

Sundhed i den 3. alder

Af Freddy M. Hejgaard, Kostvejleder & Personlig træner Frederiksværk Motionscenter

Som menneske er der fem fysiske forhold som skal være til stede for at have et sundt legeme. Du skal holde dig tør, du skal holde dig varm, du skal sove når du er træt, du skal spise når du er sulten og du skal bevæge dig - dette gør sig gældende hele livet.

At bevæge sig kan give udfordringer når man ældes og kroppen begynder at ændre sig. Allerede ved 40 års alderen begynder vi at øge fedtmassen og mindske muskelmassen og når vi er over 60 år falder vores muskelmasse med ca. 1,5% pr. år. Musklerne er kroppens motor, mindre muskelmasse og deraf mindre bevægelse fører til mindre forbrænding, hvorved vi igen øger vores fedtmasse og mindsker vores muskelmasse – derved skaber vi en negativ cirkel.

Det behøver ikke være sådan – vores krop er et fantastisk stykke værktøj, den tilpasser sig de opgaver vi giver den. I en dansk undersøgelse lod man en gruppe ældre teste på 10 forskellige fysiske opgaver og placerede dem i grupper efter formåen. Herefter lod man de ældre lave styrkebaseret motion i tre måneder. Gruppen der havde en fysisk formåen som en 70 årig lavede en' times styrkebaseret motion om ugen, efter de tre måneder havde de en formåen som en 63 årig. Gruppen der havde en fysisk formåen som en 60 årig lavede to' timers styrkebaseret motion om ugen, efter de tre måneder havde de en formåen som en 48 årig. Grupperne øgede deres muskelmasse med op til 7% i de tre måneder undersøgelsen varede.

Testpersoner fik den store bonus at den ekstra muskelmasse øgede deres forbrænding og holdt derved fedtmassen nede. Deres hjerner producerede flere lykkebringende endorfiner som giver bedre humør. De havde langt nemmere ved at udføre dagligdagens opgaver og bevægede sig generelt mere – derved skabte de en positiv cirkel.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters moderat motion hver dag til danskere over 60 år, vi anbefaler at samle det lidt hen over ugen for en nemmere hverdag.

- To gange 60 minutters styrke og balance træning om ugen – det er her godt givet ud, at få hjælp af en professionel til at ligge et træningsprogram
- To gange 30 minutters kredsløbstræning om ugen – eks. cykel, hurtig gang, løb, svømning mv. – et godt tip er at købe dig et puls ur, du kan kontrollere hvor meget du laver, det er stærkt motiverende

Kosten kan ligeledes give udfordringer. Ofte oplever seniorer en faldende appetit og en øget trang til søde ting. Da forbrændingen tit ikke længere er så høj, skal man have mindre portioner for ikke at danne for meget fedt. Samtidig er det paradoksalt at kroppens behov for vitaminer og mineraler ikke ændres fordi man bliver ældre, men er langt sværere at få som følge af den manglende appetit og de mindre portioner. Her kan man også selv gøre meget.

Spis altid komplette måltider. Et komplet måltid indeholder noget der har haft en mor, (kød, fugl, fisk, mælkeprodukter), hvilket er kilder til protein som er kroppens mursten og derved holder din muskelmasse ved lige. Der skal være en kulhydratkilde som er kroppens brændstof, gerne i begrænset mængde og sund form, (grønt, frugt, groft brød, gryn, kartofler, grov pasta, ris etc.), og endelig en sund fedtkilde hvilket hjælper dine led, hjerne og cellestruktur, (avocado, olie, pesto, nødder, mandler, etc.). Din krop har behov for alle disse næringsstoffer flere gange hver dag, meget gerne hver tredje time, hvilket giver et stabilt blodsukker. Stabilt blodsukker mindsker

risikoen for livsstilssygdomme, muliggør opbyggelse af muskelmasse og fedtforbrænding samt giver dig et større mentalt overskud.

Køb gode råvarer. Når vi ikke spiser så meget længere, er det endnu mere vigtigt, at det vi spiser er af en god kvalitet. Vær en kritisk forbruger og vælg de gode sunde varer fra hylderne. Har du en udfordring i eksempelvis at spise kød, fugl og fisk, så kan du benytte et proteintilskud som et nemt mellemmåltid, gerne med et stykke sprød frugt til.

Livskvalitet er mange ting. Efter to måneders motion og kostvejledning kom en ældre dame til mig med denne besked. ”Jeg er så glad, i dag har jeg kunnet stå op og stryge”.