



Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd

Du kan selv gøre meget for at bevare det gode helbred længst muligt – også når du har rundet de 65 år. Blandt andet ved at spise sundt og varieret i kombination med en fysisk aktiv hverdag har du en større mulighed for at bevare din muskelstyrke og stærke knogler.

Du kan derfor med fordel følge De officielle Kostråd. Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen – og dermed også i energibehovet og for nogen i appetitten – der dog enkelte ting, som du kan være

særligt opmærksom på. Hvis du ikke spiser så meget som tidligere, er det ekstra vigtigt, at den mindre mængde mad giver dig lidt mere protein og den samme mængde vitaminer og mineraler som før. Behovet for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere i dit liv, mens behovet for protein er lidt større.

Personer, der spiser meget lidt (småtspisende) eller har en sygdom, der stiller andre krav til maden, har særlige behov.

