



**GLÄDJE**  
AV MAT I ALLA ÅLDRAR

## EN AKTIV PENSIONÄR

Som pensionär har man tid och intresse att värna om sin hälsa och höja sin kondition. Talrika goda, aktiva år finns ännu kvar. God hälsa och kondition ger glädje till livet; man orkar idka hobbyer eller förverkliga drömmar för vilka man inte hade tillräckliga krafter i arbetslivet.

Alla åldras vi. Åren går och rynkorna tilltar, men man ska inte kasta sig in i rollen som åldring allt för tidigt. Rynkorna visar bara var ett leende har suttit. Livskvaliteten avgörs snarare av funktionsförmågan än åldern.

Med mat kan man påverka funktionsförmågan och livskvaliteten. God mat hör till de bästa och de mest äkta njutningarna hos en människa i pensionsåldern, och det lönar det sig inte att tumma på. När maten erbjuder tillräckligt med energi och protein samt livsviktiga näringsämnen i balanserad mängd, hålls humöret uppe och livsviljan blomstrar. Dessutom upprätthåller matlagning funktionsförmågan. Som pensionär har man tid att laga mat.

Mjök och mjölkprodukter är en pensionärs trogna vänner i kylskåpet. De värdefulla näringsämnena i mjök håller benen starka och kroppen i trim. I denna broschyr finns information om hur mjök ger energi till en aktiv pensionär varje dag.





## TA KONTROLL ÖVER DE DAGLIGA MÅLTIDERNA

En pensionär som tar hand om sig själv tar kontroll över sina dagliga måltider. Pensionären äter regelbundet mångsidiga näringsrika måltider och mellanmål. Så hålls både matlusten och hungerkänslan under kontroll.

En kost som stöder hälsan och funktionsförmågan innehåller rikligt med grönsaker, rotsaker, frukter och bär som källa för vitaminer och mineralämnen. Rekommendationen är att man ska äta ett halvt kilo, dvs. sex nävar grönsaker, frukter och bär om dagen. Bäst lyckas det genom att inkludera färska produkter i varje måltid och mellanmål.

Fullkornsprodukter i kosten bidrar med vitaminer, mineralämnen och protein samt fibrer som är viktiga för magens funktion. En brödskiva eller två vid varje måltid och en portion gröt eller mysli är en lämplig dagportion.

Fisk, kyckling, kött, ägg och andra mjölkprodukter ger gott protein till kosten. Det skulle vara bra att äta fisk två-tre gånger per vecka för att få D-vitamin och nödvändig fiskfett. I kött finns det också järn och i mjölkprodukter kalcium samt D-vitamin.

Potatis, ris och pasta utgör stärkelserik energi och drivkraft i kosten. Ett par potatisar eller en kopp mörkt ris eller mörk pasta är en lämplig portion vid en måltid.

En kropp behöver mjukt fett. En liten klick växtfettspålägg på brödet och rypsolja som salladssås, för matlagning och bakning ger balans i fettintaget. Även nötter, frön och mandlar är goda källor för mjukt fett.

Och alla dessa läckerheter delas upp till måltider och mellanmål som man äter under dagen.



## HÅLL DIG PÅ BENEN!

En människa i pensionsåldern ska särskilt skydda sina ben och ge byggmaterial till de stödjande musklerna för att hålla sig på benen och i rörelse. Benen behöver kalcium och D-vitamin i alla åldrar. Protein är däremot ett byggmaterial för musklerna, och det behövs i flera livsfunktioner. Mjolk och mjölkprodukter erbjuder rikligt med detta byggmaterial för funktionsförmågan, lätt och smakligt. Dessutom är mjölkprodukterna förmånlig mat jämfört med deras näringsinnehåll.

## FÖRSTÄRKA BENEN

Benet är en levande vävnad som förnyas under hela livet. När man åldras blir benen porösa och ny benvävnad bildas mindre än den gamla som försvinner. Om benskörheten framskrider för långt, utvecklas osteoporos. Benen förtunnas och blir skörare och knäcks lätt. De osteoporotiska frakturerna i höften eller ryggkotorna är de mest smärtsamma och de läks långsamt.

Lyckligtvis går det att förebygga och bromsa osteoporosen genom att ge benen rikligt med kalcium, tillräckligt med D-vitamin och lämpligt belastande motion. Bästa kalciumkällor är mjölk och mjölkprodukter. De innehåller rikligt med kalcium, och det tillsatta D-vitaminet gör att det absorberas snabbare och effektivare.

D-vitamin bildas i huden med hjälp av solljus, men här i norden behöver vi D-vitamin även från maten och tabletter. Särskilt fisk är en naturlig källa för D-vitamin. I de flesta flytande mjölkprodukter har tillsatts D-vitamin. Ekologiska produkter får inte kompletteras med D-vitamin. D-vitamin har också tillsatts i vitaminerade matfetter. En person över 60-år borde ta en D-vitamin-tablett på 20 mikrogram varje dag. Det gör gott såväl för benen som musklerna.

När man håller sig i rörelse, håller man sig också på benen. Gympa, bollspel, dans, skidåkning, gymträning, gång, trädgårdsarbeten och annan nyttomotion stärker balansen, förebygger fall och påverkar också skelettets styrka. Benen behöver motion varje dag. Även D-vitamin deltar i förebyggandet av fall och frakturer och påverkar musklernas funktion och prestationsförmåga.



## NÄRING FÖR MUSKLERNA

Mängden muskelvävnad avtar tyvärr i och med att vi åldras. Detta kan dock förebyggas och bromsas genom att arbeta med musklerna och äta proteinrik mat. Musklerna får protein från kött, fisk, kyckling, ägg och mjölkprodukter. Vegetarianerna får dagens proteiner från bönor och linser, frön och nötter samt fullkornsprodukter.

Proteinerna i mjölkprodukterna innehåller alla aminosyror som en människa behöver för att upprätthålla sina livsfunktioner. Kroppen kan lätt utnyttja protei-

nerna i mjölken. Mjölkprodukterna kompletterar bra även en växtbaserad kost.

Toppidrottarna har konstaterat att fettfri mjölk är en effektiv återhämningsdryck efter en hård träning. Utöver vätska får man dessutom gott protein och kolhydrater för att återhämta musklerna från träningen. Varför tar vi inte modell av idrottarna? Ett glas mjölk efter en stavgångspromenad! Vi bygger ju upp vår egen toppkondition, eller hur?

## TA HAND OM TÄNDERNA

De egna tänderna sitter bäst i munnen. Det går naturligt att le med dem och det känns bekant att tugga. Därför lönar det sig att ta god hand om de egna tänderna. Kalcium i mjölk utgör också ett byggnadsämne för tänderna. Dessutom minskar mjölken surheten i munnen och förebygger på så sätt erosionen och karies av tandemaljen. Mjölk och surmjölk som måltidsdryck är alltså bra för tänderna.



**ETT BRA SÄTT ATT  
SKÖTA OM TÄNDERNA ÄR ATT  
ÄTA EN LITEN BIT OST  
EFTER MÅLTIDEN.**



## MJÖLK FÖR VARJE SMAK

Tre glas mjölk eller surmjölk och ett par skivor ost om dagen garanterar att dina ben får tillräckligt med kalcium och att musklerna får en stor portion gott protein. Fettfri mjölk eller surmjölk som måltidsdryck är det lättaste sättet att få dagens glas fyllda.

Alla tycker dock inte om att dricka mjölk eller surmjölk som måltidsdryck. Ingen fara! Dagens mjölk kan lika bra intas som grynost, yoghurt eller som dessertkvarv och som ostskivor på brödet eller i morgongröten, fisksoppan eller i samband med kaffe och te. Det finns många olika sätt att använda mjölk och var och en hittar säkert sin favorit.

Om man inte tycker om någon av de flytande mjölkprodukterna behöver man äta nästan 100 gram ost för att få tillräckligt med kalcium. Samtidigt får man ganska mycket fett, även om man skulle använda lättost.

Även som gammal lär man sig nya trick. Det lönar sig att smaka på hela utbudet av flytande mjölkprodukter. Det finns ett omfattande utbud av fettfria och fettsnåla alternativ. En åldrande kropp använder inte längre energi så effektivt som en ung kropp, så all extra energi lagras som fett kring midjan, vilket belastar hälsan. De fettsnåla och fettfria mjölkprodukterna innehåller en rimlig mängd energi, men rikligt med nödvändigt kalcium och protein.







## MJÖLK FÖR MÅNGA BEHOV

Vissa får gasbesvär och magknip av vanlig mjölk. Allas kroppar utvecklar inte tillräckligt med laktasenzym för att nedbryta mjölkens socker, vilket gör att det hamnar i tjocktarmen. Där orsakar tarmmikroberna att sockret börjar jäsa och då bildas pinsamma gaser.

På grund av laktosbesvär behöver man som tur var inte avstå från mjölk. På butikens mjölkhylla finns både laktosfattiga produkter och helt laktosfria mjölkprodukter.

I surmjölk, yoghurt och mjölk har till exempel tillsatts fiber och probioter dvs. hälsofrämjande mjölk-syrebakterier. Fiber hjälper till att hålla de naturliga mikroberna i tjocktarmen nöjda och livskraftiga. I gott skick kan de bättre kämpa mot alla slags sjukdomsalstrare.

På mjölkhyllan finns även mjölk berikad med kalcium. Den är en mycket bra källa för kalcium. Man får redan hälften av dagens kalciumbehov av ett glas.



## LJUVLIG LAT MORGON...

Vad skönt, ingen brådska någonstans! En pensionär får vakna i lugn och ro och äta morgonmål i sällskap av sin livspartner, television eller en tidning. Först dricker man ett glas vatten – och kommer kanske i detta skede ihåg att ta D-vitamintabletten. Sedan har man god tid att koka riktig gröt i stället för en förhastad mikrogröt och äta den med frusna bär och fräsch mjölk. Ibland kan man äta gröten med smörklick och minnas barndomens söndagsmorgnar.

För omväxlingens skull kan man koka gröten i mjölk och äta den med saftsoppa. Och man behöver inte alltid äta gröt. Ibland kan man äta yoghurt, bär och myslí. Huvudsaken är att vi får fiber från fullkornspannmål, vitaminer från bär och frukter samt kalcium och proteiner från mjölk till frukosten. Så bygger man upp en bra och energisk dag.

En pensionärs maskin startas med kaffe eller te. I dem håller man rikligt med mjölk. När man ännu värmer mjölken i mikron eller på spisen, börjar morgonen i fransk stämning. En skiva fullkornsbrod, en klick mjuk växtmargarin, en skiva ost eller skinka samt gurk-, tomat- eller paprikaskivor kompletterar en god frukost.



## ... ELLER EN AVKOPPLANDE BRUNCH EFTER EN HEKTISK MORGON

Det sägs att pensionären inte har bråttom någonstans. Struntprat! Pensionärernas aktiviteter börjar ofta på morgonen så att man på kvällskanten inte står i vägen för de arbetande: gympa, simning, gym, fotvård, massage...

På hektiska morgnar är det bra att väcka kroppen med ett glas "styrkedryck", dvs. surmjölk eller yoghurt spetsad med juice. Efter motionen smakar det med en riklig kombination av frukost och lunch, brunch.

På brunchen äter man omelett och sallader, frukter och ost, gröt och mjölk eller mysli och yoghurt, fullkornsbröd eller kareliska piroger och som dessert mjölkkafe kryddad med kanel eller te och honung. Med kaffet kan man ännu ta en liten bulle.

Man ska ta tid till att njuta av brunchen och man behöver inte skynda till den nästa måltid. Med ett litet mellanmål på eftermiddagen klarar man sig bra ända till middagen.

## VI SES PÅ LUNCHEN

En pensionärs måltid är som bäst glad samvaro med jämnåriga. Ensamboende kan inbjuda sina vänner att äta en åt gången. Som dessert diskuterar man, spelar kort eller till exempel löser korsord. Både själen och kroppen får näring, och välmåendet växer ränta på ränta.

En lunchvärd- eller värdinna kommer ihåg sina vänners näringsbehov: en lämplig mängd energi, mycket vitaminer, gott protein, rikligt med kalcium och D-vitamin, men endast sparsamt med salt och socker. Dvs. mycket grönsaker, rotsaker, frukter och bär, potatis, fullkornsspannmål, fisk, kyckling och fettsnålt kött och förstås mjölkprodukter.

Fisksoppa, snålsoppa och spenatsoppa görs i mjölkbuljong. Grönsaksmos- och svampsoppa uppmjukas med mjölkskum av fettfri mjölk.

Fräscha såser för såväl fisk som kyckling tillreder man av icke smaksatt yoghurt, citronsaft och ör-

ter. Yoghurten i såsen för kötträtter kryddas med chili, soja eller currypasta.

Många kan fortfarande tillreda gammaldags vitsås med fettredning och mjölk. Vitsåsen kryddas efter huvudrätten med spenat, ägg, ost, tomatsås, curry eller enkelt med en nypa salt och svartpeppar.

Makaronilåda med köttfärs, strömmingslåda, lax- och skinkfrestelse och kållåda kan fuktas med äggstanning.

Som dessert föredras bär. Bärkvarv av frusna bär blir färdig inom några minuter. Bärkräm med mjölk eller mjölkkräm med bär är alltid en populär dessert. Vispgröt med mjölk för tankarna till barndomen. Vaniljsås eller yoghurt kryddad med vanilj ger en saftigare äppel- eller lingonpaj med havregryn.



## TA HJÄLP AV TALLRIKSMODELLEN

Man orkar inte med lunchgäster varje dag. Man kan tillreda en god lunch bara åt sig själv. Lunchen blir balanserad med hjälp av tallriksmodellen. Hälften av tallriken fylls med färska och kokta grönsaker, en fjärdedel täcks med fisk, kyckling, kött eller ägg och den sista fjärdedelen reserveras för potatis, ris eller pasta. När man ännu dricker mjölk eller surmjölk och äter en skiva rågbröd och mjukt fett på brödet och i salladssåsen blir måltiden komplett.

En måltid enligt tallriksmodellen kan man äta även på hembyns eller kvarterets lunchrestaurang eller till exempel på en servicecentral. Mjölk och surmjölk hör ofta till lunchens pris, och det lönar sig att utnyttja det.

## FRÅN EN TUPPLUR TILL EFTERMIDDAGSKAFFE

Efter aktiviteterna på förmiddagen och lunchen kan pensionären med gott samvete ta en liten tupplur. Från tuppluren vaknar man upp till ett mellanmål. En kopp kaffe eller te – naturligt vis med mjölk – livar upp. Med kaffe eller te kan man äta en självbakad bulle eller en bit bärpaj. Dessa har ofta bättre näringskvalitet än butikens färdiga kaffebröd eller kex. För att förebygga benskörhet bör kaffetåren begränsas till 2–3 koppar per dag.

Om man inte är kaffesugen, kan man välja bärkvarg, vispgröt, fettsnål yoghurt och bär, ost och rotsaksbitar eller bulle och mjölk till mellanmål, såsom i barn-  
domen.

## ÄT EN LÄTT MIDDAG

Lunch är vanligtvis dagens huvudmåltid, och mot kvällen bör man äta lättare. Middagen kan vara en lätt soppa med mjölk och ostsmörgås eller en färsk sallad med skinkskivor eller salladsost.

En sparsam hushållning förutsätter att man inte slösar bort mat. Av lunchresterna får man med litet besvär en läcker middag. Kokta grönsaker och rester av kyckling, fisk och kött kan blandas i salladen eller gratineras i ugnen med äggstanning. Lunchresterna kan också rullas in i en plättrulle eller viks in som fyllning i en mexikansk majs-kaka.

Bondomelett är ett genialt sätt att servera matresterna. Såväl potatis, pasta, grönsaker som kött-, fisk- och kycklingbitar kan blandas i äggstanning. När man ännu lägger ett par tomatskivor och färsk persilja på omeletten, känner man inte längre igen resterna.

Ugnsgröt med mjölk är också ett bra middagsalternativ särskilt om man inte äter gröt på morgnarna. Ugnsgröten gräddas för sig själv innehållande korn, råg, spelt eller till exempel tattarmjöl och mjölk, så kocken kan koncentrera sig på andra sysslor.



## GOD NATT OCKSÅ TILL MAGEN

Pensionärerna har sina egna vanor. Någon somnar inte utan kvällskaffe och för andra orsakar kaffe sömnproblem. Någon lugnar ner sig genom att dricka te på kvällen, och för andra gör det att man vaknar mitt i sömnen och måste gå på toaletten.

Ganska många har tagit till vana från sina föräldrar eller mor- och farföräldrar att dricka silverte på kvällen: i hett vatten blandas rikligt med mjölk och en nypa socker. Även mjölk-kakao är ett varmt alternativ.

Alla fryser inte och ett glas fräsch mjölk, surmjölk, yoghurt eller kvarg från kylskåpet leder dem till sängs. Med kvällsdrycken passar en bit fullkornsbröd eller en liten karelsk pirog och en frukt.

## DAGENS MÅLTIDER

Denna tabell hjälper till att planera dagens fullödiga måltider.  
Utöver mångsidig mat ska man inta en D-vitamins-tablett (20 µg/dygn) varje dag.

MÅLTID	MAT
<b>FRUKOST</b>	Gröt eller mysli, fullkornsbröd, växtmargarin, färska grönsaker, bär, mjölk eller yoghurt, ost
<b>LUNCH</b>	Fisk, kyckling eller kött, ett varmt komplement, ett färskt komplement, fullkornsbröd, växtmargarin, mjölk eller surmjölk, kvargdessert av bär
<b>MELLANMÅL PÅ EFTERMIDDAGEN</b>	Kaffe eller te, bulle eller bärpaj, frukt eller bärkvarg eller yoghurt och bär
<b>MIDDAG</b>	Soppa och fullkornsbröd, växtmargarin, mjölk eller surmjölk, ost eller ugnsgrot och färska grönsaker, mjölk eller sallad och fullkornsbröd, växtmargarin, mjölk eller surmjölk
<b>KVÄLLSMÅL</b>	Silverte, fullkornsbröd, växtmargarin, ost och skinka, frukt

Mjök och Hälsa rf har producerat kampanjen "Drick mjök hela livet" med finansiering från jord- och skogsbruksministeriet.



[www.maitojaterveys.fi](http://www.maitojaterveys.fi)



[www.osteoporosiliitto.fi](http://www.osteoporosiliitto.fi)



[www.dementiahoitoyhdistys.fi](http://www.dementiahoitoyhdistys.fi)



Vanhustyön keskusliitto  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

[www.vanhustyonkeskusliitto.fi](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi)