

# Äta för livet

SPF i Lomma den 16 maj 2023

Charlotte Erlanson-Albertsson

Alla åldras. Fler och fler når hög ålder och inom Europa räknar man med att minst 10 % av befolkningen kommer att bli över 80 år vid år 2050. Att leva ett långt liv är inte något mål i sig, utan vi önskar ett långt hälsosamt liv, vilket gagnar både oss själva och samhället. Alla organ åldras, i olika takt. En viktig kunskap av åldrandets fysiologi är att reservkapaciteten försvinner. Vi har inga reserver om vi drabbas av sjukdom. Vi kan inte längre motstå en allvarlig sjukdom, vilket vi kan vid unga år. Och då inställer sig frågan om vi på något sätt kan bygga upp vår reservförmåga, så att vi klarar sjukdomar eller om strategin måste vara att undvika dessa.

Svaret på denna fråga är att vi kan bygga upp vår reservförmåga och hålla den vid liv. Detta sker genom vår livsstil – rörelse, samhörighet, glädje, arbete och hälsosam mat. Förutsättningar ökar att motstå sjukdom, även de smittsamma sjukdomarna.

För att åldras på ett hälsosamt sätt ska vi välja ingredienser i maten som ger ett långt liv. De ger ett långt liv, därför att de innehåller energi, som når kroppen på ett anpassat sätt utan att orsaka felaktiga reaktioner eller stopp i systemet. Det handlar alltså inte om att välja fett eller kolhydrater eller proteiner, utan att välja bra fetter, samtidigt med bra kolhydrater och bra proteiner, som har positiva effekter på kroppen. Vi ska äta rikligt med antioxidanter, vitaminer och mineraler. Detta kommer mitt föredrag att handla om.

- Rätt fetter - inte för mycket
- Rätt kolhydrater - lagom mängd
- Rätt proteiner - inte för mycket
- Antioxidanter, vitaminer och mineraler - mycket

Dessa finns i den allsidiga kosten baserad på grönsaker, alger, frukt, bär, baljväxter, nötter, frön, fisk, skaldjur, alternativa mjölkprodukter, kaffe, te och choklad. Lite vin då och då för den som tål vin är också på sin plats.