

# Gott matræði er undirstaða uppbyggingar

Með því að fylgja ráðleggingum um mataræði, m.a. á heimasíðu Embætti landlæknis, er auðveldara að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda og stuðla að góðri heilsu og vellíðan í daglegu lífi eða í uppbyggingu eftir veikindi eða slys.

Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi og mestu máli skiptir að fæðuvalið sé næringarríkt, fjölbreytt og yfirleitt engin ástæða til að útiloka einstakar fæðutegundir.

Orkuþörfin hjá einstaklingum minnkar með hækkandi aldri, aðallega vegna vöðvarýrnunar og minni hreyfingar. Orkuþörf einstaklinga er um 27–36 kkal/kg líkamsþyngdar. Það þýðir að 90 kg karlmaður þarf um 2400–3200 kkal á dag og 70 kg kona þarf um 1890–2520 kkal á dag.

Samsetning fæðunnar skiptir er mikilvæg enda minnkar þörfin fyrir vítamín og steinefni ekki með hækkandi aldri. Þá eykst þörfin fyrir próteini þegar við eldumst. Fyrir eldra fólk, sem hefur minni matarlyst, er sérstaklega mikilvægt að minni matarskammtar gefi meira magn af próteini en um leið sama magn af ítamínunum og steinefnum.

Til að viðhalda góðri hreyfifærni og stuðla að viðhaldi og jafnvel uppbyggingu vöðvamassa þarf líkaminn á próteini að halda, því prótein er uppbyggingarefni vöðvanna. Það er auðveldara að fá nægjanlegt prótein ef matur sem inniheldur prótein er hluti af öllum máltíðum dagsins. Hér er listi yfir próteininnihald nokkurra algengra matvæla.

Eldra fólk þarf um 1–1,2 g/kg líkamsþyngdar af próteini, jafnvel meira ef einstaklingur er í endurhæfingu og uppbyggingu eftir veikindi eða slys. Það þýðir að 90 kg karlmaður þarf um 90–108 grómm af próteini á dag og 70 kg kona þarf um 70–84 grómm af próteini á dag.

Bæði D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinin, ekki síst þegar við eldumst. Lágt gildi D-vítamíns í blóði, samhliða lítilli kalkneyslu tengist minni beinþéttni og minni lífslíkum. Fyrir eldra fólk er ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni 15 míkrógrómm til 70 ára aldurs en 20 míkrógrómm fyrir 71 árs og eldri. Þetta samsvarar magninu í 10 ml af þorskalýsi sem er það magn sem venjuleg heimilismatskeið gefur.

Mikilvægt er að drekka nægan vökva yfir daginn. Tilfinning fyrir þorsta minnkar með aldrinum og því þarf eldra fólk að gæta þess sérstaklega vel að fá nægan vökva yfir daginn enda getur vökvaskortur valdið svima og jafnvægisleysi. Að jafnaði eru ráðlagðir 1,6–2 L af vökva á dag þar sem allir drykkir teljast til vökva nema áfengi. Hafa ber í huga að þurrt umhverfi, sum lyf og aukin hreyfing kallar á meiri vökvapörf.

- 100g kjöt gefa 18-24g prótein
- 100g fiskur gefa 18-23g prótein
- 50g harðfiskur (ýsa) gefa 37g prótein
- 200 ml létt mjólk gefa 7g prótein
- 180g skyr gefa 14-20g prótein
- 10g ostur gefa 3,5g prótein
- 35g brauðsneið gefa 3-4g prótein
- 100g nýrnabaunir gefa 8g prótein
- 80g egg (1 meðal egg) gefa 10g prótein
- 10g jarðhnetur gefa 2-3g prótein
- 250 ml próteindrykkur gefa 20g prótein