

# Vidste du at...



## SMÅ ÆNDRINGER I KOSTEN SOM GØR, AT 70+ MØDER KOSTRÅDENE

### DET SPISER DU NU

### FORSLAG TIL ÆNDRINGER



300 g inkl. mælk



460 g inkl. mælk



90 g



320 g



380 g inkl. saft



510 g inkl. mælk



110 g



200 g



790 g inkl. rødvin



665 g inkl. rødvin

### MORGENMAD

Vælg magre mejeriprodukter, når du laver mad, og drik gerne skummet-, kærne- eller minimælk til flere måltider dagligt. Vælg mager ost (20+ og 30+) frem for fed ost (40+ til 60+), eller spis mindre fed ost end du plejer. Mælk og mejeriprodukter bidrager med protein til muskler og calcium til knogler. Frugt og grøntsager samt fuldkornsbrød indeholder bl.a. kostfibre. Kostfibre er med til at holde sultfølelsen væk over længere tid, samt holde gang i fordøjelsen.

### MELLEMMÅLTID

Varieret og sund mad behøver ikke kun at være hjemmelavet. Fx er færdigproduceret suppe med mindre end 0,8 g salt/100 g et nemt alternativ. Se efter Nøglehulsmærket, også når du køber færdiglavede produkter.

Brug kun smør på brødet, hvor det gør en smagsmæssig forskel.

Drik vand ofte – i alt ca. 1 ½ liter dagligt.

### FROKOST

Det anbefales at spise fisk mindst to gange som hovedret og flere gange om ugen som pålæg – i alt 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk. Fisk indeholder omega-3 fedtsyrer og D-vitamin. D-vitamin er med til at vedligeholde dine knogler sammen med calcium.

Varier dit pålæg mellem fisk, æg og kød, som bidrager med protein. Spis også grøntsager til frokost – brug fx rester fra aftensmaden.

Erstat sukkersødede drikkevarer med mælk eller vand.

### MELLEMMÅLTID

Frisk frugt, lidt mørk chokolade med min 70 % cacao og ristet rugbrød med et drys kanelsukker bidrager med nødvendige næringsstoffer og tilfredsstillende søde tand. Samtidig mætter mellemmåltider med fuldkorn og kostfibre i længere tid end et stykke kage.

### AFTENSMAD

Tilstrækkeligt med protein i maden mindsker aldersbetinget tab af muskelmasse. Spis derfor en variation af fisk, fjerkræ, æg, magert kød, eller proteinholdige bønner og linser til aftensmad. Vælg fortrinsvis kød med max 10 % fedt, skær synligt fedt fra kødet og tag skindet af kyllingen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne højst drikker 10 genstande om ugen. Suppler med vand.

## DET SPISER DU NU

### MORGENMAD

1 ½ dl letmælk  
En kop kaffe  
1 skive lyst franskbrød, 40 g  
1 tsk smørbart, 6 g  
1 skive skærest, 45+, 20 g  
15 g brieost, 70+  
1 tsk solbærmarmelade, 5 g  
1 tsk appelsinmarmelade, 5 g  
1 blødkogt æg

Energi: 1824 kJ = 434 kcal  
Protein: 23 g

### MELLEMMÅLTID

1 skive lyst franskbrød, 40 g  
1 tsk smørbart, 6 g  
2 spsk appelsinmarmelade, 20 g  
1 blomme

Energi: 876 kJ = 209 kcal  
Protein: 4 g



### FROKOST

1 ½ dl sukkersødet saftvand  
2 skiver rugbrød, 85 g  
2 tsk smørbart, 12 g  
1 skive rullepølse, 20 g  
Lidt rå løg, 3 g  
10 g pålægsstykker  
1 tsk friskost naturel 15+, 7 g  
3 skiver agurk, 20 g  
3 skiver bresaola, 20 g  
2 stk cornichoner, 10 g  
½ skive lyst franskbrød, 20 g  
1 skive stærk skærest, 45+, 20 g  
1 tsk sennep, 5 g

Energi: 2239 kJ = 533 kcal  
Protein: 21 g

### MELLEMMÅLTID

"Pæretærte"

95 g pæretærte  
2 spsk flødeskum, 16 g

Energi: 1162 kJ = 277 kcal  
Protein: 4 g

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



### AFTENSMAD

1 stort glas rødvin, 2 dl  
200 g kogte kartofler  
170 g kylling med skind og ben

¾ dl sauce af:

Lidt smør og olie  
70 g spiseklar bouillon  
Salt og peber  
Lidt frisk persille  
Saucejævner og evt. madkulør

*Agurkesalat af:*

40 g agurk

Lidt sukker, 3 g

10 g rødløg

1 tsk salt, 5 g

1 lille spsk lys vineddike, 9 g

*Spidskålsalat af:*

50 g fintsnittet spidskål

10 g tørrede tranebær

*Mormor-dressing af:*

1 god spsk fløde 18 %, 21 g

1 tsk citronsaft, 6 g

Lidt sukker

Energi: 2534 kJ = 603 kJ

Protein: 38 g

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 8634 kJ = 2056 kcal

**Fedt ialt:** 35 E%

**Mættet fedt:** 18 E%

**Kulhydrat:** 47 E%

**Protein:** 18 E%

## FORSLAG TIL ÆNDRINGER

### MORGENMAD

2 dl minimælk  
En kop kaffe  
1 skive fuldkornsbrød, 40 g  
1 tynd skive skærest, 45+, 12 g  
5 g grøn peberfrugt  
2 tsk appelsinmarmelade, 10 g  
1 blødkogt æg  
2 stk cherrytomater, 30 g  
1 æble, 105 g

Energi: 1575 kJ = 375 kcal  
Protein: 20 g

### MELLEMMÅLTID

1 skive ristet rugbrød, 55 g  
200 g tomatsuppe (færdigproduceret)  
1 god spsk creme fraiche 9 %, 20 g  
2 blommer

Energi: 1294 kJ = 308 kcal  
Protein: 7 g



### FROKOST

2 dl minimælk  
2 skiver rugbrød, 85 g  
30 g røget makrel  
1 salatblad  
10 g æggestand  
2 skiver tomat, 30 g  
7 g bacon  
3 skiver bresaola, 20 g  
2 stk cornichoner, 10 g  
½ skive fuldkornsbrød, 20 g  
20 g røget laks  
1 tsk dilledressing, 5 g  
½ majscolbe  
6 stk grønne asparges, 50 g

Energi: 2297 kJ = 547 kcal  
Protein: 33 g

### MELLEMMÅLTID

1 pære, 105 g  
5 små valnødder, 15 g  
2 stk mørk chokolade, 20 g  
1 skive rugbrød, 60 g  
ristet i ovn med:  
Lidt kanelsukker

Energi: 1611 kJ = 384 kcal  
Protein: 6 g



### AFTENSMAD

"Grydestegt kylling med sauce, agurkesalat, spidskålsalat og mormor-dressing"

1 lille glas rødvin, 1 dl  
100 g kogte kartofler  
210 g kylling uden skind med ben

¾ dl sauce af:

Lidt smør og olie

25 g spiseklar bouillon

Salt og peber

Lidt frisk persille

Saucejævner og evt. madkulør

*Agurkesalat af:*

60 g agurk

Lidt sukker, 4 g

15 g rødløg

1 tsk salt, 8 g

1 spsk lys vineddike, 12 g

*Spidskålsalat af:*

100 g fintsnittet spidskål

15 g tørrede tranebær

*Mormor-dressing af:*

2 spsk fløde 9 %, 37 g

2 tsk citronsaft, 10 g

Lidt sukker

Energi: 2363 kJ = 563 kcal

Protein: 31 g

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 9139 kJ = 2176 kcal

**Fedt ialt:** 28 E%

**Mættet fedt:** 9,7 E%

**Kulhydrat:** 54 E%

**Protein:** 18 E%

## INFO



Vælg morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise mindst 90 gram fuldkorn om dagen.



Det er en god vane at vælge Nøglehullet. Nøglehullet er et statskontrolleret ernæringsmærke, som hjælper dig med at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd. Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.

Derfor gør Nøglehullet det nemmere at vælge sundere og leve efter De officielle kostråd i hverdagen.

### ENERGIPROCENTFORDELING

Når du er over 70 år, sund og normalspisende bør du følge De officielle Kostråd samt tage de anbefalede kosttilskud. Fokusér på at få nok kød, mejeriprodukter, fisk, æg, nødder og bælgfrugter. Hvis du er over 70 år, bør du tage 20 µg vitamin D om dagen (hele året), samt 800 - 1000 mg calcium (kalk) om dagen (hele året). Det gælder uanset, om du indtager mælk og mælkeprodukter. Vitamin D er særligt vigtigt for, at kroppen kan optage calcium (kalk). Mangel på vitamin D kan svække dine knogler og muskler.

### ENERGIPROCENTFORDELING

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost får 25-40 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 E% bør komme fra kulhydrat og 10-20 E% fra protein. Fødevarestyrelsen anbefaler kosttilskud. Læs mere om dem på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)