

Avsender:

Geir S. Nilsen, kommunalsjef velferd, Lillesand kommune

Heidi Henanger Haven kommunalsjef velferd, Lindesnes kommune

Brede Skaalerud direktør helse og mestring, Kristiansand kommune

Ragnhild Bendiksen kommunalsjef helse og omsorg, Vennesla kommune

Bente Moland Somdal, kommunalsjef samfunn og helse, Birkenes kommune

Monica Verdal, tjenesteleder helse og velferd, Iveland kommune

Tittel: Spis godt og lev godt

Enten man vil gå opp eller ned i vekt, er det ofte små grep som kan gi en god effekt. Da er det lurt å starte med litt planlegging.

Mange sykdommer i Norge er knyttet til våre levevaner, altså ting det er mulig å gjøre noe med. Kosthold betyr med andre ord mye for vår helse og livskvalitet. Reformen «Bu trygt heime» fra Helse- og Omsorgsdepartementet vektlegger at man bør ha tilgang til sunne og næringsrike måltider, samt informasjon om kostholdets betydning for helsen.

Bo trygt hjemme

Kommunene, sammen med sykehusene, må ta i bruk nye metoder for å løse oppgavene som venter innen helse- og omsorgstjenestene.

I Region Kristiansand er ett av tiltakene i perioden 2022-2026 å informere innbyggerne om hvor viktig kloke valg i hverdagen kan være for fremtidig helse. Målet er at de kan bo trygt og selvstendig i egen bolig lengst mulig. Region Kristiansand består av de seks kommunene Birkenes, Iveland, Kristiansand, Lillesand, Lindesnes og Vennesla.

Med sine 175 000 innbyggere bor over 55 % av Agders befolkning i regionen, som er den største bo- og arbeidsregionen mellom Oslo og Stavanger.

Reformen "Bu Trygt Heime" fra Helse- og omsorgsdepartementet er et tiltak som har som mål å sikre at innbyggere kan bo trygt og selvstendig i eget hjem lengst mulig. Målet er å gi enkeltpersoner verktøyene de trenger for å oppnå en meningsfull og aktiv alderdom, samtidig som de opprettholder uavhengighet, livskvalitet og reduserer bruken av helsetjenester

Spis godt, lev godt

Hvis du ønsker å bedre kostholdsvanene dine?

En passelig vekt og et passelig sunt kosthold som kostholdsrådene fra Helsedirektoratet, kan bidra til å forlenge livet. Det kan redusere faren for flere former for kreft, diabetes, kols, hjerteinfarkt, hjerneslag og mer. Alt dette er sykdommer som gjør pensjonisttilværelsen tyngre og mindre selvstendig.

Bedre søvn gir overskudd

Et sunnere kosthold bidrar også raskt til bedre fordøyelse, søvn, hukommelse, humør og mer energi. Hva som er et sunt kosthold, kommer vi straks tilbake til. Helsedirektoratet sine kostråd er et godt fundament.

For noen, spesielt de som bor alene, strever med å holde vekten og matlysten oppe. Å gå ufrivillig ned i vekt, fører blant annet til nedsatt balanse, muskelstyrke, immunforsvar, energi og humør. På sikt øker det risiko for innleggelser.

Fem råd til deg med noen kilo ekstra eller som vil spise sunnere

- Spis dobbelt så mye frukt, grønnsaker og bær enn det du gjør i dag, og halver mengden brus, snacks og godteri. Det vil magen, tennene, humøret og lommeboka takke deg for.
- Fyll halve middagstallerkenen med grønnsaker; kok dem, stek dem eller lag salat. Og husk at også frosne grønnsaker er bra.
- Ikke spar grønnsakene til kun middag - ha en form for frukt eller grønt til alle måltider, for eksempel som pynt på brødiskiva eller som snacks.
- Spis mest mulig råvarer og lag maten fra bunnen av. Begrens ferdigprodukter; de kan virke billige, men inneholder ofte mye vann og tilsetningsstoffer.
- Hvis det er for krevende å gå ned i vekt; hold vekten og forsøk å ikke gå mer opp.

Tre råd til deg som strever med å opprettholde vekta

- Det er ikke naturlig å bli tynnere når man blir eldre. Ha gjerne noen kilo å gå på. Følg med på vekten eller om klær, belte eller klokke blir løsere.
- Hold på gode vaner. Drikk nok (drikk selv om du ikke er tørst), spis nok (selv om du ikke alltid har lyst på mat) og vær litt aktiv. Aktivitet opprettholder matlysten og tarmfunksjonen. Det samme gjør nok væske, i tillegg til at det forebygger dehydrering.
- Oppsøk sosialt måltidsfellesskap! Det å være sosial er godt for helsa i seg selv, men det øker også ofte matlysten.

Strever du, eller en du er glad i, med å opprettholde vekta kan du spise mer av:

- Fullfete meieriprodukter (hølmelk, rømme, fløte, ost).
- Ha dobbelt lag med pålegg på brødskiva.
- Proteiner til alle måltid (egg, kylling, makrell i tomat, smøreost).
- Flere små måltider om dagen og ha daglig dessert.

Din viktigste dugnad

Enten du er 50 år eller 70, så det er aldri for sent å gjøre endringer i kostholdet. Og hvis du er mye alene, er et godt råd at du forsøker noen å spise sammen med andre så ofte du kan. For det er heldigvis ikke bare hva du spiser, men ofte også at du spiser i hyggelig lag som påvirker helsa di.