

# Hur gör du?

Balans Mat Rörelse



---

**Örebro kommun**  
**Vård- och omsorgsförvaltningen**  
**Förebyggande området**  
orebro.se 019-21 10 00



ÖREBRO



# Hur gör du?

Det är bara du själv som kan göra förändringar i ditt liv. Förändringar kan såklart både vara bra och dåliga – men i det här fallet hoppas vi att denna broschyr kan hjälpa dig till några bra förändringar.

## Mat

Den här broschyren handlar om Mat.

Nyckeln till bra matvanor är att äta lagom mycket och varierat. Genom att äta många olika sorters livsmedel är det lättare att få i sig det som kroppen behöver för att må bra.

## Rörelse

Den här broschyren handlar om Rörelse.

Att vara i rörelse så mycket som möjligt har många fördelar. Du blir stark, smidig och full med ork. Med regelbunden rörelse kan du även bibehålla din fysik och förebygga ohälsa.

## Balans

Den här broschyren handlar om Balans.

Det behövs balans mellan mat och rörelse för att kroppen ska må bra. Det behövs också en bra balans så att du inte ramlar och gör dig illa.

Alla råd i broschyren är anpassade till dig som senior.

**Lycka till!**



# Mat

Bra matvanor är en förutsättning för en livsstil med rörelse. Utan energi och näring blir du trött och orkeslös. Precis som bilen, behöver kroppen bränsle regelbundet.

## **Mer frukt och grönt**

Frukt, grönsaker, rotfrukter, ärter, bönor, linser och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Många är rika på fibrer, som mättar bra och håller magen igång.

Frysta, färska, mixade, kokta eller råa spelar ingen roll. Alla frukter och grönsaker är bra och variationen är oändlig. Passa på att äta frukt och grönsaker efter säsong. Då är de som godast, billigast och klimatsmartast.

## **Mer fisk och skaldjur**

Fisk och skaldjur innehåller många viktiga näringsämnen: jod, selen, D-vitamin och långa fettsyror.

Ät gärna fisk eller skaldjur tre gånger varje vecka, och variera så mycket du kan. Fisk och skaldjur passar lika bra på smörgåsen som direkt på tallriken. Musslor minskar övergödningen av haven, men är också bra för din hälsa – en perfekt kombo!

## **Mer fullkorn**

I fullkorn används hela sädeslaget: förutom kornet även groddar och kli. Det gör fullkornsprodukter särskilt näringsrika. Fullkorn får vi från spannmålsprodukter: pasta, bröd, ris och gryn. Fullkornsprodukter ger oss nyttigheter som fibrer, järn, folat och antioxidanter.



Havregrynsgröt är full med fullkorn. Knäckebröd innehåller ofta 100 % fullkornsmjöl, så ett hårt bröd till maten är bara bra. I butiken kan du ta hjälp av det gröna nyckelhålet – det hjälper dig att hitta produkter med fullkorn.

## ***Kött, fisk, ägg och mejeriprodukter***

Seniorer behöver mer protein än yngre för en god hälsa. Men även för att snabbare kunna återhämta sig efter sjukdom och för att bibehålla god fysik.

Proteinrika livsmedel är kött, fisk, skaldjur, ägg och mejeriprodukter, så se till att dessa livsmedel finns med vid de flesta måltider, huvudmål som mellanmål. Bönor och linsor är också proteinrika, och därför utmärkta beståndsdelar i sallad och grönsaksrätter.



## ***Men mindre socker***

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller lite näring. Äter och dricker du mycket söta livsmedel blir det istället svårt att få i sig de näringsämnen som behövs.

Vatten är oftast en bättre törstsläckare än saft. Mjölk ger mycket näring och är en utmärkt dryck till mellan- eller huvudmål.

Söta livsmedel är exempelvis kaffebröd, godis, saft, läsk, men även smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkräm och fruktsoppor.

# Rörelse

Att sitta stilla ökar risken för många sjukdomar. Dessutom blir dina muskler försvagade. Rörelse mår du alltså bara bra av, medan för mycket stillasittande kan bidra till att du kanske inte klarar av att gå ner för trappan, att kliva upp ur sängen själv eller gå på toaletten på egen hand.

## **Välj att vara aktiv**

Ta trapporna istället för hissen, parkera inte på parkeringsplatsen närmast ingången till affären och stå upp när du väntar på din tur på apoteket. Små förändringarna gör stor nytta - och lite aktivitet är bättre än ingen alls.

## **Gör något roligt**

Den bästa aktiviteten är den som blir av, så gör det som du tycker är roligast. Plocka bär och frukt? Leka med barnbarn? Påta i trädgården? Dansa? Gympa? Promenera i skogen?

## **Fler ger mer**

Kanske blir du mer motiverad av sällskap? Ta med en kompis eller granne på promenaden eller när du går till affären. Rörelsen kan bokas in i kalendern som allt annat viktigt.

## **Ta paus**

Ta en paus i sittandet. Reklampauser i TV-program är utmärkta för att ta en promenad i lägenheten. Eller att göra några uppresningar från stolen. Det går faktiskt bra att titta på TV stående också...



## **Höj pulsen**

Det är bra att bli lite andfådd ibland. Det gör dig starkare och uthålligare. Flåsa gärna ordentligt 75 minuter i veckan. Har du svårt att ta ut dig kan du ta det lite lugnare men under längre tid. Du kan dela upp rörelsen i omgångar – men sträva efter att hålla igång minst 10 minuter.

## **Bli stark och smidig**

Två gånger varje vecka behöver du styrketräna. Det kan exempelvis vara uppresningar från stolen eller tåhävningar vid köksbänken. Men du kan såklart också besöka ett gym eller ta kontakt med någon lokal aktör. Många har träning riktad mot seniorer. Örebro kommun har också ett antal utegym.





# Balans

För en god balans krävs samspel mellan många av kroppens funktioner. Syn, hörsel, känsel i huden och funktionen i leder och muskler samspelar.

För att undvika att ramla krävs en bra balans, men ett första steg för att minska fallrisken är att se över säkerheten i sin bostad. Det kan exempelvis vara att ta bort mattor, fästa upp sladdar och undvika blöta badrumsgolv. Men att anpassa miljön har oftast en liten effekt om man inte samtidigt ser över sina personliga förmågor.

Rör på dig, ät tillräckligt och varierat, umgås med trevliga människor och hitta saker att se fram emot i vardagen. Det är viktiga förutsättningar för en god balans.

Det går inte att börja för tidigt och det är aldrig för sent att börja. Att träna balans och styrka regelbundet, genom hela livet, vinner alla på. Men den största vinnaren är du!

## Träning ger övning

Det går utmärkt att träna upp balansen. Men du måste utmana dig för att bli bättre. Så lite kontrollerat vingel är bara bra.

Balansen kan du träna genom att stå på ett ben en stund eller att göra några tåhävningar. Du kan också resa dig från stolen utan att ta hjälp av armarna eller gå uppför trappan utan att använda ledstången. Passa på att träna balansen så ofta du bara kan.



## **Kroppslig balans**

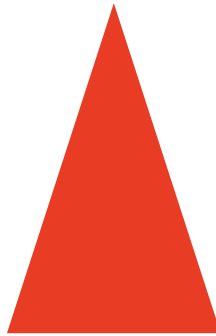
Kroppen har en egen balansvåg som regleras av vad och hur mycket du äter i förhållande till hur mycket du rör på dig.

Ställ dig på vågen med jämna mellanrum för att kontrollera att du väger ungefär lika mycket som förra gången. Om du ofrivilligt har gått ner i vikt – ta direkt kontakt med din vårdcentral. Ofrivillig viktnedgång är nämligen alltid ett tecken på ohälsa.

Hitta din egen balans, så att du äter tillräckligt mycket för att hålla dig viktstabil.

Mat

Rörelse



BALANS

# Hur gör du?

Vilka förändringar vill du göra? Och hur?

## Mat

.....

.....

.....

.....

.....

## Rörelse

.....

.....

.....

.....

.....

## Balans

.....

.....

.....

.....

.....

---

**Örebro kommun**

Vård- och omsorgsförvaltningen

2015