Sundhed, Kultur og Omsorg

TRÆNING OG UØNSKET VÆGTTAB

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.

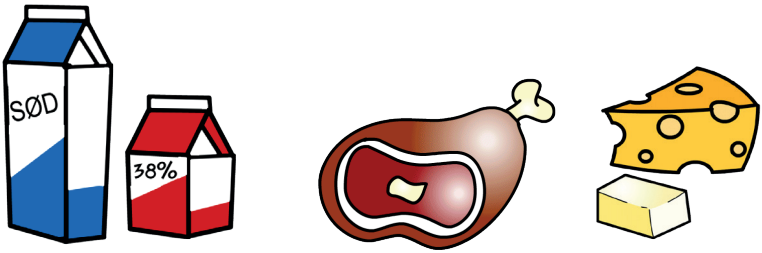
Styrketræner du, kan det være med til at bevare og evt. øge muskelmassen og din fysiske formåen. Du bør spise en nærende og varieret kost den øvrige del af dagen, for at opnå den bedste effekt.

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 ikke hensigtsmæssigt at opstarte et træningsforløb uden at du har en stabil vægt 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*

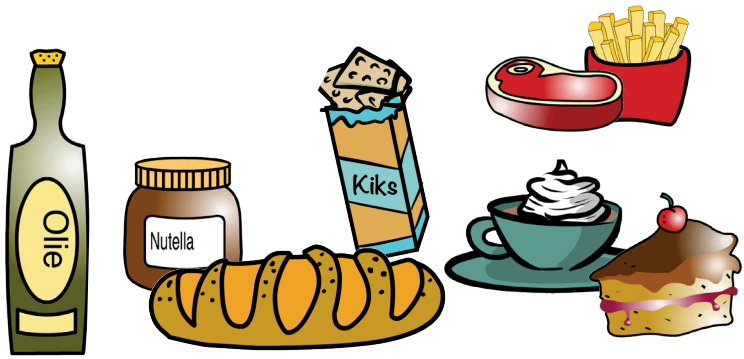


Når du har haft et uplanlagt vægttab er det særlig vigtigt at du indtager nok mad og væske, for ikke at tabe dig yderligere. Ved et uplanlagt vægttab vil du miste muskelmasse og derved nedsætte din fysiske formåen.

Du bør ikke at træne på tom mave. Når du træner anbefales det, at indtage fødevarer med et højt indhold af fedt og protein lige før træningen og indenfor ½ time efter.

Gode forslag til et lille måltid:

- 1 glas sødmælk med piskefløde
- 1 glas kold kakaomælk med piskefløde
- 1 beriget is fx Ryå, Skee eller cafeens hjemmelavede
- ½ Arla Protino Plus drik
- 1 Arla Protino dessert
- 1 glas Arla Protino Standard med piskefløde
- 1 ernæringsdrik – juice- eller mælkebaseret fra apoteket
- ½ tynd skive lyst franskbrød med smør og 2 skiver fed ost eller pålæg fx leverpostej, spegepølse, rullepølse mm.
- Berigede supper og desserter fra Madservice Kronjylland



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