

# HOLBÆK FÆLLESKØKKEN



## DET GODE MÅLTID

### **Holbæk Fælleskøkken**

Stenhusvej 21

4300 Holbæk

Tlf.: 7236 5397 mail: [madservice@holb.dk](mailto:madservice@holb.dk)

Leder: Signe Hallager

Tlf.: 7236 5396 mail: [signe@holb.dk](mailto:signe@holb.dk)

Kostkonsulent: Sofie Louise Andreassen

Tlf.: 7236 5394 mail: [sofol@holb.dk](mailto:sofol@holb.dk)



# Gode råd om mad og måltider til voksne over 65 år

## I Holbæk Fælleskøkken mener vi, at forudsætningerne for et godt måltid bl.a. er at:

- Maden er veltillavet, smager godt og er pænt og indbydende anrettet
- Maden er tilpasset den enkeltes behov og funktionsevne
- Måltidet indtages i gode og hyggelige omgivelser (dug, lys og servietter)
- Måltidet indtages i selskab med andre, hvis det ønskes
- Mad og drikke har rette konsistens



## Der er forskel på folk!

Er du over 65 år men rask og rørig bør du følge De officielle Kostråd og fokusere på at du får nok protein fra bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og mejeriprodukter. De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima:

- **Spis planterigt, varieret og ikke for meget**
- **Spis flere grøntsager og frugter**
- **Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk**
- **Spis mad med fuldkorn**
- **Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**
- **Spis mindre af det søde, salte og fede**
- **Sluk tørsten i vand**

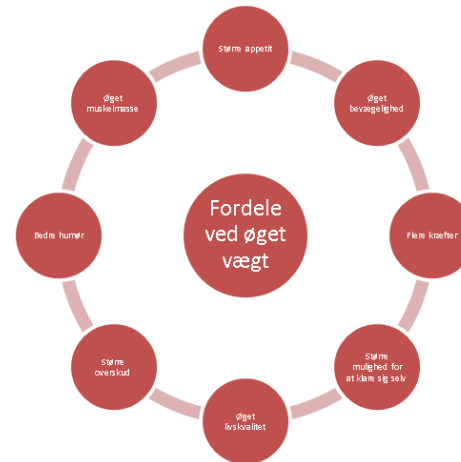
Er du eller har du været syg, eller har du været ude for store omvæltninger i dit liv, bør du være opmærksom på din vægt og din appetit. Selv et lille vægttab kan nedsætte din evne til at komme dig over infektioner og nedsætte din fysiske formåen.

Har du uden grund oplevet vægttab og nedsat appetit bør du følge anbefalingerne om at øge dit indtag af energi og protein. I sær mellemåltider er vigtige at huske.



## Underernæring kan have alvorlige konsekvenser:

- Nedsat muskelfunktion: f.eks. dårlig gangfunktion, øget hyppighed af fald, øget sengeleje
- Dårlig hostefunktion som kan medføre lungeinfektion
- Mindre selvhjulpethed
- Nedsat immunfunktion
- Dårlig sårheling & øget forekomst af liggesår
- Dårlig kognitive og psykologiske funktioner (f.eks. glemsomhed og apati /depression)



## Gode energirige mellemåltider er bl.a.:

- Desserter (f.eks. Rissifruitti, chokolademousse, fromage m.m.)
- Chips, nødder og tørret frugt
- Marcipanbrød, chokolade, Småkager, kage
- Mælkesnitte, müslibar, Knoppers o.lign.

## Drikkevarer er en god og vigtig kilde til energi og protein

Eksempler på energirige drikke er:

- Kakaomælk
- Sødmælk
- Æble- og appelsinjuice
- Maltøl
- Koldskål, drikkeyoghurt, milkshake