

Träning, näring, funktion och välbefinnande

Åsa von Berens

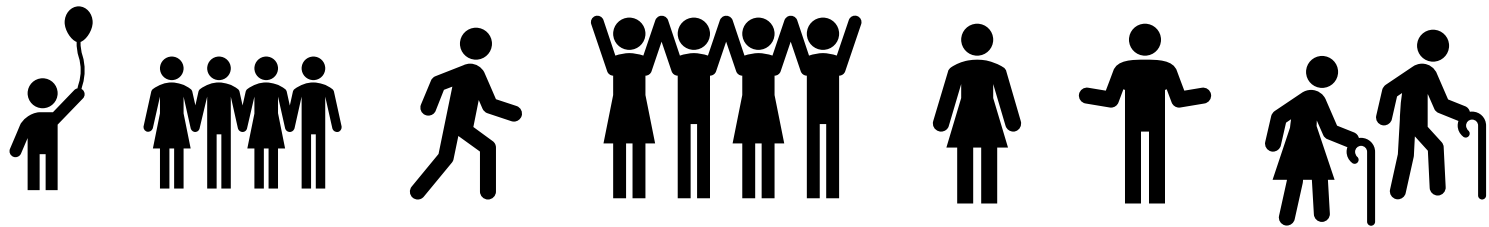
Leg Dietist, Medicine doktor

Utredare Äldrecentrum

Vad kommer jag prata om?

- Betydelsen av att kombinera träning med rätt näring
- Vad säger senaste forskningen?
- Vad betyder det i praktiken?
- Att väga för mycket- riskfaktor eller friskfaktor?

För vem?

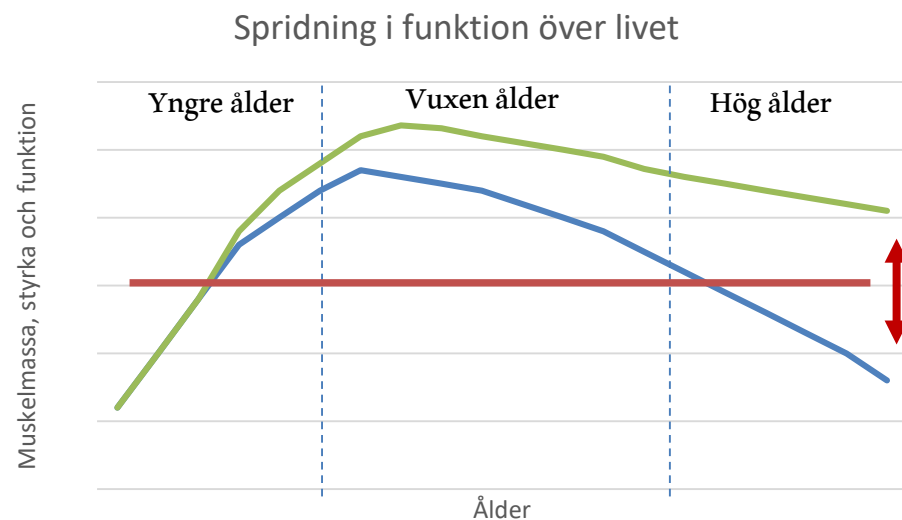


- Idag handlar det om våra behov efter vi fyllt 65

När vi åldras

- Naturlig förändring av bland annat kroppens sammansättning fettmassa ↓ muskelmassa

Skillnader i funktion



Vad är det som gör att det ser så olika ut mellan olika individer?

Sarkopeni

- Grekiska för "brist på kött"
 - Myntades av Irwin Rosenberg 1989
- "Muskelförlust stjälar den äldres frihet"
- Sarkopeni = åldersrelaterad förlust av **funktion och muskelmassa.**

Sarkopeni- negativa effekter

- Ökad risk för fall och frakturer
- Svårigheter att klara sig själv
- Sämre livskvalitet
- Risk för tidigare död

*”Men muskelsvaghet är ju en naturlig del av
åldrandet”*

Sant är att åldrandet medför förändringar i
kroppssammansättningen, muskelmassan
minskar, fettmassa ökar, bukfett ökar...

Men det går till viss del att påverka.

Orsaker till sarkopeni

- Åldrande, sjukdom, inaktivitet och svält (ofta i kombination)
- Åldrandets sarkopeni orsakas av genetiska faktorer **samt livsstil** tex. fysisk inaktivitet och bristfälligt näringsintag (protein)

Träning- hur viktigt är det?

Forskning visar att

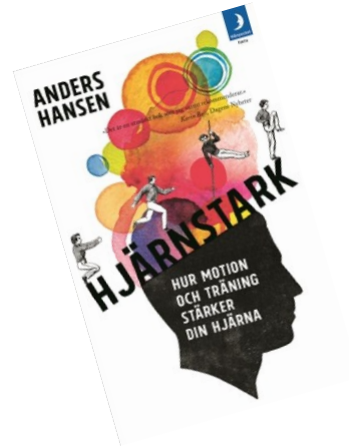
- träning är effektivt (främst styrketräning) för att behålla muskelmassa och funktion
- Hur träning påverkar oss är till viss del individuellt men alla påverkas i någon grad positivt
- **Det är aldrig för sent att börja träna!**

Rekommendationen

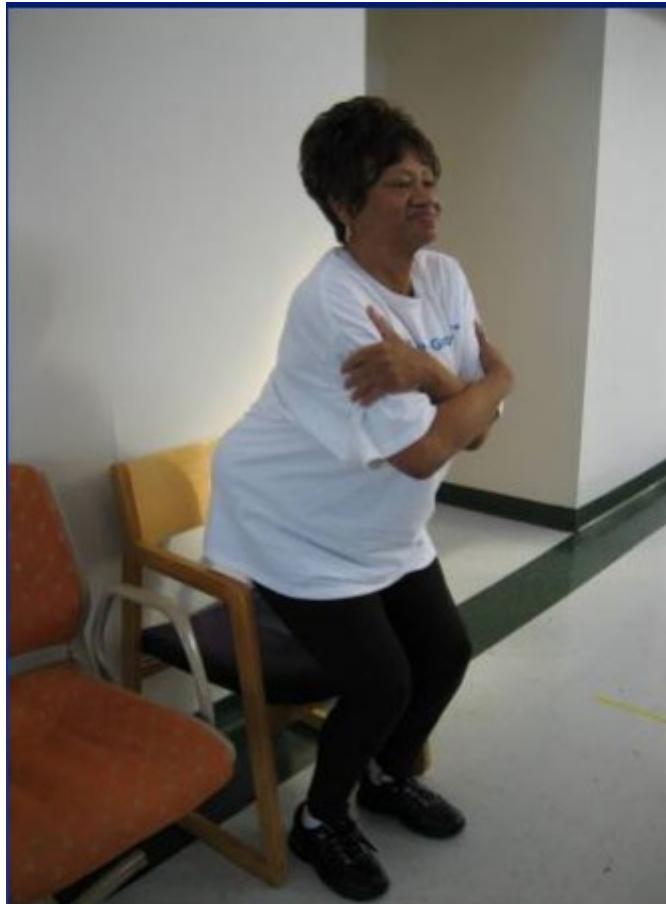
- **Styrketräning** minst två gånger per vecka.
- Äldre bör även träna **balans**
- **Konditionsträning** med måttlig intensitet 150 minuter per vecka, eller med ansträngande intensitet 75 minuter per vecka.
- Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara **så aktiva som tillståndet medger**.

”Träning är som 100 mediciner”

- Anders Hansen, Överläkare psykiatri



*”När jag sätter mig, sätter jag
mig 10 ggr”*



Testa en ”Kiruna”

För att sammanfatta

- Sarkopeni kan bromsas
- Träning är som 100 mediciner
- Rör dig efter bästa förmåga

Kostens betydelse

*För att en person ska orka med och få ut maximalt av fysisk aktivitet är det viktigt **att** äta såväl före som efter träningen samt att behovet av energi och protein är tillgodosett.*



Maten

- Olika behov
- Energibalans
- Protein
- Vitamin D

Energibalans



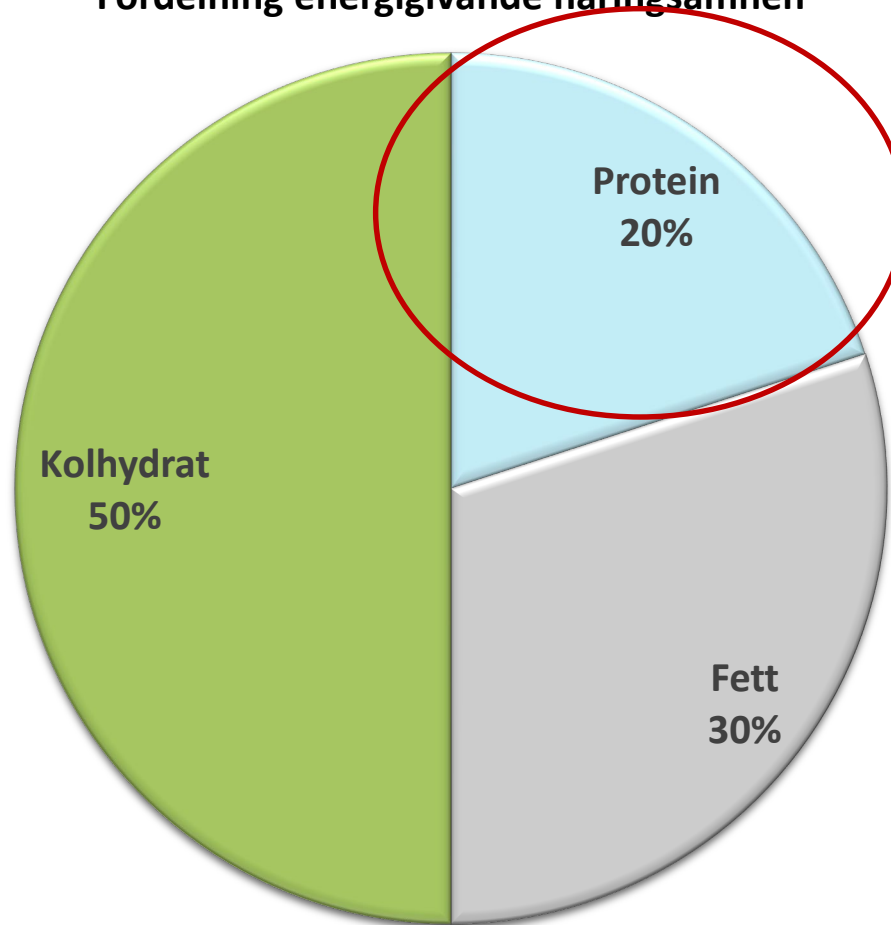
Individuella behov

- Ålder
- Kön
- Vikt
- Längd
- Aktivitet
- Sjukdomar

Individuella behov

- Kostrådgivning för grupper eller individer?
- Bara för att vi har samma ålder har vi ju inte likadana behov!

Fördelning energigivande näringsämnen



Protein- kroppens byggstenar

Finns bland annat i:

Fisk

Kött

Kyckling

Bönor & linser

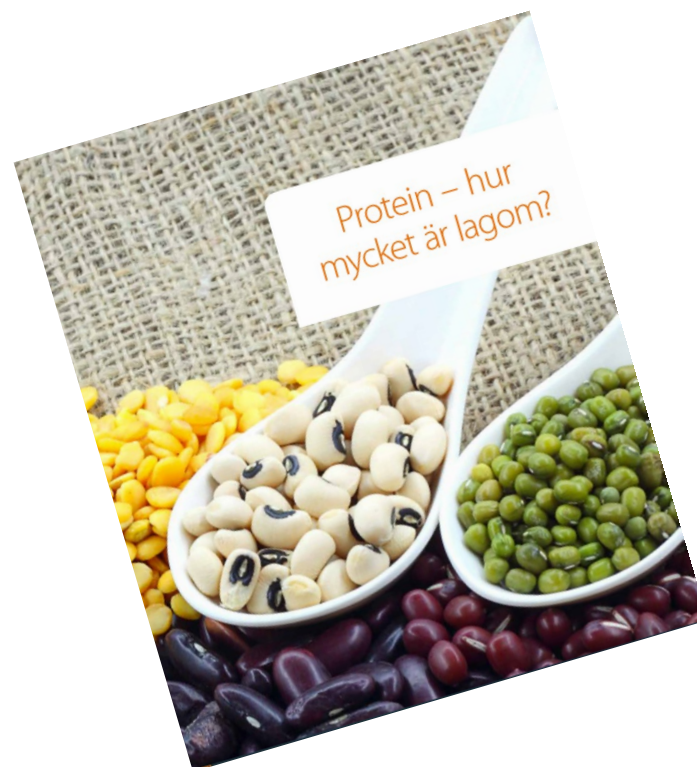
Ägg

Nötter & fröer

Mjölkprodukter

Tofu

mm.



Finns att läsa/beställa på livsmedelsverkets
hemsida www.livsmedelsverket.se

Protein

- Nordiska näringsrekommendationer 1.1-1.3 g protein/ kg kroppsvikt/dag
- Av den energin vi får i oss ska 15-20 % komma från protein

Men hur mycket är det då?



En dags behov

- Exempel:

$50 \text{ kg} * 1.2 \text{ gram} = 60 \text{ gram/dag}$

$75 \text{ kg} * 1.2 \text{ gram} = 90 \text{ gram/dag}$

125 gram lax
4 ägg
8-9 dl mjölk

} ca 90 gram protein





Ersätt om du vill eller måste utesluta något

- Väljs vissa proteinkällor bort behöver de ersättas
- Tex en svårtuggad köttbit kan ersättas med en köttfärsbiff, linsbiff eller fiskbit

Tallriksmodellen



För äldre med dålig aptit





Måltidsordningen

- Äta regelbundet över dagen kan vara bra på många sätt!

Bra mellanmål?

- Se gärna till att något med protein ingår
- Smörgås
- Fukt
- Nötter
- Yoghurt
- Med mera!

Vitamin D- påverkar det muskelstyrka och funktion?

Nja...därom tvista de lärde, men ...

- Äldre personer har ett högre behov av vitamin D
- Ökad risk för brist på vitamin D
 - Inte ute lika mycket
 - Försämrade tillverkning genom huden
 - Minskat matintag
- Barn och vuxna under 75 år **10 µg/dag**
- Äldre över 75 år **20 µg/dag**



Solen viktigaste källan

- Huden kan tillverka vitamin D av solljus
- Person med ljus hud: 15 minuter sol på armar och ben täcker dagsbehov



Vitamin D från maten



Kalcium

- Viktigt för benmassan
- Minskar risk för benskörhet
- Finns i mejeriprodukter
- Behov 800 mg/dag tex.
3 skivor ost + 2 dl mjölk + 2 dl fil



Kombination av näringsdryck och träning

VIVE2 studien

Vår studie

- I vår forskning testade vi en näringsdryck i kombination med regelbunden träning
- ALLA fick träning 3 ggr/vecka i sex månader
- Halva gruppen fick en proteinrik dryck, andra halvan en placebodryck

Får de som dricker näringsdryck bättre effekt av träningen?

Deltagarna

- Över 70 år
- Boende hemma (i Stockholm eller Boston)
- Inaktiva
- Relativt friska
- Vissa svårigheter med rörelse i vardagen
- Låga vitamin D värden (men välnärda)

Träningen i grupp

- Uppvärmning promenad
 - Styrketräning (främst fokus på ben)
 - Balansträning
 - Stretch
-
- Efter träningen: En dryck
Placebo eller ”riktig” dryck



Resultatet?

- Snabbare och starkare
- Högre livskvalitet
- Minskade symptom av depression

Men, det var ingen skillnad mellan de som fick ”riktig” dryck och de som fick placebo

Upplevelsen

- Den sociala samvaron viktig
- Deltagarna kände sig gladare
- Deltagarna kände att de klarade mer
- Många uttryckte att motivet till att vilja delta var att de ville gå ner i vikt...

Övervikt och fetma - risk- eller friskfaktor?

- När det gäller yngre personer och vuxna är svaret ganska enkelt
- Men för äldre?

Andra gränser

- För äldre rekommenderas ett högre Body Mass Index (BMI) vikt i kg/ längd m²
- **BMI < 18,5 Undervikt**
- **BMI 18,5 – 24,9 Normalvikt**
- **BMI 25 – 29,9 Övervikt**
- **BMI > 30 Fetma**

Gränser för vuxna.

För äldre normalvikt snarare BMI 22-28

Viktminskning?

- Ofrivillig eller frivillig?
- Andra BMI-gränser!
- OM aktuellt- Långsamt och kontrollerat i kombination med träning



Risker med viktminskning

- Förlust av muskelmassa
- Jojo?
- Onödig?
- Svår att stoppa?

- Fördelar? Kan också finnas.

För att sammanfatta

- Vi har stor nytta av våra muskler
- All träning räknas
- Maten spelar roll (protein!)
- Olika åldrar, olika behov
- **Ät gott, ha roligt och glöm inte Kiruna!**

Tack för er uppmärksamhet!

Frågor?



Kostråden på en minut

MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta
mejeriprodukter

TILL

fullkorn
växtbaserade
matfetter
magra
mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

