

## Proteinrik mat är särskilt viktigt

**Kött, fisk, ägg och mjölkprodukter** är särskilt proteinrika och viktigt för dig som senior. Bönor och linser är också proteinrika, och gott i sallader och grönsaksrätter. Du behöver nämligen mer protein än när du var ung. Ett tillräckligt proteinintag kan minska åldersrelaterad muskelnedbrytning och hjälper dig att återhämta dig efter sjukdom.

**Socker** tillför inte något till kroppen. Begränsa söta livsmedel till förmån för näringsrika! Söta livsmedel är exempelvis godis, saft, läsk, smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkräm och fruktsoppor.

# Bättre balans – ge maten en chans



Postadress: Region Örebro län, Box 1613, 701 16 Örebro E-post: [regionen@regionorebrolan.se](mailto:regionen@regionorebrolan.se)  
**Besöksadress:** Eklundavägen 2, Örebro **Tel:** 019-602 63 00 **Fax:** 019-602 70 08  
[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)



## Mat med kraft för seniorer

### Grönsaker, frukt och bär är viktigt hela livet

Grönsaker, rotfrukter, ärter, bönor, linser, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och en massa andra nyttigheter. Många är dessutom rika på fibrer, som mättar bra och håller magen igång.

Variera sorter, blandningar och färger så mycket du kan. Olika sorter gör det lättare att få det som kroppen behöver för att må bra. Det är inte bara vackert, utan också bra för hälsan att äta färgglatt!

### Två rejäla nävar och två frukter

Ät 500 gram varje dag. Det motsvarar ungefär två rejäla nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Detta utöver den goda potatisen.

Om du däremot har liten aptit och minskar i vikt, kan du behöva minska på andelen grönsaker på tallriken och fokusera på de andra delarna.



## Ät smart för klimatet

Frysta, färska, mixade, kokta, råa eller ugnsbakade spelar ingen roll. Alla frukter och grönsaker är bra och variationen är oändlig. Passa på att äta frukt och grönsaker efter säsong. Grova grönsaker är särskilt klimatsmart och håller länge i kylan hemma.

## Bra matvanor

Bra matvanor är en förutsättning för en aktiv livsstil under hela livet – men särskilt för dig som är senior. Utan energi och näring blir du trött och orkeslös.

Det är faktiskt inte krångligt att äta bra. Vanlig mat i lagom mängd, stor variation och lagom ofta är en utmärkt grund.



**Ät lagom mycket** så att kroppsvikten är stabil. Om du ofrivilligt minskar i vikt, kontakta vårdcentralen. Det är ett tecken på ohälsa.

**Fisk och skaldjur** innehåller många viktiga näringsämnen. Ät gärna fisk tre gånger varje vecka, till huvudmål eller på smörgås.

**Fullkorn** i livsmedel som pasta, bröd, ris och gryn är särskilt hälsosamma och ger både fibrer och viktiga näringsämnen. Nyckelhålet hjälper dig att hitta hälsosamma livsmedel, bland annat med fullkorn.