

# Hur gör du?

Mat Rörelse Balans



---

**Örebro kommun**  
**Vård- och omsorgsförvaltningen**  
**Förebyggande området**  
orebro.se 019-21 10 00



ÖREBRO



# Hur gör du?

Det är bara du själv som kan göra förändringar i ditt liv. Förändringar kan såklart både vara bra och dåliga, men i det här fallet hoppas vi att denna broschyr kan hjälpa dig till några bra förändringar.

## Mat

Den här broschyren handlar om Mat.

Nyckeln till bra matvanor är att äta lagom mycket och varierat. Genom att äta många olika sorters livsmedel är det lättare att få i sig det som kroppen behöver för att du ska må bra.

## Rörelse

Den här broschyren handlar om Rörelse.

Att vara i rörelse så mycket som möjligt har många fördelar. Du blir stark, smidig och får ork. Med regelbunden rörelse kan du även bibehålla din fysik och förebygga ohälsa.

## Balans

Den här broschyren handlar om Balans.

Det behövs balans mellan mat och rörelse för att kroppen ska må bra. Det behövs också en bra balans så att du inte ramlar och gör dig illa.

Alla råd i broschyren är anpassade till dig som senior.

**Lycka till!**



# Mat

Bra matvanor är en förutsättning för en livsstil i rörelse. Utan tillräckligt med energi och näring blir du trött och orkeslös. Precis som bilen, behöver kroppen bränsle regelbundet.

## **Mer frukt och grönt**

Frukt, grönsaker, rotfrukter, ärtor, bönor, linser och bär ger dig vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Många är dessutom rika på fibrer som mättar bra och håller magen igång.

Frysta, färska, mixade, kokta eller råa spelar ingen roll. Alla frukter och grönsaker är bra och möjligheten till variation är oändlig. Passa på att äta frukt och grönsaker efter säsong. Då är de som godast, billigast och klimatsmartast.

## **Mer fisk och skaldjur**

Fisk och skaldjur ger oss många viktiga näringsämnen: bra fettsyror, D-vitamin, jod och selen.

Ät gärna fisk eller skaldjur tre gånger varje vecka och variera så mycket du kan. Fisk och skaldjur passar lika bra på smörgåsen som direkt på tallriken. Musslor minskar övergödningen av haven, men är också bra för din hälsa – en perfekt kombo!

## **Mer fullkorn**

I fullkorn används hela sädeslaget: kornet, groddar och kli. Det gör fullkornsprodukter särskilt näringsrika, så välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn. Fullkornsprodukter ger oss nyttigheter som fibrer, järn, folat och antioxidanter.

Havregrynsgröt är till exempel full med fullkorn. Knäckebröd innehåller ofta 100 % fullkornsmjöl, så ett hårt bröd till maten är bara bra. I butiken kan du ta hjälp av det gröna nyckelhålet, som hjälper dig att hitta produkter med fullkorn.



## ***Kött, fisk, ägg och mejeriprodukter***

Seniorer behöver mer protein än yngre vuxna. Det behövs för att bibehålla muskelmassa och en god fysik även i hög ålder. Men det är också viktigt för att snabbt återhämta sig efter sjukdom.

Proteinrika livsmedel är kött, fisk, skaldjur, ägg och mejeriprodukter, så se till att dessa livsmedel finns med vid alla måltider: huvudmål som mellanmål. Bönor, ärter och linser är också proteinrika, och därför utmärkta i sallad och grönsaksrätter.



## ***Men mindre socker***

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller lite annan näring. Om du äter och dricker söta livsmedel ofta blir det svårare att få i dig de näringsämnen som kroppen behöver bättre.

Söta livsmedel är exempelvis kaffebröd, godis, saft, läsk, men även smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkräm och fruktsoppor.

Vatten är en bättre törstsläckare än saft. Mjölk ger mycket näring och är en utmärkt dryck till mellan- eller huvudmål.

# Rörelse

Att sitta stilla ökar risken för många sjukdomar. Dessutom blir dina muskler försvagade. All rörelse mår du alltså bara bra av, medan mycket stillasittande kan bidra till att du på sikt kanske inte klarar av att gå ner för trappan, kliva upp ur sängen själv eller gå på toaletten på egen hand. Det kan gå snabbare än du tror.

## **Välj att vara aktiv**

Ta trapporna istället för hissen, parkera inte på parkeringsplatsen närmast ingången till affären och stå upp när du väntar på din tur på apoteket. Små förändringarna gör stor nytta – lite aktivitet är mycket bättre än ingen alls.

## **Gör något roligt**

Den bästa aktiviteten är den som blir av, så gör det som du tycker är roligt. Plocka bär och frukt? Leka med barnbarn? Påta i trädgården? Dansa? Gympa? Promenera i skogen eller i stan?

## **Fler ger mer**

Kanske blir du mer motiverad av sällskap? Ta med en kompis eller granne på promenaden eller när du går till affären. Rörelsen kan bokas in i kalendern som allt annat viktigt.

## **Ta paus**

Ta en paus i sittandet. Reklampauser i TV-program är utmärkta för att ta en vända i lägenheten. Eller att göra några uppresningar från stolen. Det går faktiskt bra att titta på TV stående också...

## **Höj pulsen**

Det är bra att bli andfådd ibland. Det gör dig starkare och uthålligare. Flåsa ordentligt 75 minuter varje vecka. Har du svårt att ta ut dig kan du ta det lite lugnare, men då under minst 150 minuter i veckan. Du kan dela upp rörelsen i omgångar – men håll igång minst 10 minuter i sträck.

## **Bli stark och smidig**

Varannan dag behöver du lägga till träning av styrka och balans. Det kan exempelvis vara uppresningar från stolen eller tåhävningar vid köksbänken. Men du kan såklart också besöka ett gym eller någon lokal aktör. Många har träning för seniorer. Örebro kommun har också flera utegym.





# Balans

För en god balans krävs samspel mellan många av kroppens funktioner. Syn, hörsel, känsel i huden och funktionen i leder och muskler samspelar.

För att undvika att ramla krävs en stark kropp med bra balans, men ett första steg för att minska fallrisken är att se över sin bostad. Var finns det risk att snubbla? Det kan exempelvis vara att se till att mattorna ligger stilla, fästa upp sladdar och undvika blöta badrumsgolv. Men att anpassa miljön har oftast en liten effekt om du inte samtidigt ser över dina personliga förmågor.

Ät tillräckligt och varierat, rör på dig, umgås med trevliga människor och hitta saker att se fram emot i vardagen. Det är viktiga förutsättningar för en god balans i livet.

Det går inte att börja för tidigt och det är aldrig för sent att börja. Att träna balans och styrka regelbundet genom hela livet vinner alla på. Men den största vinnaren är du!

## **Träning, träning, träning**

Det går utmärkt att träna upp balansen, men du måste utmana dig för att bli bättre. Så lite kontrollerat vingel är bara bra.

Balansen kan du träna genom att stå på ett ben en stund eller att göra några tåhävningar. Du kan också resa dig från stolen utan att ta hjälp av armarna eller gå uppför trappan utan att använda ledstången. Passa på att träna balansen så ofta du kan.



## **Kroppslig balans**

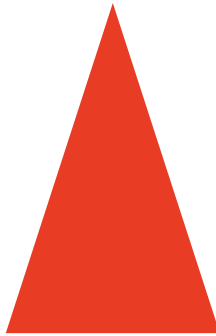
Kroppen har en egen balansvåg som regleras av vad och hur mycket du äter i förhållande till hur mycket du rör på dig.

Ställ dig på vågen med jämna mellanrum för att kontrollera att du väger ungefär lika mycket som förra gången – då är du i balans.

Om du ofrivilligt har gått ner i vikt, ta kontakt med din vårdcentral för utredning. Ofrivillig viktnedgång är nämligen alltid ett tecken på ohälsa.

Hitta din egen balans, så att du äter tillräckligt mycket för att hålla dig viktstabil.

Mat



Rörelse

BALANS

# Hur gör du?

Vilka förändringar vill du göra? Och hur?

## Mat

.....

.....

.....

.....

.....

## Rörelse

.....

.....

.....

.....

.....

## Balans

.....

.....

.....

.....

.....

---

**Örebro kommun**

Vård- och omsorgsförvaltningen

2021