

# HEILSUPISTILL



## EFNISYFIRLIT:

- Ráðleggingar um mataræði
- Próteinríkur matur og æfingar
- D-vítamín og kalk
- Muna eftir vatninu
- Uppskrift af hollum kvöldverði

## ÁHERSLUATRÍÐI Í MATARÆÐI

Með því að fylgja ráðleggingum um mataræði, meðal annars á heimasíðu Embætti landlæknis, er auðveldara að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda. Þannig má stuðla að góðri heilsu og vellíðan, minnka líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum, auk þess sem auðveldara er að halda heilsusamlegu holdafari.

Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heil-kornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar.

Mestu máli skiptir að fæðuvalið sé næringarríkt og fjölbreytt og magnið hæfilegt. Með það að leiðarljósi er hægt að njóta þess að borða allan mat, í hóflegu magni og engin ástæða til að útiloka einstakar fæðutegundir.

## RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI FRÁ EMBÆTTI LANDLÆKNIS FYRIR ELÐRA FÓLK SEM ER VIÐ GÓÐA HEILSU

Orkuþörfin hjá einstaklingum minnkar með hækkandi aldri, aðallega vegna vöðvarýrnunar og minni hreyfingar. Það þýðir þó ekki að orkuþörfin sé ekki il staðar. Orkuþörf hvers einstaklings þarf að vera 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. Hvað ert þú þungur? Hver er orkuþörf þín á hverjum degi?

Samsetning fæðunnar skiptir einnig miklu máli þar sem þörfin fyrir vítamín og steinefni minnkar 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 vítamínum og steinefnum.



- **100 g** af kjöti gefa **18–24 g** af próteini
- **100 g** af fisk gefa **18–23 g** af próteini
- **100 g** af harðfisk gefa **75–80 g** af próteini
- **100 ml** af léttmjólk gefa **3,5 g** af próteini
- **100 g** af skyri gefa **10 – 13 g** af próteini
- **100 g** af brauðosti gefa **25 g** af próteini
- **100 g** nýrnabaunir gefa **8 g** af próteini
- **1 egg** gefur um **10 g** af próteini
- **100 ml** af Hleðslu gefa um **8 g** af próteini

## PRÓTEINRÍKUR MATUR OG ÆFINGAR

Eldra fólk þarf um 1–1,2 g/kg líkamsþyngdar af próteini, jafnvel meira ef stundugt er skipulögð styrktarþjálfun tvisvar í viku eða oftár. Það þýðir að 90 kg karlmaður þarf um 90–108 g af próteini á dag og 70 kg kona þarf um 70–84 g af próteini á dag.

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.

Sérstaklega er mikilvægt að fá sér próteinríka máltíð stuttu eftir að styrktarþjálfun lýkur. Það getur einnig verið hand-hægt að hafa meðferðis próteinríkan drykk sem hægt er að innbyrða að æfingu lokinni, eins og Hleðslu, Næring+ eða aðra sambærilega drykki. Hér til vinstri er listi yfir próteininnihald nokkurra algengra matvæla.

“

**Eldra fólk þarf um 1–1,2 g/kg líkamsþyngdar af próteini, jafnvel meira ef stundugt er skipulögð styrktarþjálfun tvisvar í viku eða oftár.**





## D-VÍTAMÍN OG KALK

Bæði D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinin, ekki síst þegar við eldumst. Lágt gildi D-vítamíns í blóði, samhlíða lítilli kalkneyslu tengist minni beinþéttni og minni lífslíkum. D-vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólu-blárra geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina.

Til þess að stuðla að góðum ávinningi D-vítamíns yfir vetrarmánuðina er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín sérstaklega sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamín töflur. Fyrir eldra fólk er ráðlagður dag-skammtur af D-vítamíni 15 míkrogrömm til 70 ára aldurs en 20 míkrogrömm fyrir 71 árs og eldri. Þetta samsvarar magninu í 10 ml af þorskalýsi sem er það magn sem venjuleg heimilismatskeið gefur. Hér til hliðar eru nokkur holl ráð varðandi D-vítamín.

- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamín töflur
- Nýta sólarljósið þegar færi gefst og njóta þess að vera úti án þess þó að brenna
- Bórða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Í feittum fiski er náttúruleg uppspretta D-vítamíns
- Neysla á D-vítamín bættum vörum getur stuðlað að bættum hag D-vítamíns
- D-vítamín er fituleysanlegt vítamín og getur safnast upp í líkamanum. Þess vegna eru gefin út viðmið um efri mörk, sem er 100 míkrogrömm. Skammta umfram efri mörk ætti aðeins að taka í samráði við lækni



## MUNA EFTIR VATNINU

Mikilvægt er að innbyrða 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. Að jafnaði þýðir það um 1,6-2 l af vökva á dag.

Hafa ber í huga að aukin hreyfing kallar á meiri inntöku vatns. Allir drykkir teljast sem vökvi en mælt er með því drekka vatn við þorsta og með mat. Kranavatn er einn af bestu drykkjunum. Kolsýrt vatn, án sítrónusýru (E330), getur einnig verið góður kostur í stað gos- eða svaladrykkja.

Þessi samantekt er unnin úr útgefnu efni frá Embætti landlæknis og fræðsluerindum Dr. Ólafar Guðnýjar Geirsdóttur næringafræðings og Ólafs Gunnars Sæmundssonar næringafræðings hjá Janusi heilsuefningu. Við bendum á heimasíðu Embætti landlæknis, [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is), en þar er að finna frekari upplýsingar.

# UPPSKRIFT AÐ HOLLUM KVÖLDVERÐI

## SUMAC LAXABUFF MEÐ STEIKTU GRÆNMETI

### Uppskrift fyrir 2

- Forhitid ofninn 180°C. Skrælið og skerid kartöfluna í bita og setjið í pott með vatni og sjóðið í um 15 mínútur. Á meðan þær sjóða, setjið laxinn með roðið í eldfast mót og kryddið með Sumac kryddinu. Bakið fiskinn í ofni í 12–15 mínútur eða þar til hann er gegnum bakaður. Setjið hann til hliðar. Ristið brauðið á grind í ofninum í 12–15 mínútur. Látið kólna og rífið í matvinnsluvél.
- Skrælið og skerid niður lárperuna og kreystið sítrónubát yfir hana í skál, saxið steinselju og blandið saman við lárperuna og kryddið með svörtum pipar og salti. Kremjið/stappið síðan öllu saman í skálinni.
- Fjarlægid nú roðið af laxinum og setjið fiskinn í skál ásamt kartöflubitum, hrærið aðeins í með höndunum svo fiskurinn losni vel í sundur. Kartöflur og lárperan maukast saman við laxinn. Skiptið nú innihaldi niður í 4 hluta og mótið kartöflufiskinn í buff.
- Raspið buffin með brauðmylsnublöndunni vel svo fiskbuffin séu hulin brauðmylsnu. Hitid pönnu með olíu og steikið buffin þar til þau eru farin að brúnast.
- Hitid pönnu með olíu, þegar hún er orðin heit, steikið þá baunir og rósakál í um 2 mínútur eða þar til það fer að taka brúnann lit. Setjið þá grænkálið út í ásamt smátt saxaðann hvítlaukinn og steikið til viðbótar í 2 mínútur. Kryddið með svörtum pipar og salti. Reynum þó að halda salti í lágmarki.



#### Laxabuff

- 260 g laxaflak
- 170 g kartöflur
- 2 tsk Sumac krydd (eða sítrónupipar)
- 1 sneið af kornbrauði
- 1 þroskuð lítil lárpera (avocado)
- 4 bátar af 1 sítrónu
- 1 msk af saxaðri steinselju
- 1 hvítlauksgeiri, fínt saxaður
- 1 msk olía til steikingar
- Ferskur mulinn svartur pipar og ögn af flögu salti

#### Steikt grænmeti

- 1 msk ólífu olía
- 100 g belgbaunir/sykurbaunir, skorid í þrennt
- 100 g rósakál, hreinsað og rifid
- 100 g grænkál rifid
- 2 stk hvítlauks geirar
- Ögn af flögu salti

**NÆRINGAGILDI:** 603 kcal 38,1 g prótein 36,7 g fita 6,9 g mettud fita 31,4 g kolvetni 13,6 g trefjar 5 g sykur 0,8 g salt

## RAÍTA GÚRKUSÓSA

- 1 ½ dl hrein jóгурt
- 1/6 gurka, smátt skorin
- 1 hvítlauksgeiri
- 1/8 tsk Cumin duft (ekki Kúmen)
- Salt og pipar

Þessu er öllu blandað saman og kryddað með salti og pipar. Geymið sósuna í kæli í stutta stund áður en hún er borin fram.



**VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!**