



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# SPI S SUNDT

## EN VEJLEDNING TIL PENSIONISTER



Sundhed og Forebyggelse

## **Sådan spiser du sundt.**

Spis en varieret og fedtfattig kost til hverdag, så får du dækket kroppens behov for de fleste vitaminer og mineraler. Der gælder generelt de samme kostråd for personer over 65 år, som bor i eget hjem, som for andre raske voksne.

Alligevel er der et par undtagelser.

### **Kostråd:**

Spis hver dag mindst 4 stk. groft brød, 150 g kød, æg eller fisk, 600 g frugt og grønt, ½ liter mager mælkeprodukt og et par skiver mager ost. Spar på fedt og sukker. Spis 200-300 g fisk til frokost og aftensmad pr. uge.

Selvom du spiser varieret, kan det være svært at få dækning for de vitaminer og mineraler kroppen har brug for.

Undersøgelser af danskernes kostvaner viser, at de fleste får for lidt jern, D-vitamin, jod, selen og calcium (kalk).

### **Jern.**

Jern får du især fra: oksekød, hjerte og lever. Der er også jern i: spinat, grønkål, kakao, ærter, rosiner, havregryn, rugbrød og grovbrød. Jernoptagelsen hæmmes af: kaffe, te, mælk og kalktabletter. C-vitamin, f.eks. fra citrusfrugter, fremmer optagelsen af jern.

### **D-vitamin.**

Ældre skal have mere D-vitamin end yngre. D-vitamin forebygger knogleskørhed sammen med calcium. I sommerhalvåret får de fleste dækket behovet for D-vitamin ved at opholde sig i sollyset i cirka en time dagligt. Om vinteren er det nødvendigt med et dagligt tilskud af D-vitamin på 10-15 µg.

### **Mad og D-vitamin.**

D-vitamin findes især i fede fisk: sild, makrel og laks. Ved at spise to halve skiver brød med sild eller makrel får du dækket 73% af dit daglige behov for D-vitamin. Det spiller ingen rolle om fisken er kogt, stegt, røget eller fra konservesdåse.

### **Calcium.**

Calcium er et mineral, som sammen med D-vitamin styrker knoglerne. Med alderen mister man knoglemasse. For at

forebygge afkalkning af knoglerne, knogleskørhed, anbefales sammenlagt 800 mg calcium pr. dag. Hvis du har knogleskørhed har du behov for 1500 mg calcium pr. dag.

### **Mad med Calcium.**

Mælkeprodukter indeholder mest calcium, og denne form optages bedst. ½ liter mælkeprodukt og to skiver ost pr. dag dækker behovet hos de fleste. Husk, at mælk kan indgå på andre måder i kostplanen, f.eks. i: risengrød, koldskål, sovs eller på frugtgrød. Drikker du ikke mælk, er det svært at dække kroppens behov for calcium, og det er derfor nødvendigt at tage kalktilskud.

Grønne bladgrøntsager, spinat, grønkål, broccoli samt sardiner indeholder også calcium, men i mindre grad.

### **Jod.**

Cirka 10 % af ældre kvinder får for lidt jod. Jodmangel kan medføre struma, forstørret skjoldbruskkirtel. I dag tilsættes der jod til salt, så det er nemmere at få dækket det daglige behov. Jod findes i saltvandsfisk, skaldyr og æg.

### **Selen.**

De fleste får en acceptabel mængde selen gennem kosten. Selen findes især i oksekød og svinekød, samt i fede fisk, f.eks.: sild, makrel og laks.

### **Vitamin- mineraltilskud.**

Er du over 65 år bør du tage en multi-vitamin-mineraltablet hver dag, for at være dækket ind.

### **Drik rigeligt.**

Især i sommervarmen eller hvis du får vanddrivende medicin. 1½ liter væske pr. dag får du ved at drikke:  
½ liter mælkeprodukt, ½ liter kaffe/te og ½ liter vand.

### **God fordøjelse!**

Spis flere små måltider i løbet af dagen. Spis fiberrigt, drik væske og bevæg dig. Det holder maven i orden.

## **Kostvejledning**

Har du behov for hjælp til at ændre kostvaner, er du velkommen til at kontakte forebyggelseskoordinator. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg                      tlf. 7256 2357

Humblebæk                      tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal,    tlf. 7256 2577

Vi træffes: Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14,  
torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

**Fredensborg Kommune**  
**Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal**  
**Tlf. 7256 5000**

Revideret marts 2008  
Foto: Heidi Niemeier