Sundhed, Kultur og Omsorg

TRÆNING OG OVERVÆGT

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.

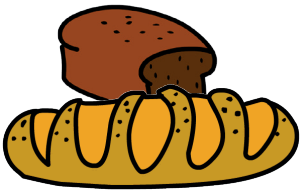
Styrketræner du, kan det være med til at bevare og evt. øge muskelmassen og din fysiske formåen. Du bør spise en nærende og varieret kost den øvrige del dagen, for at opnå den bedste effekt.

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 får du den bedste effekt af din træning ved at du samtidig har fokus på din kost[1].

Du anbefales som udgangspunkt ikke at tabe dig, medmindre du har konsulteret egen læge først.

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



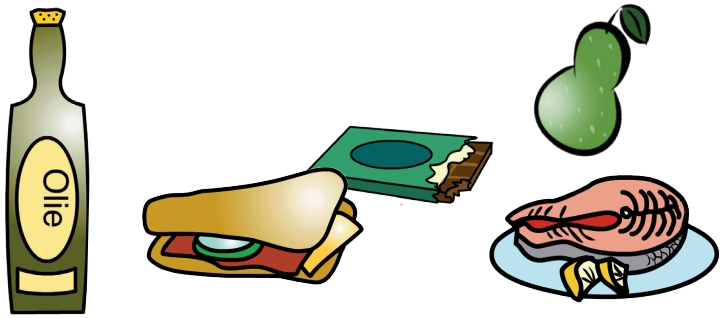
Hvis du ønsker at tabe dig er det vigtigt, at du ikke spiser mindre end du plejer, men at du har fokus på at spise mere fedtfattigt og proteinholdigt.

Du bør ikke tabe dig for hurtigt eller for meget da du herved risikerer at tabe muskelmasse og dermed nedsætte din fysiske formåen.

Du bør desuden ikke at træne på tom mave. Når du træner anbefales du at indtage et fedtfattigt og proteinrigt måltid i forbindelse med træningen lige før træningen og indenfor ½ time efter.

Gode forslag til et lille måltid

- 1 glas skummet- eller minimælk
- 1 glas kærnemælk
- 1 glas koldskål max 0,7% fedt fx Cheasy
- 1 glas drikkeyoghurt max 0,7% fedt
- 1 glas drikkeskyr
- 1 bæger skyr med frugt fx Cheasy eller Løgismose (150g)
- 1 glas Mathilde kakaomælk 0,4% uden tilsat sukker
- ½ skive groft franskbrød eller rugbrød med 2 skiver mager ost max 30+ eller magert pålæg fx kylling, hamburgerryg, skinke 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