Sundhed, Kultur og Omsorg

TRÆNING OG VÆGTSTABILITET

Information til borgere og pårørende

RANDERS

HVORFOR ER DET VIGTIGT MED ET LILLE MÅLTID I FORBINDELSE MED TRÆNING?

Det er rigtig godt, at kunne bevare sin normalvægt og muskelmasse op i en høj alder, da det kan være med til at øge livskvaliteten. Når man bliver ældre er det helt naturligt at muskelmassen bliver mindre og herved vil den fysiske formåen automatisk blive mindre.

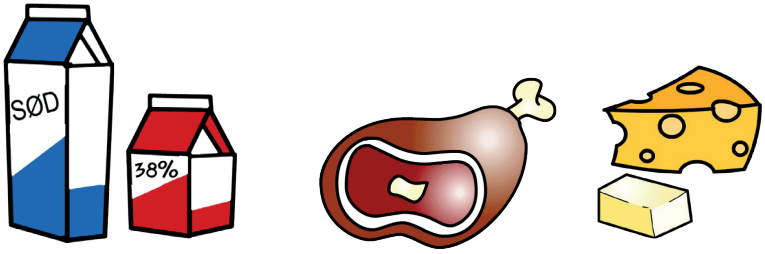
Styrketræner du, kan det være med til at bevare og evt. øge muskelmassen og din fysiske formåen. Du bør spise en nærende og varieret kost den øvrige del af dagen, for at opnå den bedste effekt.

VIGTIGST er det, at din kost indeholder protein, når du skal opbygge muskelmasse, da protein er byggesten for musklerne. Protein findes fx i mælkeprodukter, æg, fisk og kød.

DERFOR er det mest hensigtsmæssigt at du holder vægten stabil, når du opstarter et træningsforløb og samtidig har fokus på din kost[1].

Du får den bedste effekt af din træning, hvis du indtager et lille måltid i forbindelse med denne.

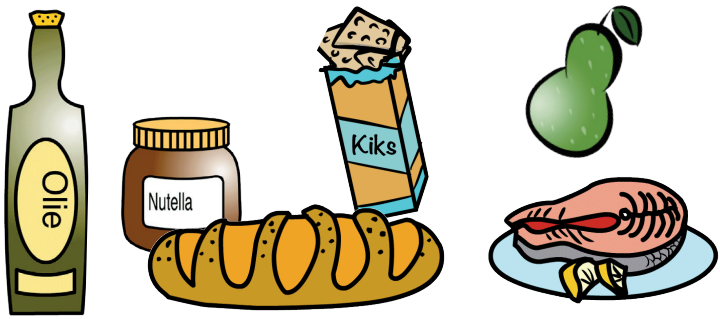
[1] *National klinisk retningslinje for ernærings- og træningsindsatser til ældre med geriatriske problemstillinger 2016*



Når du skal holde vægten bør du spise og drikke svarende til dit nuværende indtag. Dog anbefales du, at indtage et ekstra måltid i forbindelse med din træning, så du ikke taber dig. Du bør ikke træne på tom mave. Når du træner anbefales det, at indtage fødevarer med et indhold af protein lige før træningen og indenfor ½ time efter.

Gode forslag til et lille måltid

- 1 glas sød- let-, mini-, skummetmælk – vælg det du normalt drikker
- 1 glas kærnemælk
- 1 glas kold kakaomælk
- 1 lille brik kakao (200 ml)
- 1 kop varm kakao
- 1 glas koldskål
- 1 glas Arla Protin
- ½ skive franskbrød med smør/u. smør og ost eller pålæg – fx leverpostej, spegepølse, rullepølse mm.



Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til din mad, kan du kontakte ernæringsspecialisten, sygeplejersken eller plejepersonalet i dit område.

Denne pjece er lavet af ernæringsspecialister i Sundhed, kultur og omsorg, Randers Kommune.

Oktober 2021