

Eldre over 65 år har økt proteinbehov

Å sikre et tilstrekkelig inntak av mat for eldre kan være vanskelig.

Du spiser lite når du har dårlig appetitt, derfor bør du velge mat som er næringstett, det vil si mat som i små porsjoner inneholder mange kalorier og næringsstoffer. Du kan med fordel velge fete matvarer, for eksempel tilsette smør, fløte, seterrømme, crème fraiche eller fete oster og tørrmelk i matretter der du synes det passer.

Eksempler på næringstett mat:

- Melk og meieriprodukter
- Egg
- Grønnsaker
- Frukt
- Nøtter
- Rent kjøtt
- Fugl
- Fisk
- Fullkornsprodukter

Drikk nok !

2 liter drikke hver dag

Det er viktig at du drikker nok, ca 2 liter væske hver dag (ca 0,3 dl pr kilo kroppsvekt). Velg den type drikke du liker best, helst de som er rike på næring. Frukt- og grønnsakssaft, forskjellige melkeprodukter og sjokoladedrikker er både sunne og gode.

Eksempel på dagsmeny

Denne dagsmenyen gir nok protein for en frisk senior som veier cirka 70 kilo:

- Frokost: En grov brødkive med sild, ett egg og et glass lettmelk
- Lunsj: To grove brødkiver med skinke og hvitost og et eple
- Middag: En porsjon kokt torsk med hvit saus, grønnsaker og to poteter
- Kveldsmat: En yoghurt med en håndfull nøtter/frø og kornblanding og en appelsin

Næringsstoffer	Funksjon	Kilder
Karbohydrat	Gir energi.	Brød, mel, poteter, frukt, grønnsaker, sukker og sukrede matvarer.
Protein	Gir energi og er byggemateriale.	Kjøtt, fisk, kornvarer, melk, ost og egg.
Flerumettet fett	Gir energi og livsnødvendige fettsyrer.	Matoljer, myk margarin, fet fisk og tran.
Mettet fett	Gir energi.	Smør, helmelk, ost og rødt kjøtt.
Vitamin A	Viktig for øyets funksjon. Nødvendig for vekst og utvikling.	Gulrot og andre grønnsaker, margarin og smør, lever og leverpostei.
Vitamin B-gruppen	Inngår i enzymer som er nødvendige for omsetning av karbohydrat, fett og protein.	Grønne grønnsaker, kornvarer, melk, ost, kjøtt, fisk og egg.
Folat	Reduserer risikoen for nevrالرrdsdefekter hos fostre.	Grønne grønnsaker, sitrusfrukter, kornvarer.
Vitamin C	Viktig for celler og vev og for opptaket av jern.	Frukt, bær, grønnsaker og poteter.
Vitamin D	Nødvendig for at kroppen skal kunne utnytte kalsium.	Sollys, tran, fet fisk, fiskelever, margarin og smør.
Vitamin E	Viktig for celler og vev.	Grønnsaker, kornvarer og matolje.
Vitamin K	Viktig for blodets evne til å koagulere.	Grønnsaker.
Kalsium	Viktig for skjelettet, tenner, muskler og nervesystem.	Melkeprodukter, grønne grønnsaker og nøtter.
Jern	En del av de røde blodlegemene som fører oksygen til cellene.	Kornvarer, kjøtt og innmat.
Kostfiber	Viktig for fordøyelsen.	Brød og kornvarer, grønnsaker, poteter, frukt og bær.
Vann	Viktig for transport av næringsstoffer i kroppen.	Drikkevarer. De fleste matvarer inneholder også mye vann.

Gode kilder til vitamin D:

- Tran
- Makrell, sild, laks og annen fet fisk
- Ekstra lett melk med vitamin D
- Margarin

- Største kilder til protein i norsk kosthold er kjøtt og kjøttprodukter, meieriprodukter, brød og fisk

Kostråd for eldre

- Spis fem til seks måltider om dagen, og stell i stand til trivelige måltider
- Spis middag hver dag
- Alle typer melk, yoghurt, ost og andre meierivarer gir nyttig næring. Fete varianter anbefales ved liten matlyst
- Frukt og grønnsaker gir deg fargerik næring til hverdag og fest og vekker appetitten
- Grovt brød, knekkebrød, flatbrød og havregryn inneholder mange viktige næringsstoffer

- Ta tran eller et annet tilskudd med vitamin D daglig

TACOKRYDDER

3 SS	chilipulver
2 1/2 TS	chiliflak (knuste)
2 1/2 TS	tørket oregano
2 SS	spisskummin
2 SS	paprikapulver
2 1/2 TS	hvitløkspulver
1 SS	havsalt (ca.)
2 TS	sort pepper (evt erstattes med 1-2 ts cayennepepper)

DRESSING TIL KYLLINGSALAT

3 dl	Kesam
½ dl	frisk basilikum, hakket
2 ts	sitronsaft
2 ts	flytende honning
¼ ts	salt
¼ ts	pepper

Hvitløksdressing

1/2 boks kesam/lettrømme/yoghurt naturell e.l
1/4 rød eller gul løk (finhakket)
et par fedd hvitløk (finhakket)
pepper, (og annet krydder. Dill er godt)

Blåbær saus (viltkjøtt)

4 pers

2 ss TINE Meierismør
2 ss hvetemel
2 ½ dl øl, bayer
2 ½ dl eple juice, eller eplemost
2 stk laurbærblader
4 dl blåbærsyltetøy
1 dl fløte
½ ts salt
½ ts pepper

1. Smelt smør og rør inn mel. Tilsett øl og eplejuice under omrøring og rør til en klumpfri saus.
2. Tilsett laurbærblad og halvparten av blåbærene. Kok ned til halv mengde, ca. 10 minutter.

TIPS:

Bruk gjerne norske blåbær om du har, de gir dypere blåfarge og bedre smak enn importerte bær.

3. Fjern laurbærbladene og kjør sausen glatt med en stavmikser. Tilsett fløte og resten av bærene og kok opp.
4. La sausen småkoke i 5 minutter og smak til med salt og pepper.

Tzatziki

Oppskrift:

- 1 boks gresk yoghurt naturell
- 1 stor slangeagurk
- 2 fedd hvitløk
- revet skall av 1 sitron
- liten skvis med sitronsaft
- noen dråper med god olivenolje
- salt og pepper.

Start med å finne frem en bolle og hell yoghurten i denne. Tilsett deretter hvitløk som er presset, sitronskall, litt salt og pepper og noen dråper med olivenolje. Finn frem et rivjern og riv hele agurken. Som du sikkert vet inneholder agurk mye vann og det skal du ikke ha med i dressingen. Så legg den revne agurken i en sil eller liknende og press godt til det meste av vannet er borte og du sitter igjen med en fast klump med agurk.

Legg denne i yoghurten.

Rør godt rundt og smak til med salt, pepper og eventuelt litt mer sitron. Ta på plast og sett i kjøleskapet. La den gjerne stå, men du kan spise den med en gang. Den smaker nesten bedre dagen etter så lag gjerne en litt stor porsjon. En deilig frisk og sunn dressing. Lykke til.

Passer godt til krydret kjøtt, kylling, grillmat, brød og i salater.