

Kosthold og ernæring for seniorer (62+)

Seniorkafé Oppdal, 20. mars 2026



NORD
universitet

Camilla Sandvik, førsteamanuensis, ernæring, mat og helse

www.nord.no

1



Plan for innlegget

- Sammenhengen mellom kosthold, ernæring og helse vår
- Hva er viktig å tenke på i kostholdet for seniorer?
- Helsedirektoratets kostråd
- Verktøy som kan hjelpe når en skal planlegge mat og måltider
- Kosthold og ernæring for seniorer – hva er viktig å tenke på?
- Hvor kan man finne god og kvalitetssikret informasjon om kosthold tilpasset seniorer?

Hvis tid: Litt mer om mat og måltider; kosthold og energibalanse; eldre og ernæringsstatus; fysisk aktivitet og helse



2



Først: litt om mat – og helse

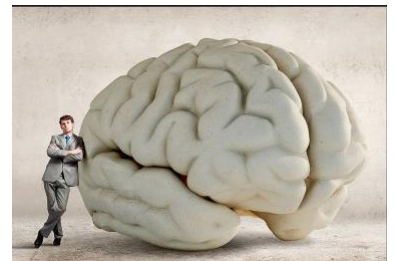


- ❖ Vi må spise mat – mat er livsviktig
- ❖ Uten mat og drikke dør vi
- ❖ Mat gir oss næring til å leve, lære, til å arbeide, trene, til å leke og til å elske
- ❖ Men, for mye mat, eller et dårlig kosthold, kan også gjøre oss syke: *feilernæring og underernæring*
- ❖ Gjennom å spise regelmessige måltider, sørger vi for at blodsukkernivået holder seg jevnt, og vi kjenner oss mer opplagte
- ❖ *Helheten og variasjonen* i kostholdet er viktigst, det finnes ikke «ja-mat» og «nei-mat». Det er sammensetningen av kostholdet vårt over tid som er viktig
- ❖ Sammen med et sunt og variert kosthold, vil fysisk aktivitet være gunstig, både for helsen vår her og nå, og for helsen vår på sikt
- ❖ Fysisk aktivitet – kan også være å gå tur ute i frisk luft - gir dagslys og mosjon og kan gi gode naturopplevelser

3



Mat, ernæring og hjernens funksjon



- ❖ Hjernene utgjør mindre enn 2 % av kroppsvekten, men forsyner seg med mellom 15 og 20 prosent av det blodet hjertet pumper ut, og tilsvarende bruker den rundt en femtedel (20 %) av energien vi tar til oss i maten
- ❖ Hjernene trenger skikkelig mat, med jevne mellomrom, for å fungere slik den skal
- ❖ Hjernene har ikke noe glykogen depot, slik muskler og lever har – så
- ❖ Om hjernen får for lite energi og blodsukkeret blir lavt, kan en bli trøtt, forvirret og uklar
- ❖ Og tilsvarende – hvis man drikker for lite og blir dehydrert, kan man bli svimmel og uopplagt – øker risikoen for fall og andre helseproblemer

4



Sammenhengen mellom kosthold og helse

- Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre
- Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død både i Norge og i resten av verden
- Et kosthold i tråd med kostrådene kan redusere risikoen for å utvikle ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2

«Et sunt og variert kosthold er forbundet med lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, fedme, kreft, beinskjørhet og for tidlig død»



5

Sammenhengen mellom kosthold og helse

- Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre
- Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død både i Norge og i resten av verden
- Et kosthold i tråd med kostrådene kan redusere risikoen for å utvikle ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2

«Et sunt og variert kosthold er forbundet med lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, fedme, kreft, beinskjørhet og for tidlig død»

Kilde: Helsedirektoratet. (2024). *Kostråd og næringsstoffer*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess#bakgrunn-metode-og-prosess>
Sitatet er hentet herfra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#ha-et-varierte-kosthold-velg-mest-mat-fra-planteriket-og-spis-med-glede-begrunnelse>

6

Sammenhengen mellom kosthold og helse

Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2



Kilde: Helsedirektoratet. (2024). *Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen*.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

7

Sammenhengen mellom kosthold og helse

- ❖ Gjennom kostholdet skal vi få alle næringsstoffene vi trenger; vitaminer, mineraler og de energigivende næringsstoffene protein*, fett og karbohydrater**
- ❖ Gjennom hele livet har kosthold og fysisk aktivitet betydning for god helse, og for forebygging av hjerte- og karsykdommer, kreft, beinskjørhet (osteoporose), diabetes type 2, overvekt og fedme
- ❖ Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død både i Norge og i resten av verden
- ❖ I gjennomsnitt vil en endring fra et usunt kosthold til et kosthold som følger Helsedirektoratets kostråd, gi to gode leveår ekstra i løpet av et livsløp

Kilde: Totland, T. H., Torheim, L. E., Abel, M. H., Brantsæter, A. L., Meltzer, H. M., Paulsen, M. M. & Holvik, K. (2024). *Kosthold i Norge. I: Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge* [nettdokument]. Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/levevaner/kosthold/>

8

Sammenhengen mellom kosthold og helse, forts.

- ❖ Kostholdet - viktig både for å fremme god fysisk og psykisk helse og for å forebygge sykdom
- ❖ Et sunt og variert kosthold kan gi flere gode leveår, og gi samfunnsgevinster ved at vi lever lengre og har bedre helse
- ❖ Stort samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig
- ❖ Kostholdet kan ha betydning for psykisk helse, og omvendt, psykisk helse kan påvirke kosthold og fysisk aktivitet

Kilde: Totland, T. H., Torheim, L. E., Abel, M. H., Brantsæter, A. L., Meltzer, H. M., Paulsen, M. M. & Holvik, K. (2024). Kosthold i Norge. I: *Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge* [nettdokument]. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/levevaner/kosthold/>

9

Så – noen ord om «seniorer» og kosthold

- Litt vrient oppdrag dere har gitt meg, ved å sette grensa på 62 + 😊
- Fordi: Vi har kostråd som gjelder for «alle», dvs. alle voksne og barn over 2 år
- -Men for eldre voksne (> 70 år) anbefales et noe høyere inntak av protein - motvirke gradvis tap av muskelmasse ved økende alder
- -Og for eldre voksne (aldersgruppe 75 år og eldre) er anbefalingen for vitamin D-inntak 20 mikrogram per dag og ikke 10 µg – tar opp vitamin D noe dårligere, og mindre soleksponering

Kilder: Helsedirektoratet. (2024). *Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/kostrad-for-befolkningen-pdf-versjon.pdf> ; Helsedirektoratet. (2023). *Referanseverdier for energi og næringsstoffer*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>

10

Noen flere ord om «seniorer» og kosthold

- Tall fra Norkost-undersøkelsen i 2010 viste at energiinntaket avtar med stigende alder, noe som også er vist internasjonalt
- Dette betyr at eldre bør være bevisste på at maten de spiser er variert, for å sikre et tilstrekkelig næringsinntak
- Tall fra Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 tyder på at eldre generelt spiser oftere frukt, grønnsaker, grove kornprodukter og fisk enn yngre voksne, men også oftere kaker, boller og søte kjeks
- Undersøkelsen viste samtidig at de som bor aleine, sjeldnere oppgir daglige porsjoner med frukt, grønnsaker og grove kornprodukter enn de som bor i en husstand med flere personer
- Blant de som var 75 år eller eldre var det 42 prosent av kvinnene og 20 prosent av mennene som oppga å bo aleine

Kilde: Totland, T. H., Torheim, L. E., Abel, M. H., Brantsæter, A. L., Meltzer, H. M., Paulsen, M. M. & Holvik, K. (2024). Kosthold i Norge. I: *Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge* [nettdokument]. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/levevaner/kosthold/>

11

Kosthold hos eldre – hensiktsmessig å dele i to grupper



Figuren illustrerer behovet for energi (oransje trekant) og vitaminer og mineraler (grønn sirkel), for en ung person (figuren til venstre) sammenlignet med en eldre person (figuren til høyre).

Den eldre delen av befolkningen utgjør en sammensatt gruppe med svært ulike behov:

- Friske eldre kan i stor grad følge de generelle rådene for kosthold og aktivitet for å opprettholde god helse
- Syke eldre og de eldste eldre har større risiko for vekttap som er ugunstig for helse
- For personer som har en redusert ernæringstilstand, eller er i risiko for å utvikle underernæring, anbefaler Helsedirektoratet energi- og næringstett kost sammen med hyppigere måltider – se evt. Kosthåndbokens kap. 10 for mer info
- Energibehovet synker med alderen, mens behovet for vitaminer og mineraler er det samme eller økt (som for vitamin D)

Kilde: Totland, T. H., Torheim, L. E., Abel, M. H., Brantsæter, A. L., Meltzer, H. M., Paulsen, M. M. & Holvik, K. (2024). Kosthold i Norge. I: *Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge* [nettdokument]. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/levevaner/kosthold/>

12

Helsedirektoratets kostråd



- ❖ Hensikt: Bidra til å fremme folkehelsen
- ❖ Forebygge utvikling av kroniske sykdommer (NCDs)
- ❖ Sunt kosthold – grunnlag for god helse i alle aldre
- ❖ Usunt kosthold – blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død i Norge - og resten av verden
- ❖ Endring av kostholdet i tråd med kostrådene – redusere risiko for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer: kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2

Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess#bakgrunn-metode-og-prosess>

13

Helsedirektoratets kostråd



- ❖ De nasjonale, norske kostrådene er *utelukkende* basert på sammenhengen mellom kosthold og helse – klima- og miljømessig påvirkning er ikke vektlagt i utformingen av kostrådene
- ❖ Imidlertid samsvarer et kosthold i tråd med kostrådene i stor grad med et kosthold som er klima- og miljøvennlig:
<https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene/gode-valg-for-klima-og-miljo-innen-kostradene>

Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess#bakgrunn-metode-og-prosess>

14

Helsedirektoratets kostråd



Kostrådene



Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede



Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider



La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag



Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt



Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett



Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses



Drikk vann!

Kilde: Helsedirektoratet. (2024). Kostråd og næringsstoffer; Helsedirektoratets presentasjon av de nye kostrådene under Arendalsuka, 15. august 2024.

15

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

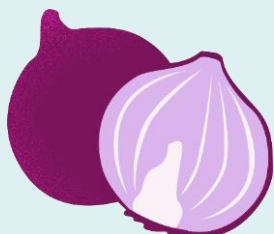
Ved å spise i tråd med kostrådene, vil kostholdet være sunt og variert. Velg mest mat fra planteriket som grønnsaker, frukt og bær, fullkorn, bønner, linser og erter, og nøtter. Bruk planteoljer i matlaging. Spis med glede og sett av tid til måltidet.



16

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Frukt, bær eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid. Det er anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner hver dag. Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker.



Fem til åtte porsjoner

500–800

gram daglig



17



Mer om grønnsaker, frukt og bær



- 1 porsjon = 100 gram
- Halvparten grønnsaker, halvparten frukt og bær
- Et lite glass juice (1 dl.) kan inngå som en porsjon
- Spis variert, og velg grønnsaker, frukt og bær i forskjellige farger
- Poteter er ikke inkludert i anbefalt inntak, men viktig matvare i norsk kosthold, og inngår i et variert kosthold
 - Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn hvit ris og pasta
- Belgvekster (erter, bønner og linser) frø, krydder og urter er heller ikke inkludert i fem – åtte porsjoner om dagen, men har ofte høyt innhold av næringsstoffer; kan gjerne inngå i et variert kosthold
- NB: Selv om man ikke når anbefalingen på minst fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker om dagen, vil enhver økning i inntaket være positivt for helsen

18

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

Det er anbefalt å spise grovt brød, grovt knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkornspasta eller andre fullkornsprodukter som en del av minst to måltider hver dag.



19

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt

Velg fisk og sjømat til middag to til tre ganger i uken og gjerne som pålegg. Bruk bønner, linser og erter som middag eller som tilbehør.

Fisk og sjømat, bønner, linser, erter, egg og rent kjøtt er gode kilder til flere viktige næringsstoffer.

Begrens rødt kjøtt og spis minst mulig bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.



20

Helsedirektoratets kostråd – mer om fisk



- Vi bør spise **300-450 gram ren fisk i uka**. Minst 200 gram bør være feit fisk som laks, ørret, makrell eller sild. (Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer en middagsporsjon)
 - Fisk og sjømat er en god kilde for næringsstoffer som **protein, omega-3-fettsyrer, vitamin D, vitamin B12, jod og selen**
 - Fisk – god kilde til **umettet fett**. Det umettede fett vi finner i halvfet og feit fisk, inneholder bl.a. omega-3-fettsyrer. Er essensielle (livsnødvendige). Det vil si at vi må få i oss disse stoffene fra mat, ettersom kroppen ikke kan produsere dem selv
 - Mager fisk (hvit saltvannsfisk) er en særlig god kilde til **jod**. Mangel på jod kan føre til lavt stoffskifte (hypotyreose) og struma
 - Fiskeprodukter som fiskekaker, fiskegrateng, fiskepinner osv. er bedre enn ingen fisk! Sjekk fiskeinnholdet – bør være min. 50-60 % - og innhold av salt og mettet fett. Stek eller bak gjerne fisk i ovn istedenfor i stekepanne – mindre fett. Kan f.eks. panere fisken selv, lage fiskekaker / fiskegrateng av sjølfisket fisk osv.
- Bytte ut kjøtt med fisk – erstatter mettet fett med umettet, og vi får i oss omega-3-fettsyrer

21

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

Det er anbefalt å drikke eller spise tre porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag. Velg varianter med mindre fett. Melk og meieriprodukter er viktige kilder til kalsium og jod.



3

porsjoner daglig

To av porsjonene bør være melk, syrnede melk eller yoghurt.

22

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses

Det er anbefalt å begrense inntaket av godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakevarer som kaker og boller. I et variert og sunt kosthold er det rom for disse matvarene av og til, og i små mengder.



23

Drikk vann!

Det er anbefalt å drikke vann når du er tørst, til måltider og ved fysisk aktivitet.

Drikke med sukker, som brus, energidrikk, saft og iste, bør begrenses.

Inntaket av alkohol bør være så lavt som mulig ut fra et helseperspektiv.



Drikk minst mulig alkohol
for helsens skyld.



24

Helsedirektoratets kostråd - oppsummert

«Helsedirektoratet anbefaler et **varierte kosthold** med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, fisk og sjømat, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.»

«Helsedirektoratet anbefaler å ha en god balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og drikke, og hvor mye man forbruker gjennom aktivitet»

Kilder: Helsedirektoratet. (2024). Kostråd; Helsedirektoratet. (2025). Utviklingen i norsk kosthold, 2025.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold>



Helsedirektoratet

Utviklingen i norsk kosthold 2025



25

Verktøy som kan hjelpe når en skal planlegge mat og måltider – kostsirkelen



Sier noe om fordelingen av de ulike matvarene i kostholdet vårt **totalt**

helsenorge.no/kostråd

helsedirektoratet.no/kostråd

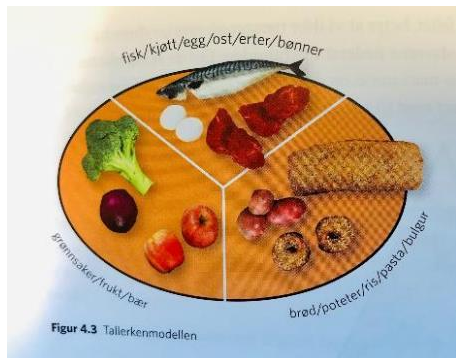
26

Verktøy som kan hjelpe når en skal planlegge mat og måltider – tallerkenmodellen

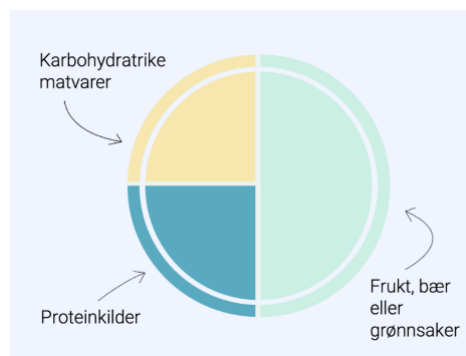
Sier noe om fordelingen av de ulike matvarene i ett **enkeltmåltid**

Kilde: Helsenorge.no. (2024). Slik setter du sammen et sunt kosthold: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/slik-setter-du-sammen-et-sunt-kosthold/>

Kilde: Korsnes & Sandvik (2020), s. 103-104



«Tallerkenmodellen kan være et hjelpemiddel for å sette sammen et variert og hovedsakelig plantebasert måltid. Andelen frukt, bær eller grønnsaker kan gjerne utgjøre omtrent halve tallerkenen, og karbohydrat- og proteinkildene omtrent $\frac{1}{4}$ av tallerkenen hver. Bruk gjerne tallerkenmodellen til alle måltider.»



27

Verktøy som kan hjelpe når en skal handle inn mat – Nøkkelhullet og brødskalaen



Hva er Nøkkelhullet?



Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere. Nøkkelhullmerkede varer inneholder mindre fett, salt, sukker og mer fiber sammenlignet med matvarer innenfor samme gruppe.

- Brødskala'n er en frivillig, privat merkeordning
- Viser hvor «grovt» brødet er: andel hele korn, sammalt mel og kli i brødet
- På emballasjen finner du et brødskalasymbol, samt grovhetsgrad angitt i prosent (%).
- Helsedirektoratet anbefaler å bruke Brødskala'n som hjelpemiddel når vi skal handle brød og kornprodukter

28



Litt mer om nøkkelhullmerkingen

Hvilke matvarer kan få Nøkkelhullet?

- For at et produkt skal få Nøkkelhullet, stilles det krav til innholdet av mettet fett, sukker, salt, fiber og fullkorn
- Ferdigpakke matvarer som inneholder **mindre fett, mettet fett, salt og sukker og mer fiber og fullkorn** enn andre matvarer i samme matvaregruppe, kan merkes med Nøkkelhullet
- Alle friske grønnsaker, poteter og belgvekster (erter, bønner og linser), samt fersk fisk er naturlige nøkkelhullsprodukter selv om de ikke er merket
- Brød, ost og kjøtt som ikke er innpakket kan også markedsføres med Nøkkelhullet i butikken dersom de tilfredsstiller kravene
- Matvarer som brus, godteri, kaker og kjeks, kan **ikke** få Nøkkelhullet
- Velger du nøkkelhullsmerkede matvarer får du i deg mindre mettet fett, sukker og salt, og mer fiber og fullkorn. Det er bra for helsa

Hentet fra: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/nokkelhullet/>

29



www.nord.no

Matmerking: Brødskala'n

- ✓ Fint brød – ett kakestykke (0-25% sammalt mel eller hele korn)
- ✓ Halvgrovt brød – to kakestykker (25-50% sammalt mel eller hele korn)
- ✓ Grovt brød – tre kakestykker (50-75% sammalt mel eller hele korn)
- ✓ Ekstra grovt brød – fire kakestykker (75-100% sammalt mel eller hele korn)
- ✓ Sjekk det du baker selv via [Brødskala-kalkulatoren](#).



30

Kosthold og ernæring for seniorer – hva er viktig å tenke på?

- ❖ Maten en spiser bør ha god ernæringsmessig kvalitet
- ❖ Spis regelmessige måltider – og pass på væskeinntaket – drikk vann!
- ❖ Protein er viktig – og særlig for seniorer!
- ❖ Vitamin D er viktig – feit fisk, soleksponering (mai – august) eller tilskudd
- ❖ Vær forsiktig med alkohol – tåler det dårligere når vi blir eldre
- ❖ Trenger vi kosttilskudd?
- ❖ Mat- og måltids glede: spis sammen med andre 😊
- ❖ Kosthold og fysisk aktivitet henger sammen og er to sider av samme sak

Kilde: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-eldre/>

31

Noen steder en kan finne mer kvalitetssikret informasjon om kosthold og ernæring (for seniorer og andre 😊)

- Helsedirektoratets kostråd: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/kostrad-for-befolkningen-pdf-versjon.pdf>
- Helsenorges nettsider om kosthold og ernæring: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring>
- Spesielt om kosthold for eldre: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-eldre/>
- Slik setter du sammen et sunt kosthold: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/slik-setter-du-sammen-et-sunt-kosthold/>
- Om alkohol og helse: <https://www.helsenorge.no/alkohol/alkohol-og-helse/>
- Anbefalinger om fysisk aktivitet til voksne og eldre: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/>

32

Noen flere steder en kan finne mer kvalitetssikret informasjon om kosthold og ernæring for seniorer (eller «eldre» da 😊)

Kosthåndboken fra Helsedirektoratet:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosth%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Veileder%20i%20ern%C3%A6ringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf>

- Kapittel 10 heter «Tiltak når matinntaket blir for lite» og tar for seg tiltak en kan gjøre for å bedre ernæringsstatus hos eldre som får i seg for lite næring
- Det handler både om tiltak for å lette symptomer relatert til sykdom som kan påvirke ernæringsstatusen –
- Og tiltak som energiberiking og gode mellommåltider – verdt å lese også hvis en selv strever med næringsinntaket

33

Oppsummering kosthold

- Spis *vanlig* mat
- Spis med jevne mellomrom
- Spis *mat* – ikke for mye – mest plantebasert
- Spis *måltider* – mer plantebasert, på bekostning av animalsk mat
- Hvis du er småspist: spis næringsrik mat!
- Bor du aleine – finn deg en «matvenn» 😊
- Pass på proteininntaket («egghevitestoffer»): Fisk, kjøtt, egg, ost, belgfrukter (erter, bønner, linser)
- Drikk vann
- Kostrådene og grunnleggende ernæringskunnskap tilstrekkelig for vanlig fysisk aktivitet, god helse og gode liv

Basert på Bere, E. & Øverby, N. C. (2011): *Om mat og ernæring*. Kristiansand: Høyskoleforlaget, i tillegg til kostrådene



34

Avsluttende kommentarer

- ❖ Mat og måltider handler om mer enn næringsstoffer og om mer enn å bli mett: Mat- og måltidsglede, måltiders sosiale dimensjon, måltiders pedagogiske og kulturelle dimensjon – mat og psykisk helse
- ❖ Sørge for dager til livet – og liv til dagene
- ❖ Hva vi blir syke av og dør av på befolkningsnivå, henger sammen med livsstil
- ❖ Men på individnivå – også flaks og uflaks



35

Mat- og måltidsgledens «ABC»

abc.
For god psykisk helse

- ❖ Gjør noe aktivt – gjør noe sammen – og gjør noe meningsfylt: lag mat sammen, spis sammen – eller gå sammen og arbeid for bedre matomgivelser, i barnehagene, i skolene, på SFO, på idrettsarenaene, på arbeidsplassen din, i lokalsamfunnet eller for eldre
- ❖ Å gjøre noe aktivt, å bidra til en god sak og å gjøre noe meningsfylt styrker den psykiske helsa 😊
- ❖ Finn deg en «matvenn» - det er mye hyggeligere å lage mat sammen, og å spise sammen, enn å spise aleine



36



Kosthold og ernæring for seniorer (62+): Innspill, kommentarer, spørsmål



37



www.nord.no

Ved spørsmål, behov for mer informasjon osv., ta gjerne kontakt:
Camilla Sandvik, tlf. 74 02 27 91,
mobil 414 66 704
E-post: camilla.sandvik@nord.no
Jeg holder til ved Nord universitet,
studiested Levanger



Tusen takk for oppmerksomheten!

38

De neste lysbildene er supplement til innlegget og dekker ulike tema som kan være relevante / interessante for (deler av) målgruppa, men tida strekker ikke til for å gå gjennom alt 😊

39

Mat og måltider

- Vi spiser ikke næringsstoffer – vi spiser **mat**
- Kan bruke kostrådene til å utarbeide en ukemeny, og til å planlegge brødmåltider, middag og mellommåltider
- I denne delen av økta skal vi se hvordan
- Men først – litt om måltider



40

Måltidene våre

- ❖ Skal dekke behov for energi og næringsstoffer
- ❖ Vi spiser til faste tider – strukturerer dagene
- ❖ Varierer gjennom ulike livsfaser etter et forholdsvis fast mønster
- ❖ Regler og konvensjoner for hvordan maten bør serveres, hvordan vi bør oppføre oss ved matbordet
- ❖ Måltider har alltid en kulturell basis – som handler om hva, hvor, når, hvordan og med hvem man skal spise (Douglas, 2002)



Kilde: Korsnes &
Sandvik (2020), s. 184

41

Måltidene våre

- ❖ Felles mat og måltider har en sentral plass i alle årets store høytider, på fester og ved ulike markeringer (jul, påske, 17. mai, bursdager osv.)
- ❖ Samlende – fellesskap, trygghet og trivsel
→ Men også besettelse, trøst, en måte å tilkalle seg oppmerksomhet, utøve sosial kontroll, makt eller dominans



Kilde: Korsnes &
Sandvik (2020), s. 184

42

Hvor ofte bør vi spise?

- Jevne og varierte måltider – stabilt blodsukkernivå
- Grunnlag for god yteevne
- Går ca. 4 timer fra vi har spist til maten er ferdig fordøyd og næringsstoffene tatt opp i blodbanen
- Merk: Det tar lengre tid å fordøye store måltider, og mat som inneholder mye fett, proteiner og fiber enn mindre måltider, og mat som er rik på stivelse og sukker

Kilde: Korsnes & Sandvik (2020), s. 185



43

Om brødmåltidene

- ❖ Opptil tre ganger om dagen – frokost, lunsj, kveldsmat – grovt brød / knekkebrød med pålegg, og rå grønnsaker eller frukt. Eller kornblanding, havregrøt, e.l.
- ❖ Spisefett: Smør / margarin – vær oppmerksom på mengden. Helst tykke brødsiver
- ❖ Og gjerne fisk / fiskeprodukter som pålegg
- ❖ Frukt som pålegg –eller rå grønnsaker / frukt ved siden av / som dessert

Kilde: Korsnes & Sandvik (2020), s. 187-188



44

Om brødmåltidene

- ❖ Som drikke: Melk eller juice, te og kaffe
- ❖ Brus, saft og nektar hører ikke hjemme her – rent vann som tørstedrikk
- ❖ Oppmerksom på fettmengden (og sukkerinnhold) i enkelte melkeprodukter, samt sukker i te eller kaffe, og energiinnholdet i juice, dersom en skal være forsiktig med energiinntaket
- ❖ Merk: Nye kostråd anbefaler maks 1 dl. juice som en av fem – åtte om dagen

Kilde: Korsnes & Sandvik (2020), s. 188



45

*Bearbeidet kjøtt er kjøtt som er røkt, saltet eller konservert med nitrat / nitritt, som f.eks. bacon og spekepølse, salami, pølser og nuggets.

Middag – hva sier kostrådene?



- ❖ Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
- ❖ Spis fisk og sjømat (til middag) to til tre ganger i uka. Anbefalt inntak er 300–450 gram hver uke, der minst 200 gram bør være feit fisk som laks, ørret, makrell og sild
- ❖ Velg gjerne belgfrukter (bønner, linser og erter) minst en gang i uka
- ❖ Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden rødt kjøtt (= kjøtt fra svin, storfe, sau og geit), og spis minst mulig bearbeidede* produkter av rødt og hvitt kjøtt
- ❖ Inntil to middager i uka med rødt kjøtt (maks 350 g. – mengden gjelder spiseklart produkt. Dette tilsvarer maks. to middager i uka og noe pålegg)
- ❖ Velg gjerne **hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt**

Kilde: Helsedirektoratet. (2024). *Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen*, s. 20.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/kostrad-for-befolkningen-pdf-versjon.pdf>

46



Middag – hva sier kostrådene?



- ❖ Frukt og grønnsaker som en del av alle måltider
- ❖ Velg gjerne poteter framfor hvit ris eller pasta – inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler
- ❖ Velg heller fullkornspasta og fullkornris enn hvit ris / pasta



Kilde: Helsedirektoratet. (2024). *Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen*.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/kostrad-for-befolkningen-pdf-versjon.pdf>

47



www.nord.no

Middag – hva sier kostrådene?

- ❖ Kokte og bakte poteter framfor stekte
- ❖ Magre meieriprodukter – Nøkkelhullsmerket
- ❖ Matoljer, flytende margarin og myk margarin, framfor hard margarin og smør
- ❖ Heller kokt mat enn stekt
- ❖ Heller ovnsstekt enn i steikepanna



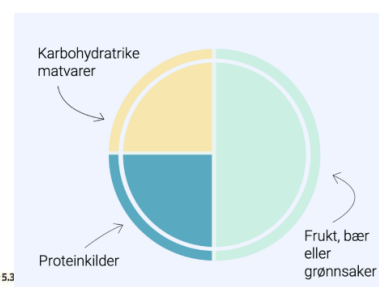
48

Middag – hva sier kostrådene?



www.nord.no

- ❖ Lite salt, nøkkelhullsmerket – bytt ut med krydderurter
- ❖ (Eller lek med kombinasjon av grunnsmakene)
- ❖ Husk: Velg vann som tørstedrikk
- ❖ Melk til middag kan fortrenge inntaket av middagsmat – drikker seg «mett» på melk
- ❖ → Tallerkenmodellen



49

Mellommåltider



- Nødvendig tilførsel av energi
- Trivsel
- Mange små måltider metter bedre og holder blodsukkeret på et jevnere nivå – særlig gunstig for små barn med «små mager»
- Kan være vann, frukt, rå grønnsaker eller nøtter – helst uten salt
- Yoghurt eller en smoothie



Kilder: Korsnes & Sandvik (2020), s. 189;
<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/slik-setter-du-sammen-et-sunt-kosthold>



50

Og så: Frukt og grønt til alle måltider

- Fem-åtte om dagen: Tips og råd til hvordan en kan spise mer frukt og grønt: <https://www.frukt.no/artikler/hva-er-5-om-dagen/>
- Fargelegg dagens måltider
 - ❖ Spis fargerikt
 - ❖ Frukt og grønnsaker som pålegg
 - ❖ Frukt og grønnsaker som mellommåltid
 - ❖ Grønnsaker i pastasausen
 - ❖ Kutt – kok – mos (grønnsakene)
 - ❖ Halve tallerken med grønt (avhengig av energibehov)
 - ❖ Frukt eller smoothie til dessert



Kilde: <https://www.frukt.no/artikler/sa-enkelt-fargelegger-du-dagens-maltider/>

51

Slik kan du sette sammen et sunt kosthold:
<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/slik-setter-du-sammen-et-sunt-kosthold>

52

Energibalanse



www.nord.no

- Balanse mellom energiinntak og energiforbruk
- Regelmessig fysisk aktivitet reduserer risikoen for vektøkning og overvekt
 - Mens inaktivitet øker risikoen
- Et kosthold med **lav energitetthet** (mye grønnsaker, frukt, grove kornprodukter og magre matvarer) kan redusere risikoen for vektøkning og overvekt
- Et kosthold med **høyt innhold av energitette matvarer** (matvarer med høyt innhold av fett og sukker) og **sukkerholdige drikker** øker risikoen for vektøkning og overvekt / fedme

53

www.nord.no

Hvordan påvirke vekta gjennom kostholdet - vektnedgang

- ❖ Et for høyt inntak av **energitett mat** kan bidra til utvikling av **overvekt og fedme** (energitett mat = mat som inneholder mye energi per 100 g)
 - Eksempler: Godteri, sjokolade, snacks, søte bakevarer etc. Mat med mye tilsatt sukker og/eller metta fett
- ❖ Brus / energidrikk, nektar, saft med tilsatt sukker – vs. vann
- ❖ Bruk vann som tørstedrikk, og drikk gjerne vann både før og underveis i måltidet
- ❖ Frukt og grønnsaker – har høyt innhold av vann og kostfiber, lavt innhold av energi. Gunstig ved ønske om vektnedgang
- ❖ Et kosthold med et høyt inntak av frukt, bær og grønnsaker - forbundet med en helsemessig gunstig kroppsvekt
- ❖ Fiberrike matvarer hjelper også til å opprettholde en sunn kroppsvekt – holder deg «mett lengre»

Kilde: Helsedirektoratet. (2024). Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen, s. 14, 18, 29, 31.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/kostrad-for-befolkningen-pdf-versjon.pdf>

54

Hvordan påvirke vekta gjennom kostholdet - vektoppgang

- ❖ Hvis ønsket er vektoppgang → høyere inntak av energitett mat
- ❖ Spis ofte og litt mer til hvert måltid
- ❖ Velg brød framfor knekkebrød; bruk margarin på all brødmatt, og skjær tjukke skiver
- ❖ Bruk gjerne flere pålegg sammen på brødsnivene, som f.eks. pesto, skinke og avokado; ost & skinke; egg og kaviar; leverpostei og majones; makrell i tomat og majones; brunost og syltetøy
- ❖ «Do drink you calories»: Bruk energirike og næringsrike drikker til måltidene, som melk, Biola, sjokolademelk, juice, drikkeyoghurt, smoothie, kakao etc.
- ❖ Reduser gjerne på inntaket av fiberrik mat, som jo → lenger metthetsfølelse, noe som kan gjøre det vanskelig å spise ofte nok og innta nok mat til måltidene
- ❖ Bruk evt. energiberiking som strategi: Tilsett ekstra fett i maten der det passer (olje, margarin, smør, fløte, rømme). Lag grøt med melk istedenfor vann. Egg kan også brukes for å øke energiinnholdet i ulike mat

Flere kilder, bl.a. Sunn idrett. (u. å.). *Tips for å øke energiinntaket*. <https://sunnidrett.no/tips-for-a-oke-energiinntaket/>;

Helsedirektoratet. (2016). *Kosthåndboken: veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*, s. 101-102:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosth%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Veileder%20i%20ern%C3%A6ringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf>

55

Hvordan påvirke vekta gjennom kostholdet – vektoppgang II

- ❖ Spis mer mat som inneholder umetta fett - feit fisk, myk margarin, nøtter, mandler, avokado og planteoljer
- ❖ Spis laks og feit fisk til middag, og røkelaks, sild eller makrell i tomat som pålegg
- ❖ Bruk nøtter som mellommåltider og snacks, eller ha dem i salat eller yoghurt e.l.
- ❖ Bruk olivenolje som dressing og saus og ha ekstra rapsolje eller olivenolje i gryter og annen matlaging
- ❖ Bruk saus (gjærne med rømme/fløte), rømme, guacamole etc. som tilbehør til middagsmat
- ❖ Rom for mer «slark» i kostholdet, og mer energitett mat, som godteri, sjokolade, snacks, søte bakevarer etc.
- ❖ Kos deg gjerne med desserter, bakst, sjokolade, is krem etc. – men *i tillegg til* – ikke istedenfor vanlig mat

Flere kilder, bl.a.: Sunn idrett. (u. å. a). *Tips for å øke energiinntaket*. <https://sunnidrett.no/tips-for-a-oke-energiinntaket/>;

Sunn idrett. (u. å. b). *Mat og trening*. <https://sunnidrett.no/artikler/idrettsernaering/mat-og-trening/>

56

Ernæringsstatus hos eldre

Anamnese –
pasientens egen
sykehistorie



- ❖ Vurdering av ernæringsstatus: Vektendring over tid, anamnese, laboratorieprøver, vurdering av ernæringsmessig risiko
- ❖ Strukturert samtale med pasienten og eventuelt pårørende - grunnleggende i kartlegging av matlyst og matvaner
- ❖ Vurdere matinntaket i forhold til behov: kostanamnese
 - ❖ Samtale med pasienten (pårørende) om hva pasienten spiser og drikker med utgangspunkt i en vanlig dag, og om det har skjedd endringer siste tiden
 - ❖ Kostregistrering
- ❖ Lage ernæringsplan og sette i gang tiltak

Kilde: Helsedirektoratet. (2016). *Kosthåndboken: Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*. Tilgjengelig digitalt på nettsidene til helsedirektoratet.no

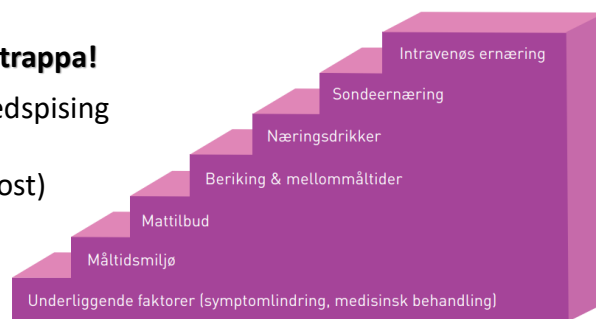
57

Ernæringsstatus hos eldre – ulike tiltak



All iverksetting av tiltak – start «nederst» i trappa!

- ❖ Matmiljø / måltidsmiljø – samspising / medspising (enten personell eller frivillige)
- ❖ Mattilbudet (evt. energi- og næringstett kost)
- ❖ Beriking og mellommåltider
- ❖ Næringsdrikker
- ❖ Sondeernæring / intravenøs ernæring



Ernæringstrappen - modell for prioritering av ernæringstiltak

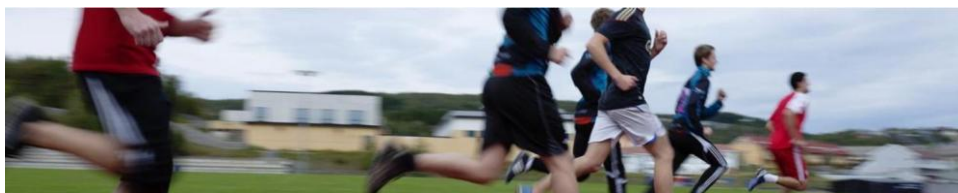
→ Husk at rammene for god ernæringspraksis er et ledelsesansvar!

Kilder: Helsedirektoratet. (2016). *Kosthåndboken: veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*; <https://sykepleien.no/2016/04/hun-samspiste-med-arne>

58

Fysisk aktivitet og helse

- ❖ Fysisk aktivitet fremmer god helse hos alle
- ❖ Tilstrekkelig fysisk aktivitet bidrar til god kognitiv og psykisk helse
- ❖ Fysisk aktivitet, frisk luft og dagslys kan bidra til bedre regulering av døgnrytme og bedre nattesøvn
- ❖ Fysisk aktivitet virker positivt på fordøyelsen
- ❖ Fysisk aktivitet påvirker appetittregulering og forbrenning på en gunstig måte



59

Anbefalinger for fysisk aktivitet



- Helsedirektoratet kom med nye anbefalinger for fysisk aktivitet i 2014
- Disse anbefalingene legger stor vekt på den helsemessige betydningen av **helheten i kostholdet, og det totale fysiske aktivitetsnivået**
- Inkluderer anbefaling om å redusere stillesitting for barn, ungdom, voksne og eldre, for første gang
- Basert på dagens tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjon. Vil bli revidert i 2020, basert på ny kunnskap
- Tar utgangspunkt i dagens kosthold og aktivitetsnivå i de nordiske land

60

Fysisk aktivitet og helse - Anbefalinger for fysisk aktivitet



- Helsedirektoratet kom med nye anbefalinger for fysisk aktivitet i 2014
- Anbefalingene for **voksne** er:
 - Minimum 150 min. moderat intensitet per uke, eller minimum 75 min. høy intensitet per uke. Anbefalingen kan også oppfylles med en kombinasjon av moderat og høy intensitet
 - Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 min varighet
 - Økt dose gir større gevinst
 - Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken
 - Reduser stillesitting

61

Fysisk aktivitet og helse - Anbefalinger for fysisk aktivitet



- I tillegg; egne anbefalinger for **eldre**, og for **svangerskap og etter fødsel**
- Hvis en ikke kan følge rådene pga. nedsatt funksjonsnivå eller sviktende helse; **anbefales å være så fysisk aktiv som evne og helsetilstand tillater**
- For mer informasjon og detaljer omkring anbefalingene, se f.eks. rapporten «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet», publisert av Helsedirektoratet:
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

62

Fall og fallforebygging



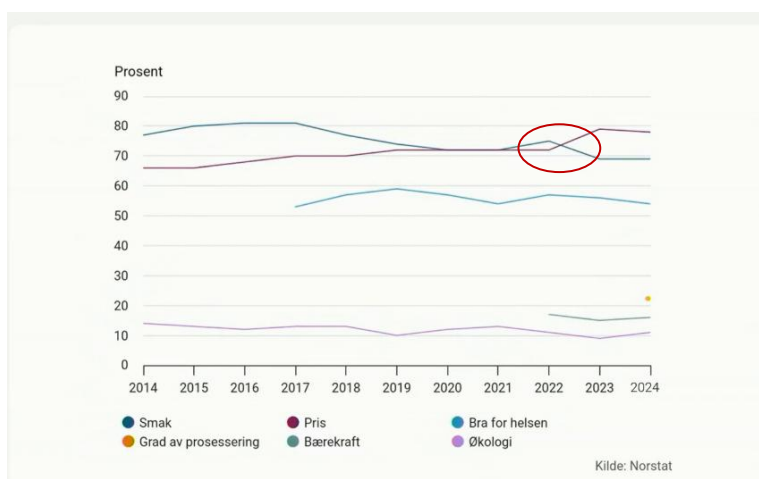
Et fall kan eldre alt – hva kan man gjøre for å forebygge fall?

- ❖ Styrke- og balansetrening
- ❖ Gjennomgang og justering av legemidler
- ❖ Utredning og behandling av underliggende sykdom og ernæringsvikt
- ❖ Tiltak for tryggere bolig
- ❖ Behandling av beinskjørhet

<https://www.med.uio.no/om/aktuelt/blogg/2026/er-du-eldre-kan-et-fall-endre-alt.html>

63

Hva legger forbrukerne vekt på når de kjøper mat?



Kilde: Helsedirektoratet. (2024). *Utviklingen i norsk kosthold, 2024* (kortversjonen), s. 38:

https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2023/pdf-av-rapporten/_attachment/inline/2070c7f4-c6d7-4a71-a376-c95a8b006d3b:9a71b977b305afeb6f33323f270467fa0199559e/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202023.pdf

64