

HEILSUPISTILL



Góð næring á efri árum

Höfundur pistils: Geir Gunnar Markússon, næringarfræðingur

NÆRING OG EFRI ÁR

Að eldast er óhjákvæmileg staðreynd lífsins. Talið er að við séum búin að hámarka líkamlegan vöxt okkar um 25 ára aldur. Eftir það á sér stað hægfara líkamleg hrönnun með hverju ári sem líður. Hin ýmsu kerfi líkamans eins og meltingarkerfi, hjarta- og æðakerfi, stöðkerfi, taugakerfi og skynjanir okkar byrja að hrörna. Þessi hrönnun líkamskerfa gerist ekki endilega öll á sama tíma og getur því skapað ákveðið ójafnvægi á meðan öldrunarferlinu stendur.

Það er ýmislegt heilsusamlegt hægt að gera til að hægja á þessari hrönnun þó auðvitað geti ekkert af okkur flúið það að eldast. Í þessu samhengi er einnig mjög mikilvægt að huga að heilsunni alla ævi, ekki síst til þess að geta búið við góða heilsu síðustu áratugi ævinnar sem oft eru nefndir þriðja æviskeiðið.

Í þessum pistli er fjallað um mikilvægi góðrar næringar á efri árum þar sem næringin er einn af lykilþáttum í heilsu okkar og velferð. Á öllum æviskeiðum þurfum við að huga vel að heilsunni en með hækkandi aldri þarf að leggja enn meiri áherslu á góða næringu þar sem þörfin fyrir ýmis næringarefni eykst og breytist.

AUKIN PRÓTEINNEYSLA ÞARF AÐ FYLGJA HÆKKANDI ALDRI

Prótein er eitt þriggja orkuefna sem líkaminn þarf en hin tvö eru kolvetni og fita. Prótein er meðal annars mikilvægt byggingarefni fyrir vöðva og vefi líkamans. Þegar aldurinn færist yfir eykst próteinþörfin þó orkuþörfin minnki. Orkuþörfin minnkar vegna vöðva-rýrnunar (*sarcopenia*) og minnkandi hreyfipörf sem yfirleitt á sér stað með hækkandi aldri. Hægja má á þróun vöðvarýrnunar með styrktarþjálfun og nægri prótein-neyslu. Það er því mikilvægt að huga vel að því að borða reglulega próteinríkar matvörur eins og fisk, hreinar kjötvörur, hreinar mjólkurvörur, egg, baunir, fræ og linsur. Einstaklingar á efri árum ættu þess vegna að borða próteingjafa í hverri máltíð dagsins eins og AB-mjólk á morgnana, egg í hádegisverð og fisk eða kjöt í kvöldverð.

**„Mikilvægt að
borða reglulega
próteinríkar
matvörur eins og
fisk, hreinar
kjötvörur, hreinar
mjólkurvörur, egg,
baunir, fræ og
linsur.“**

Dæmi um próteinríkar máltíðir og millibita

MÁLTÍÐIR:

1. AB-mjólk (200 ml) með valhnetum (5 stk) og berjum. Eitt harðsoðið/linsoðið egg.
2. Hafragrautur (½-1 dl grófir hafrar) með möndlum (15 stk), eggjahvíta úr einu eggi, ½ epli og kanil.
3. Steiktur silungur (120 – 150 g) með byggi (50 g) og fersku grænmeti. Ólífúolía sem dressing.
4. Soðinn þorskur (120 – 150 g) með soðnum kartöflum og gurótum. Olía sem dressing.

MILLIBITAR:

1. Mjólkurglas, Hámark, Hleðsla, Næring+.
2. Harðfiskur.
3. Lúka af möndlum, hnetum, fræjum.



AUKIN ÞÖRF FYRIR D-VÍTAMÍN OG KALK

Með hækkandi aldri eykst þörf okkar fyrir sólar-vítamíninu, D-vítamíni.

D-vítamín myndast í líkama okkar fyrir tilstilli sólarljóssins. Það er erfitt að uppfylla D-vítamínþörf með reglulegu mataræði vegna sólarleysis hér á Íslandi. Því er mikilvægt að taka daglega inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annað hvort sem lýsi eða með inntöku á D-vítamíntöflum eða dropum. D-vítamínríkur matur er meðal annars feitur fiskur, eggja-rauða, innmatur og D-vítamínbættar mjólkurvörur.

Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni er 15 míkrogrömm (600 IU) til 70 ára aldurs. Eftir sjötugt eykst skammturinn í 20 míkrogrömm (800 IU). Hægt er að fá þennan skammt með 10 ml/ein msk af lýsi. Einnig er mikilvægt að reyna að borða feitan fisk, að minnsta kosti einu sinni í viku en í honum er náttúruleg uppspretta D-vítamíns.

Kalk er mikilvægt steinefni sem hefur meðal annars áhrif á beinvöxt og kemur í veg fyrir beinkröm og beinþynningu. Kalkið er auk þess mikilvægt fyrir vöðvasamdrátt og stjórnun á blóðþrýstingi. Við þurfum um 800-900 mg af kalki á dag.

D-vítamín hjálpar til við upptöku á kalki og því er enn mikilvægara að fá nægjanlegt D-vítamín til að kalkið sem við neytum nýtist í líkamanum. Kalkríkar matvörur eru meðal annars mjólkurvörur, dökkgrænt grænmeti, fræ, möndlur, baunir og hrísgrjón.

**„D-vítamín
hjálpar til við
upptöku á kalki
og því er enn
mikilvægara að
fá nægjanlegt D-
vítamín til að það
kalk sem við
neytum nýtist í
líkamanum.“**



B12-VÍTAMÍN - SKORTUR OG NÆG INNTAKA

B12-vítamínskortur er nokkuð algengur meðal eldri aldurshópa. Það er meðal annars vegna hrönnunar meltingarvegarins sem leiðir til minni upptöku á B12-vítamíninu. Til að líkaminn geti tekið upp B12-vítamínið þarf slímhúð magans að starfa edlilega og framleiða bæði magasýru og sérstakt prótein sem kallast innri þáttur (intrinsic factor).

Ef þessir þættir í meltingarkerfinu starfa ekki edlilega verður upptaka af B12-vítamíni af skorum skammti. Notkun á hjartamagnýl er einnig nokkuð algeng hjá þeim sem eiga við hjarta- og æðasjúkdóma að stríða. Hjartamagnýl dregur úr upptöku á B12-vítamíninu í meltingarvegi. Því er mikilvægt fyrir þessa einstaklinga að huga vel að næringu sem inniheldur B-12 vítamín.

B12-vítamín er aðallega að finna í dýraafurðum eins og kjöti, eggjum, lifur og mjólkurafurðum. Einnig er ágætt ráð að taka inn B-12 vítamín sem fæðubótarefni til að tryggja að nægt B12-vítamín sé til staðar í líkamanum.

**„B12-vítamín
er aðallega
að finna í
dýraafurðum
eins og kjöti,
eggjum, lifur
og mjólkur-
afurðum.“**



ÞYNGDARSTJÓRNUN Á EFRI ÁRUM

Orðið „megrunarkúr“ ætti ekki að vera til í orðaforða eldri aldurshópa frekar en annarra hópa. Með hækkandi aldri ættu flestir að hafa átt að sig á því að megrunarkúrar virka ekki við þyngdarstjórnun til lengri tíma. Þá eru þeir einnig ekki hluti af heilbrigðum lífsstíl. Það slæma við megrunarkúra er að vöðvamassinn tapast oft á tíðum samhliða slíkum kúrum. Eldri aldurshópar ættu þess vegna að ríghalda í vöðvamassann sinn eins og um gull sé að ræða.

**„Megrunar-
kúrar eru
ekki hluti af
heilbrigðum
lífstíl.“**



Til að stuðla að hæfilegri líkamsþyngd og forðast yfirþyngd og offitu er rétt að huga að:

- Reglulegum, hollum og hæfilegum matarskömmtum
- Reglulegri daglegri hreyfingu, að jafnaði um 30-40 mínútur á dag
- Reglubundinni styrktarþjálfun, 2-3 sinnum í hverri viku
- Nægum nætursvefni
- Andlegu jafnvægi með jákvæðum félagslegum tengslum



VATNIÐ ER LÍFSINS VÖKVI

Með hækkandi aldri minnkar tilfinningin fyrir þorsta. Því er mikilvægt að drekka nægan vökva yfir daginn. Sá vökvi ætti helst að vera góða íslenska vatnið úr krananum. **Það er ágætis viðmið að drekka um 1,5 til 2 lítra (L) á dag.** Varast ber að „drekka sér í vatnsdrykkju“, drekka ekki mikið meira en 2 L á dag. Hættan við að drekka of mikið er að nauðsynleg steinefni geta skolast í burtu.

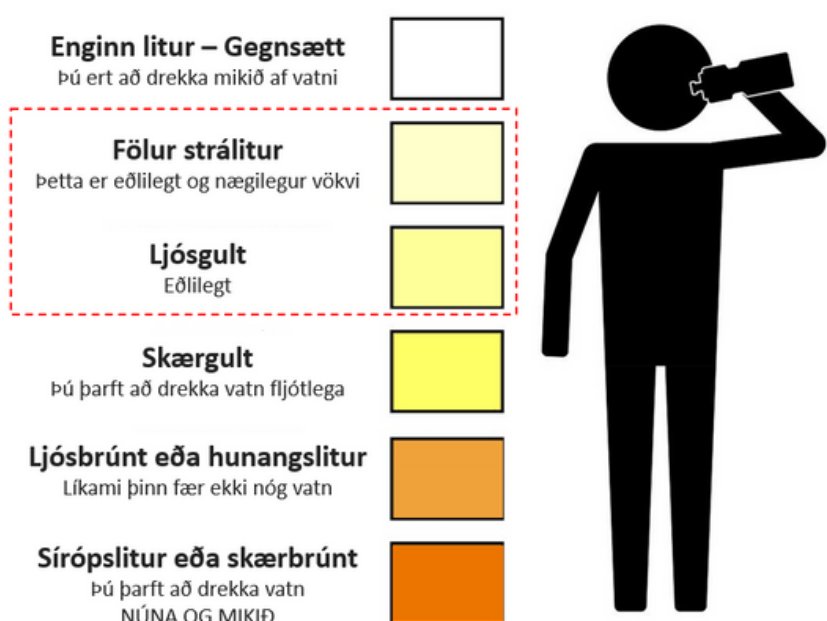


Liturinn á þvuginu

Litur þvagsins getur sagt okkur til um vökvaskort, hvort við séum að fá nægan vökva. **Þvagið á vera fölgult** en ekki jafnglært og vatnið og ekki dökkt eins og dökkur bjór. Í vökvadrykkjunni er rétt að nefna að allir drykkir teljast þar með eins og vatn, mjólk, kaffi og te. Setjum samt vatnið í forgang, það er hluti af heilsusamlegum lífsstíl.

„Sá vökvi ætti helst að vera góða íslenska vatnið úr krananum og er ágætis viðmið að drekka um 1,5 til 2 lítra á dag.“

ÞVAGLITAKORT



GRUNNUR GÓÐRAR HEILSU LÝSIR SÉR Í GÓÐUM HÆGDUM

Við ræðum ekki mikið um eigin hægðir við okkar nánustu. Góðar og reglulegar hægðir endurspeglar heilbrigðan lífsstíl. Þau atríði sem stuðla að góðum hægðum eru þau sömu og snúa að heilsusamlegu lífi. Hér er meðal annars átt við góða næringu (rík af trefjum), reglulega hreyfingu, næga vökvadrykkju, góðan svefn og góða andlega heilsu.

Þegar við eldumst versna hægðir oft á tíðum þar sem meltingarvegurinn er að hrörna, hreyfingin yfirleitt að minnka og oft er skortur á trefjaríku mataræði. Dæmi um trefjaríkar matvörur eru heilkorn, gróft brauð, grænmeti, ávextir, hafrar, bygg, baunir og linsur.

Hægðatregðu má skilgreina þegar lengra en 2-3 dagar líða á milli hægða. Svo er önnur hlið á málinu en það er niðurgangur. Þegar slíkt kemur fyrir þá er mjög mikilvægt að drekka nægan vökva og taka steinefni sér í lagi ef niðurgangur er langvarandi. Ef að hægðavandamál er daglegt brauð er mikilvægt að leita ráða hjá lækni eða næringarfræðingi.

„Góðar og reglulegar hægðir endurspeglar heilbrigðan lífsstíl.“



Tafla um hægðir frá Bristol			
	Gerð 1	Aðskildir harðir molar	Mikil hægðatregða
	Gerð 2	Samstæðir harðir molar	Nokkur hægðatregða
	Gerð 3	Pylsulag með sprungum	Eðlilegt
	Gerð 4	Mjúk pylsa eins og snákur	Eðlilegt
	Gerð 5	Mjúkar blöðrur brúnum	Vantar trefjar
	Gerð 6	Drulla með brúnum	Bólgymyndun
	Gerð 7	Fljótandi drulla	Bólga

ANDLEG NÆRING BRJÓTUM NIÐUR MÚRA EINMANNALEIKANS

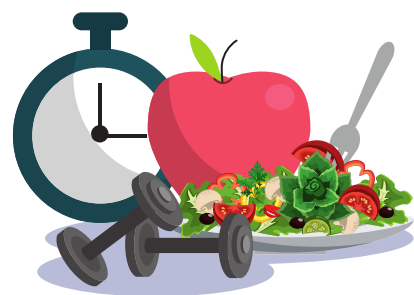


„Heilbrigt líferni tryggir það að við „bætum ekki aðeins ári við lífið heldur lífi við árin.“

Stór hluti heilsu okkar snýr að andlegri næringu.

Við þurfum að fá svalað félagslegum þörfum okkar til að halda góðri heilsu. Með aukinni þekkingu á mannverunni heyrir það oftast að „einmannaleiki sé hættulegasta heilsufarsvandamálið í heimi“. Það er mikill sannleikur í þessu fólginu því það er fátt meira heilsuspillandi en einmannaleiki og fylgikvillar hans. Ef einstaklingur er einmanna, fær engar heimsóknir eða hringingar er hættan sú að fólk einangrist, lífsstíllinn verði heilsuspillandi og mataræðið lélegt í kjölfarið. Þessu fylgir einnig meira hreyfingarleysi og aukin innivera. Fólk getur á skömmum tíma misst lífslöngun, upplifað tilgangsleysi lífsins og heilsan versnar til muna.

Heilbrigt líferni tryggir það að við „bætum ekki aðeins ári við lífið heldur lífi við árin.“ Reynum eins og hægt er að stuðla að sem bestri andlegri næringu, bæði fyrir okkur sjálf og aðra. Brjótum niður múra einmannaleikans og heim- sækjum þá sem við teljum að séu einmanna.



UM PISTLAHÖFUNDINN GEIR GUNNAR MARKÚSSON

Geir Gunnar er næringarfræðingur og einkaþjálfari. Hann hefur starfað lengi við heilsueflingu Íslendinga og starfar nú við endurhæfingu á Reykjalundi. Áður starfaði Geir á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Hann er einnig ritstjóri heimasíðu Náttúrulækningafélags Íslands (www.nlfi.is) og ritar þar pistla um hugðarefni sín tengd heilbrigðum lífsstíl og næringu. Geir Gunnar hefur einnig nýverið slegist í lið sérfræðinga hjá Janusi Heilsueflingu og mun halda regluleg fræðsluerindi og skrifa fræðslupista.

Undanfarin ár hefur Geir Gunnar haldið fjölda fyrirlestra tengda heilsu og næringu hjá fyrirtækjum, stofnunum, félagasamtökum og íþróttafélögum. Geir er Gaflari, giftur og á þrjár dætur og einn hund. Hans áhugamál snúa að heilsu, næringu, hreyfingu og tónlist. Markmið Geirs með störfum sínum er meðal annars að berjast gegn alls kyns öfgum og hindur-vísindum í næringar- og heilsufræðum samhliða því að fræða fólk um æskilegan bættan lífsstíl og uppbyggjandi næringu.



Hægt er fylgjast með Geir Gunnari á heimasíðu hans, facebook og instagram undir Heilsugeirinn.

10 DAGLEGAR NÆRINGARVENJUR

Góðar daglegur næringarvenjur sem æskilegt er að tileinka sér

1. Hollur morgunmatur ALLA daga
2. 4-8 vatnsglös á dag. Vatnið er besti svaladrykkurinn
3. Reglulegar næringarríkar máltíðir, um 3 máltíðir á dag og 1-2 millibitar
4. 3-5 skammtar af ávöxtum og grænmeti á dag
5. Holl fita eins og olíur, hnetur og feitur fiskur
6. Regluleg neysla próteina eins og sykurlitlar mjólkurvörur, fiskur, kjöt og baunir
7. Varast mikla salt- og sykurneyslu
8. Lýsi eða annar D-vítamíngjafi alla daga
9. Föstum 12 klukkustundir á dag. Engin næring milli kl. 19:00-07:00
10. Sleppum megrunarkúrum, tileinkum okkur heilbrigðan lífsstíl

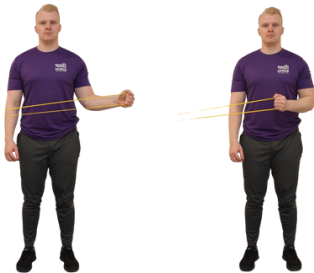
HEIMAÆFING 3



Hver æfing framkvæmd 2-3 sinnum með 12-15 endurtekningum

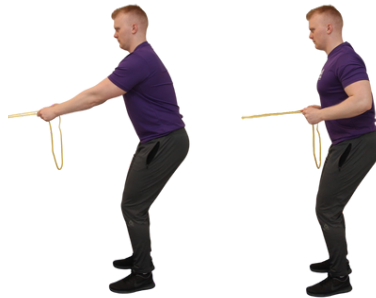
Áhöld: Teygur

Útsnúningur í öxl



1. Teygja fest við hurðarhún eða aðra festingu í olnbogahæð
2. Gripið um teygjuna og stigið til hliðar svo mótstaða myndist
3. Olnbogi við síðu, snúið um axlarlið og hönd færð frá líkama
4. Hönd færð rólega í upphafsstöðu

Róður



1. Teygja fest við hurðarhún eða aðra festingu í olnbogahæð
2. Gripið um teygjuna og stigið aftur svo mótstaða myndist
3. Handleggir útréttir, togið teygjuna aftur og færið olnboga að síðum
4. Handleggir færðir rólega í upphafsstöðu

Kviðæfing



1. Teygja fest við hurðarhún eða aðra festingu í olnbogahæð
2. Stígið til hliðar svo mótstaða myndist
3. Grípið um teygjuna með spenntar greipar og haldið við brjóstkassa
4. Spennið kvið- og bakvöðva og réttið úr handleggjum
5. Handleggir færðir rólega í upphafsstöðu

Armbeygja



1. Staðið á teygjunni með handleggji útrétta meðfram síðum
2. Olnbogar að síðum, teygju lyft í axlarhæð
3. Handleggir færðir rólega í upphafsstöðu

Opna faðm



1. Gripið um teygjuna og haldið handleggjum útréttum
2. Opnið faðminn í 180° svo mótstaða myndist
3. Handleggir færðir rólega í upphafsstöðu

Að- og fráfærsla í mjöðm



Inannverð læri

Utanverð læri

1. A Teygja fest við ofn eða aðra festingu í ökklahæð
2. A Teygja fest við ökkla og stigið til hliðar svo mótstaða myndist
3. A Fótleggur færður fram fyrir stöðufót
4. A Fótleggur færður rólega í upphafsstöðu

1. B Teygja fest við ofn eða aðra festingu í ökklahæð
2. B Teygja fest við ökkla og stigið til hliðar svo mótstaða myndist
3. B Fótleggur færður frá stöðufæti
4. B Fótleggur færður rólega í upphafsstöðu

