

Protein

Protein-
behovet
ökar då
man åldras

Gery
Gerontologinen ravitseemus
Gery ry



Kan du fylla din
tallrik rätt?

Rekommendation

Äldre personer rekommenderas mera protein än yngre. Tillräckligt med proteiner från maten tillsammans med muskelstyrketräning ger musklerna styrka. Protein behövs också för motståndskraften, alltså för att hållas frisk.

För att kroppen inte ska använda muskelprotein som energikälla måste man äta tillräckligt och få tillräckligt med energi. Personer som rör på sig mycket behöver mera energi och protein än de som rör på sig lite.

Det är viktigt att få protein vid varje måltid och mellanmål för att kroppen ska kunna använda det effektivt. Kom ihåg proteinkällorna vid huvudmåltiden: fisk, kyckling, kött, ägg, ärter, bönor och linser samt mjölkprodukter såsom ost.

Vikt	Proteinbehov/dygn
60 kg	72 g–84 g
70 kg	84 g–98 g
80 kg	96 g–112 g
90 kg	108 g–126 g

Det rekommenderade
dagliga proteinintaget är
1,2 g–1,4 g protein/kg kroppsvikt.

Siffran i den gröna cirkeln

beskriver hur mycket protein portionen innehåller.



Fiskmåltid,
stekta abborre



Grönsakspurésoppa,
grynost och fullkornsbröd



Kållåda

Produkt	protein/ 100 g
Laxfilé	20 g
Kycklingfilé	27 g
Ägg	13 g
Malet kött av gris och nöt	23 g
Baljhavre/pulled havre ("nyhtökaura")	31 g
"Härkis" bondbönsprodukt	17 g
Vita bönor	8 g
Grynost	17 g

Protein vid måltiderna från fisk, kyckling, kött, ägg, ärter, bönor och linser samt mjölkprodukter.

Proteinbehovet

ökar då man åldras.



Kycklingmåltid



Ärtsoppa

KLOKT VALDA MELLANMÅL
ger mera protein i kosten



Bärkvarg



Smörgås



Nötter och äpple

Öka ditt proteinintag genom att välja proteinrika morgon- och mellanmål som kvarg och yoghurt, fil och proteinpuddingar, fullkornsbröd och gröt samt nötter. Det lönar sig att kontrollera sockermängden och välja sockerfattiga produkter.

Du kan koka gröten på mjölk eller hälla rikligt med mjölk på portionen. Mjolkprodukter är en utmärkt proteinkälla. Om du inte använder mjölk får du protein från växtbaserade produkter som sojadyck och -yoghurt. Det lönar sig att kontrollera de växtbaserade produkternas proteinhalt i innehållsförteckningen.



Kvargsmoothie



Sojayoghurt och
bondbönsgranola

Bra kost och näring
*stärker funktionsförmågan och hälsan
samt förbättrar livskvaliteten.*



Yoghurt och bär



Ett glas mjölk
eller surmjölk



En skiva fullkornsbröd

Du kan sammanställa din kost på många sätt



Exempel på en dags måltider från vilka du får ca 100 g protein

Exempelmåltid		Protein	Energi
Frukost	2 skivor fullkornsbröd (6) + bredbart pålägg + 4 skivor kalkonpålägg (7), 2 skivor ost (6), gurka och tomat, frukt, kaffe	20 gram	350 kcal
Lunch	Kycklingbröstfilé (23), ris (2), grönsaksblandning, fullkornsbröd (3), ett glas mjölk (7)	35 gram	500 kcal
Mellanmål	Fruktkvarg	15 gram	300 kcal
Middag	Korngrot på mjölk, bärsooppa	10 gram	350 kcal
Kvällsmål	2 karelska piroger (6) med ägg (7), ett glas mjölk (7), paprika, sallad	20 gram	400 kcal
Sammanlagt		100 gram	1900 kcal

Inom parentes proteinmängden i gram, t.ex. (6) = 6 gram protein

DU KOMMER VÄL OCKSÅ IHÅG grönsakerna!

Grönsaker kan du skära på brödet och påläggen, tillreda och äta tillsammans med fisk eller blanda i maletkötsåsen samt äta som sådana! Salladen blir god med en oljebaserad salladsdressing.



Karelsk pirog



Balj havrebullar och potatismos

Exempel på en dags måltider från vilka du får sammanlagt ca 70 g protein

Exempelmåltid		Protein	Energi
Frukost	Gröt på mjölk (15), bär	15 gram	300 kcal
Lunch	Kållåda 300 g (15), krossade lingon, en skiva fullkornsbröd (3), ett glas mjölk (7)	25 gram	450 kcal
Eftermiddagskaffe	Kaffe och äppelpaj med kvarg (5), nötter (5)	10 gram	400 kcal
Kvällsmål	2 smörgåsar med pålägg (20), grönsaker, frukt	20 gram	350 kcal
Sammanlagt		70 gram	1500 kcal

Inom parentes proteinmängden i gram, t.ex. (14) = 14 gram protein