

Spis efter din alder

- Sund mad til 65+

Pia Christensen,
Klinisk diætist, MSc, Ph.D,
Institut for Idræt og Ernæring
Email: piach@nexs.ku.dk

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Ny forskningsrapport fra DTU udkom 3. maj 2017

- Den bygger på data fra "Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013" for i alt 1.138 personer fra 55-75-år.
- Højrisiko overvægt er for begge køn den hyppigste risikofaktor i hele aldersgruppen og ses hos sammenlagt
 - 43% af mændene
 - 46% af kvinderne.

Personer er højrisko overvægtige:

- Overvægtige (BMI mellem 25-30) og har mavefedme (taljeomkreds ≥ 102 cm for mænd og 88 cm for kvinder) eller
- Svært overvægtigt (BMI over 30), uanset taljemål.



- Alene-boende i hele aldersgruppen har generelt en lavere kostscore end resten af deltagerne.
- I undersøgelsen er en kostscore udregnet ud fra, i hvor høj grad deltagernes kost lever op til udvalgte kostråd.



KEY MESSAGES

ACROSS THE GLOBE

RESOURCES

PRESS

FAQ

SUPPORTERS

CONTACT

KEY MESSAGES

1 in 11 adults have diabetes (415 million)



Share this

46.5% of adults with diabetes are undiagnosed



Share this

12% of global health expenditure is spent on diabetes (\$673 billion)



By 2040, **1 adult in 10** (642 million) will have diabetes



<http://www.diabetesatlas.org/key-messages.html> accessed 30 04 2017

I 2014, havde 7% af de voksne i EU-borgere diabetes.



KEY MESSAGES

ACROSS THE GLOBE

RESOURCES

PRESS

FAQ

SUPPORTERS

CONTACT

KEY MESSAGES**More than 250 million more with diabetes****1 in 11** adults have diabetes **(415 million)**

Share this

46.5% of adults with diabetes are undiagnosed

Share this

12% of global health expenditure is spent on diabetes
(\$673 billion)By 2040 **1** adult in **10** **(642 million)** will have diabetes<http://www.diabetesatlas.org/key-messages.html> accessed 30 04 2017

Dette tal forventes at stige til 10% i 2040, hvor 250 millioner flere EU borgere altså vil have diabetes.

Risk factors for diabetes

RISK FACTORS FOR PREDIABETES



HAVING DIABETES
WHILE PREGNANT
(GESTATIONAL DIABETES)



HAVING A FAMILY
HISTORY



BEING
OVERWEIGHT



BEING 45 YEARS OF
AGE OR OLDER



BEING PHYSICALLY
INACTIVE

BE MORE ACTIVE



EAT HEALTHIER

LOSE WEIGHT

Source:

Risk factors for diabetes



BE MORE ACTIVE



EAT HEALTHIER

LOSE WEIGHT

Source:



Når man følger kostrådene får man dækket behovet for essentielle næringsstoffer.

Man forebygger livsstilssygdomme.

De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed.

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen, 2015

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

- Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter.
- Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og mager kød i løbet af ugen.
- Hav en god balance mellem hvor meget energi du får igennem mad og drikke og hvor meget energi du bruger igennem fysisk aktivitet.

BRUG Y-TALLERKENEN I DIN HVERDAG

Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene.

1/5
KØD, FJERKRÆ, FISK,
ÆG ELLER OST



2/5
GRØNSAGER ELLER FRUGT

2/5
KARTOFLER, FULDKORNS-
BRØD, FULDKORNSRIS ELLER
FULDKORNSPASTA

Lav en indkøbsliste og køb ind, når du er mæt.

Nyd maden – gerne sammen med andre.

Sluk fjernsynet og spis ikke foran computeren.

Tag kun 1 portion.



De fleste af os spiser allerede masser af frugt og grønt hver dag, men vi kan med fordel spise endnu flere grønsager.

Spis mere fisk

Vi skal spise endnu mere..

Fisk indeholder fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som er svært at få fra andre fødevarer.



2 gange om ugen som hovedret og som pålæg flere gange om ugen.



Vælg fuldkorn

Fuldkorn indeholder mange fibre, vitaminer og mineraler.

Fuldkorn mætter godt – herved spiser du mindre og får lettere ved at holde vægten.



Vælg magert kød og kødpålæg

Når man vælger det magre kød får man de gode næringsstoffer, men ikke så meget mættet fedt.

Vælg produkter med $< 10\%$ fedt.

Spar på det røde kød og det forarbejdede kød, da der ses en sammenhæng mellem udvikling af nogle kræfttyper og højt indtag af disse.

- Det vil sige spar på røget, saltet og nitritkonserveret kød, dvs. kødpålæg, hamburgerryg, skinke, pølser og bacon.



Vælg magre mejeriprodukter

Vi er blevet bedre til at drikke mager mælk:
- minimælk, skummetmælk og kærnemælk.

Vi spiser stadig for fede oste.

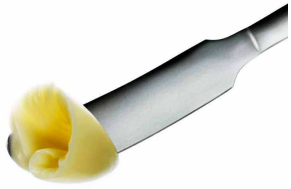


Tips.

Erstat creme fraiche med magre varianter som hytteost og skyr.

Brug indkøbsguide ved indkøb (oste med max. 17% fedt, yoghurt max. 1.5% fedt.)

Brug flere krydderurter, krydderier, citronsaft, eddike mv. i stedet for at smage til med fløde og smør.



Spis mindre mættet fedt

50% af os spiser stadig for meget mættet fedt.



Skær ned på forbruget af smør, smørblandinger, mælk, ost og kød.

Vælg planteolier som rapsolie og olivenolie og flydende margarine.

Skrab brødet eller undlad at brug fedtstof.
Smid stegefedtet væk.



Spis mad med mindre salt

Vi spiser for meget salt.

Kvinder spiser dagligt 7-8 g og mænd dagligt 9-11 g gennem maden.

Det er en god ide at sænke forbruget med 3 g dagligt:

- Skær gradvist ned på saltet.
- Skær ned på færdigvarer med højt saltindhold.
- Sæt ikke saltbøssen på bordet.



Spis mindre sukker



4 ud af 10 voksne spiser for meget sukker.

>80% af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager

De tomme kalorier tager pladsen fra det sunde mad og øger desuden risikoen for at blive overvægtig.



Drik vand

Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.



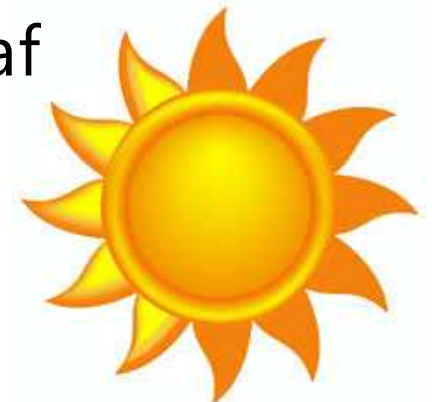
Råd om mad når du er over 65 år

- Følg de officielle kostråd
- Fald i aktivitetsniveau påvirker til fald i energibehovet og for nogen også appetitten – derved bliver behovet for protein er lidt større.
- Forsøg at være fysisk aktiv hver dag samtidig med at du spiser fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter, kød og bælgrugter.



Råd om mad når du er over 65 år

- Dine knogler skal også have det godt og dertil skal du have både D-vitamin og calcium.
- Spis gerne fed fisk, som sild, makrel og laks og husk at komme ud i solen hver dag.
- Hvis du er bekymret for om du får nok D-vitamin kan du tage et tilskud på 5-10 μg (400IU). Hvis du er over 70 år anbefales et tilskud på 20 μg (800IU) kombineret med 800-1000mg calcium uanset dit indtag af mælkeprodukter.



Råd om mad når du er over 65 år

- Hold øje med vægten!
- Både undervægt og overvægt er dårligt for helbredet.

