

# Hur gör du?

Mat Rörelse Balans



---

**Örebro kommun**  
**Socialförvaltningen**  
**Vård och omsorg**  
orebro.se 019-21 10 00





# Hur gör du?

Du har säkert en massa bra vanor redan, men det är aldrig försent att lägga till fler goda vanor. Du kan få goda effekter hela livet. Vi hoppas att den här broschyren ska hjälpa dig till bra förändringar när det gäller mat, rörelse och balans.

## Mat

Grunden till bra matvanor är att äta lagom mycket och varierat. Genom att äta många olika sorters livsmedel är det lättare att få i sig alla näringsämnen som kroppen behöver.

## Rörelse

Att vara i rörelse så mycket som möjligt och träna varje vecka har många fördelar. Du blir stark, rörlig och får bättre ork. Du förebygger fysisk och psykisk ohälsa och ökar förutsättningarna för att bibehålla muskelmassa och styrka.

## 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 god hälsa. Utan energi och näring blir du trött, orkeslös och ökar risken att ramla. Det tar även längre tid för kroppen att återhämta sig efter sjukdom.

## **Frukt och grönsaker**

Genom att äta mycket frukt, grönsaker, rotfrukter, ärter, bönor, linser och bär får du i dig vitaminer och mineraler. Många är dessutom rika på fibrer som mättar bra och håller magen igång. Får du i dig 500 gram frukt och grönsaker varje dag?

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 har transporterats som kortast.

## **Fisk och skaldjur**

Fisk och skaldjur ger dig viktiga näringsämnen såsom långa fettsyror, D-vitamin, jod och selen.

Ät gärna fisk eller skaldjur av olika slag tre gånger varje vecka. De passar lika bra på smörgåsen eller i salladen som direkt på tallriken. Fisken får gärna vara av det fetare slaget, såsom lax, makrill, sill eller strömming.

## **Fullkorn**

Med fullkorn menas att hela sädesslaget använts: kornet, groddar och kli. Det gör fullkornsprodukter särskilt näringsrika och de bidrar med nyttigheter som fibrer, järn, folat och antioxidanter.

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn. Havregryn och rågflingor är fullkorn och knäckebröd är ofta bakat på fullkornsmjöl. Så 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 något mer protein än yngre vuxna, för att bibehålla muskelmassa och en god fysik även i hög ålder. Tvärtom är det vanligt att proteinintaget minskar. Proteinrika livsmedel är kött, fisk, skaldjur, ägg och mejeriprodukter. Se till att proteinrika livsmedel finns med vid alla måltider: huvudmål som mellanmål. Bönor, ärter och linser är också proteinrika, och därför utmärkta till maten, i sallad och grönsaksrätter.



## **Mindre socker**

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller lite annan näring. Det gäller till exempel kaffebröd, kakor, godis, choklad, 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- och huvudmål.

# Rörelse

Att sitta stilla ofta och länge försvagar dina muskler och ökar risken för flera sjukdomar. Stillasittandet kan bidra till att du så småningom inte kan gå ner för trappan, kliva upp ur sängen eller gå på toaletten på egen hand. Det kan gå snabbare än du tror. All rörelse är bra och lite är bättre än ingenting. Rör du dig 30 minuter varje dag?

## **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 kan ge mer**

Kanske blir du mer motiverad av sällskap? Ta med en kompis eller granne på promenaden eller när du går till affären. Eller delta i någon gruppaktivitet med promenader eller annan aktivitet. Rörelse och träning bokas in i kalendern som 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. Om du vet med dig att du har lätt att bli sittandet, kanske äggklockan eller telefonen kan påminna dig?

## **Höj pulsen**

Det är bra att ta i så att du blir andfådd ibland. Det gör dig uthålligare. Flåsa ordentligt minst 75 minuter varje vecka. Vill du ta det lite lugnare kan du göra det minst 150 minuter i veckan.

## **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 bra balans samspelar många av kroppens funktioner: syn, hörsel, känsel i huden och funktionen i leder och muskler.

För att inte ramla krävs en stark kropp med bra balans, men ett första steg för att minska fallrisken är att se över miljön i din bostad. Var finns det risk att snubbla? Ligger mattorna stilla? Sitter sladdar fast vid väggen? Är badrumsgolvet säkert fast det är blött?

Men det har oftast liten effekt om du inte samtidigt ser över din fysiska kapacitet. Ät tillräckligt mycket och varierad mat, rör på dig varje dag, umgås med trevliga människor och hitta saker att se fram emot. Det är viktiga förutsättningar för en god balans i livet.

Det är aldrig för sent att se över balansen i livet. Att träna balans och styrka regelbundet genom hela livet vinner alla på. Men den största vinnaren är du!

## **Träning, träning, träning**

Träning av styrka, kondition och balans ger god effekt oavsett hur gammal du är. Men du måste våga utmana dig själv för att bli bättre. För träning av balansen är lite kontrollerat vingel är bara bra.

Balans 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 mår bäst av att vara i balans mellan vad och hur mycket du äter och 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 vårdcentralen för utredning. Vid ofrivillig viktnedgång är det oftast muskelmassa som minskar – och som senior behöver du göra allt du kan för att bibehålla musklerna. Ofrivillig viktnedgång är alltid ett tecken på ohälsa.

Hitta din balans och ät lagom mycket för att hålla dig viktstabil. Det gäller oavsett om din vikt är hög, låg eller normal idag.



# Hur gör du?

Vilka förändringar vill du göra? Och hur?

## Mat

.....

.....

.....

.....

.....

## Rörelse

.....

.....

.....

.....

.....

## Balans

.....

.....

.....

.....

.....

---

**Örebro kommun**

Socialförvaltningen, Vård och omsorg

2024