

ÄT SMART SOM SENIOR

- för hjärta, hjärna, blodsocker, muskler, vikt..
och välmående!

Kristina Andersson
Näringsfysiolog, föreläsare,
författare



@kristinaandersson.se - www.kristinaandersson.se

1

MATEN

— VAD SKA DEN FYLLA FÖR FUNKTION?



BYGGSTENAR

- Fettsyror
- Aminosyror (protein)
- Vitaminer
- Mineraler

BRÄNSLE

- Kolhydrater
- Fett
- Protein

PÅVERKAN

- Hunger/mättnad/apetit
- Blodsocker
- Blodtryck, blodfetter
- Gener
- Inflammationer
- Ork/energi
- Muskelupbyggnad

2

KOST OCH DIABETES/PREDIABETES



- ✓ Blodsockerhöjning efter måltid
- ✓ Insulinkänslighet (hur väl låsen fungerar)

3

KOLHYDRATKÄLLOR



KOLHYDRATER

STÄRKELSE (kedjor av glukos)



SOCKERARTER (glukos, fruktos, sackaros etc)



4

BLODSOCKER



5



I maten....

... blir ...



.. i...blodet!

6

KOST OCH DIABETES/PREDIABETES



- ✓ Blodsockerhöjning efter måltid
- ✓ Insulinkänslighet (hur väl låsen fungerar)

7

KOST OCH HJÄRNAN

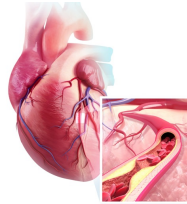


- ✓ Sjukdomar – demens
- ✓ Funktion – påverka kognitiva förmågan (minne, inlärning etc)
+ bromsa den åldersrelaterade försämringen.

8

KOST OCH HJÄRTA/KÄRL

- ✓ Blodtryck
- ✓ Blodfetter
- ✓ Inflammation
- ✓ Risken för åderförfettning
- ✓ Koagulation/proppbildning

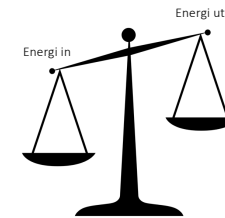


9

KOST OCH VIKT

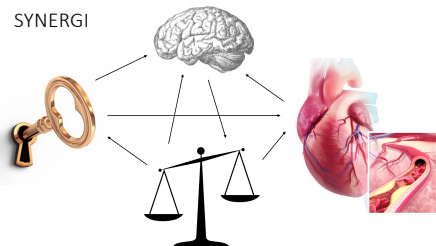
- ✓ Mer energi in än ut

- Drivet att äta
- Belöning av maten
- Mättnad/hunger/sug
- Energi/ork



10

SYNERGI



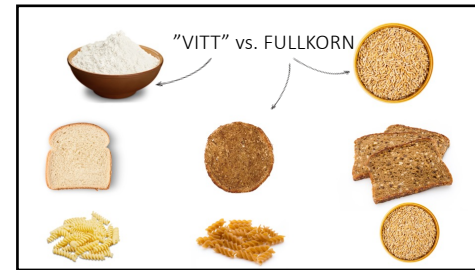
11



12



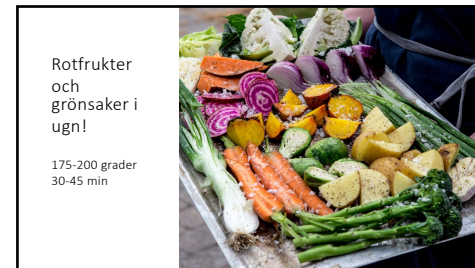
13



14



15



16



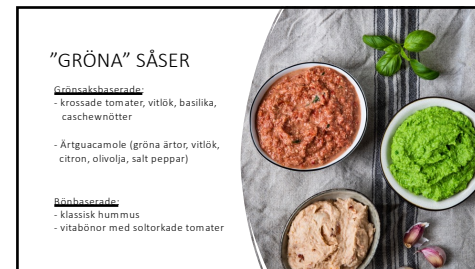
17



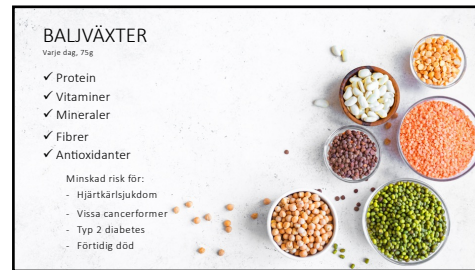
18



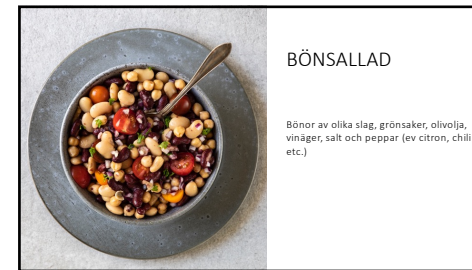
19



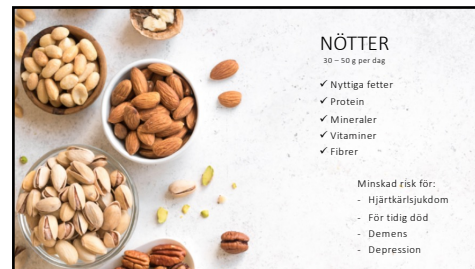
20



21



22



23



24



25

(FET) FISK 2-3ggr/vecka
300-450 g/v, varav 200 g fet

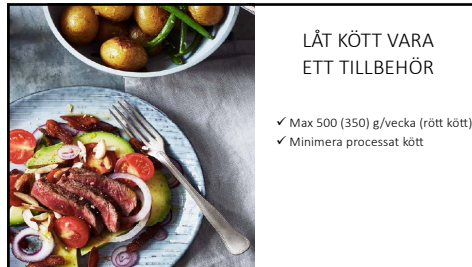
- ✓ Omega 3 och D vitamin
- ✓ Hjärnans funktion
- ✓ Minskad risk för:
 - Demenssjukdomar
 - Hjärtkärlsjukdom
 - Typ 2 diabetes



26

LÅT KÖTT VARA
ETT TILLBEHÖR

- ✓ Max 500 (350) g/vecka (rött kött)
- ✓ Minimera processat kött



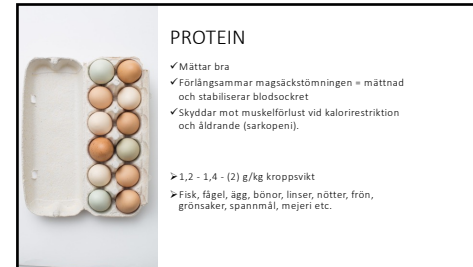
27

PROTEIN

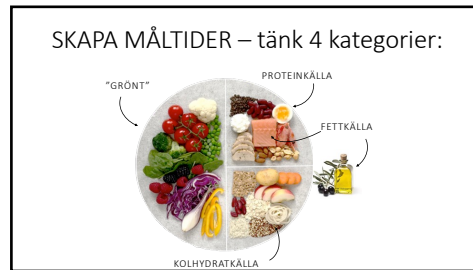
- ✓ Mättar bra
- ✓ Förlängsamar magsäckstömningen = mättnad och stabiliserar blodsockret
- ✓ Skyddar mot muskelförlust vid kalorirestriktion och åldrande (sarkopeni).

➤ 1,2 - 1,4 - (2) g/kg kroppsvikt

➤ Fisk, fågel, ägg, bönor, linser, nötter, frön, grönsaker, spannmål, mejeri etc.



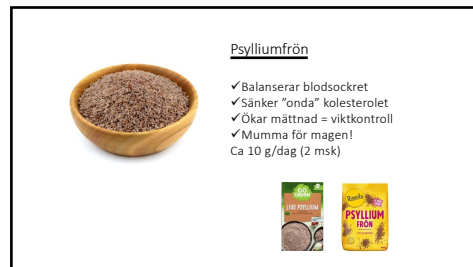
28



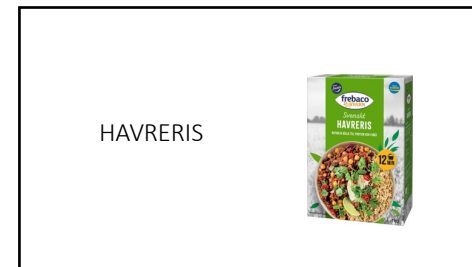
29



30



31



32

Lifshack:
HEMGJORT HALVFABRIKAT

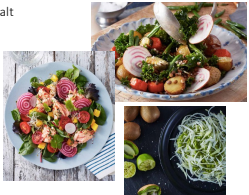


- Råris
- Mathavre/havreris
- Quinoa
- Laxfiléer
- Kycklingfiléer
- Kokta ägg
- Kokt potatis

33

EXPERIMENTERA OCH GÖR DET ATTRAKTIVT!

- Grundsmaker: Sött, surt, salt
- Konsistenser
- Färger
- Former



34

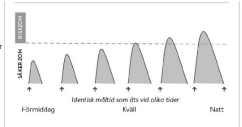
SALTA LAGOM
(1 tsk/dag)



- ✓ Höjer blodtrycket
- ✓ ev. neg effekt på kognition?
- ✓ Välj mineralsalt
- ✓ Kryddor och örter
- ✓ Se upp med mineralvatten och hel och halvfabrikat

35

"Ät frukost som en kung,
lunch som en prins
och middag som en fattig!"



36



37



38



39



40