

BEVAR DIN MUSKELMASSE



Stærke muskler har stor betydning for, at du kan blive ved med at være i stand til at udføre dine daglige gøremål. Selvom du lige nu føler, at alt fungerer fint, er det nu, du kan gøre noget for at bevare mest muligt af din muskelmasse og dermed din funktionalitet.

For at bevare dine muskler er det vigtigt, at du er fysisk aktiv dagligt, samtidig med at du spiser:

- Fisk
- Fjerkræ
- Æg
- Mælkeprodukter
- Kød
- Bælgfrugter (bønner og linser)

– dvs. de fødevarer, der indeholder meget protein.

Det er lettere at få nok protein, hvis du spiser fødevarer med protein ved alle dagens måltider. Om morgenen kan du fx spise et æg eller et surmælksprodukt.

Som tommelfingerregel skal mængden af netop de fødevarer, der indeholder meget protein, fylde lige så meget som tidligere – også selvom appetitten er dalet en smule. Det er derfor fx hvidt brød, pasta, ris, søde sager og alkohol, du kan skære lidt ned på.

Samtidig med at du spiser nok fødevarer med protein, er det vigtigt at være fysisk aktiv. Når du er fysisk aktiv, er det både for at vedligeholde kroppens bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne. Det er en god ide at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet, og husk at selv lidt motion er gavnlig.

...OG STÆRKE KNOGLER



Ikke nok med at dine muskler skal fungere godt – dine knogler skal også være stærke. Både D-vitamin og calcium er vigtige i forhold til knoglerne, ikke mindst når du kommer op i årene. Efter længere tid med for lidt D-vitamin øger du din risiko for at falde og for at brække dine knogler.

Du kan enten få D-vitamin gennem den mad, du spiser, eller ved at komme ud i solen så vitaminet dannes i din hud. Solen er den vigtigste kilde til D-vitamin, og det kan være svært at få nok D-vitamin gennem maden. Når du kommer op i årene, danner huden mindre D-vitamin.

Gennem maden får du lettest D-vitamin ved at spise fede fisk fx:

- Sild
- Makrel
- Laks

Æg indeholder også lidt D-vitamin. D-vitamin hjælper optagelsen af calcium. Ved at få ca. ½ liter mælkeprodukt dagligt og/eller et par skiver ost får du både tilstrækkeligt calcium og et vigtigt tilskud af protein.

Hvis du er bekymret for, om du får nok D-vitamin, kan du dagligt tage et tilskud på 5-10 µg (400 IU) D-vitamin.

Er du over 70 år anbefales det, at du tager et dagligt tilskud på 20 µg (800 IU) D-vitamin kombineret med 800-1000 mg calcium, uanset om du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.

HOLD ØJE MED VÆGTEN



Både undervægt og overvægt kan være dårligt for helbredet og for, hvordan du selv kan klare din hverdag. Du kan med fordel veje dig regelmæssigt. Hvis du oplever, at du pludselig taber dig eller tager på, er det en god ide at tale med din læge.