



Oslo

Helseetaten

Kostråd til seniorer



Selv om behovet for energi blir mindre med årene, er behovet for vitaminer og mineraler fortsatt det samme eller økt
Kostholdet er derfor viktig for å fremme helse og forebygge sykdom

Stell i stand trivelige måltider

Kos deg med maten. Kanskje du kan invitere til et enkelt måltid. Vær gjerne sammen om forberedelsene.

Spis middag hver dag

Smak gjerne til med krydder. Butikkene selger mange ferdiglagde retter. Kanskje middag ved seniorsenteret er noe for deg.

Rikelig med drikke holder kroppen i form

Vær oppmerksom på at tørstefølelsen svekkes med alderen. Kanskje trengs påfyll med væske selv om du ikke er tørst. Voksne i alle aldre bør drikke minst 1,5 liter i løpet av døgnet, så sant ikke legen har gitt andre råd.

Frukt og grønnsaker gir deg fargerik næring til hverdag og fest.

Alle typer melk, yoghurt, ost og andre meierivarer gir nyttig næring. Fete varianter anbefales ved liten matlyst.

Grovt brød, knekkebrød, flatbrød og havregryn inneholder mange viktige næringsstoffer. Ha gjerne et godt lag smør/margarin og pålegg på brødskivene dersom du har liten matlyst.

Ta tran eller et annet tilskudd med vitamin D daglig

Bruk ofte fet fisk til middag og på brød, for eksempel makrell, sild, laks, ørret og sardiner.

En tur ut i frisk luft er godt for kroppen og humøret, og matlysten blir bedre

Finn en turvenn å spise matpakka med.

Fortell den yngre generasjonen om mattradisjonene dine

Del egne erfaringer med de unge om kostholdets betydning for helse og trivsel.

Har du dårlig matlyst? Taper du vekt?

Har du en sykdom eller en plage som påvirker kostholdet? Ta opp dette med fastlegen din. Ved behov kan legen henvise til klinisk ernæringsfysiolog.