroppen. Følelsen af tørst aftager med alderen, – så drik før du bliver tørstig!

**Fordi væskemangel kan føre til at:**

– du bliver svimmel, – du kan få hovedpine, – du får problemer med at holde balancen, – du får problemer med at huske, – du får besvær med træg mave og forstoppelse.

## Hvor meget skal man drikke?

Du har brug for ca. 1½ liter væske om dagen.

### Drik mere end 1½ liter hvis:

– du får vanddrivende medicin, – du kaster op og har diarre, – du har feber, – du dyrker motion, – det er meget varmt. Ved sygdom er det vigtigt at drikke noget med næring i, da appetitten ofte er lille.

### Oppe om natten flere gange?

Det er en god ide at fordele det, du drikker over hele dagen. Det betyder, at du også gerne må drikke noget om aftenen. Skal du op at tisse flere gange om natten, skyldes det som regel ikke, at du har drukket væske om aftenen. Der kan være tale om andre grunde som fx begyndende slap bækkenbund eller forstørret prostata. Tal med din læge, som er vant til en snak om disse ting.

## Alkohol

Mange kender nydelsen ved en god middag med rødvin eller en kold øl på en varm sommerdag. Vær dog opmærksom på, at du med alderen kan reagere anderledes på alkohol, og at du kan blive hurtigere påvirket. Drik meget gerne vand sammen med alkohol. Det er aldrig sundt at drikke sig beruset.

### Sundhedsstyrelsen anbefaler:

Kvinder frarådes at drikke mere end 14 genstande om ugen, – eller 2 genstande om dagen. Mænd frarådes at drikke mere end 21 genstande om ugen, – eller 3 genstande om dagen. Både mænd og kvinder frarådes at drikke mere end 5 genstande ved en enkelt lejlighed.

### Yderligere forsigtighed med alkohol anbefales hvis:

– du lider af knogleskørhed, – du lider af andre kroniske sygdomme, – din sygdom forværres af indtagelse af alkohol, – din medicin kan forstærke alkoholvirkningen, – du har tendens til at falde.

### Drik ikke alkohol for din sundheds skyld

Kun midaldrende, ældre og personer med hjertekarsygdomme kan i nogle tilfælde opnå en sundhedsmæssig fordel ved at drikke én genstand om dagen. For andre er der ikke nogen gevinst.



## Forslag til hvad du kan drikke i løbet af en dag:

- Et glas juice (2 dl)
- Ca. ½ liter mælkeprodukt – vælg magre produkter hvis du har god appetit og fede produkter, hvis du kun spiser lidt og ikke har meget appetit
- Ca. ¼ - ½ liter kaffe eller te
- Resten vand – hvis du har god appetit, ellers energiholdige drikkevarer som fx koldskål, kakao og drikkeyoghurt