

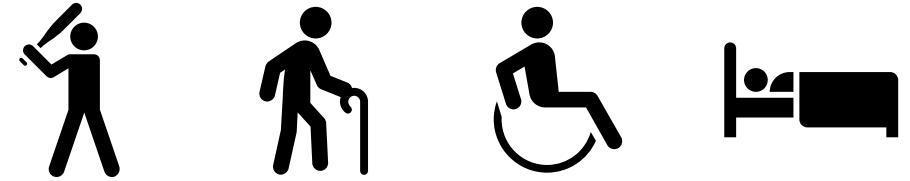
Godt kosthold for eldre

Folkehelseforeningen 3. mars 2026

Guro Berge Smedshaug, seniorrådgiver, Helsedirektoratet



Kosthold for eldre



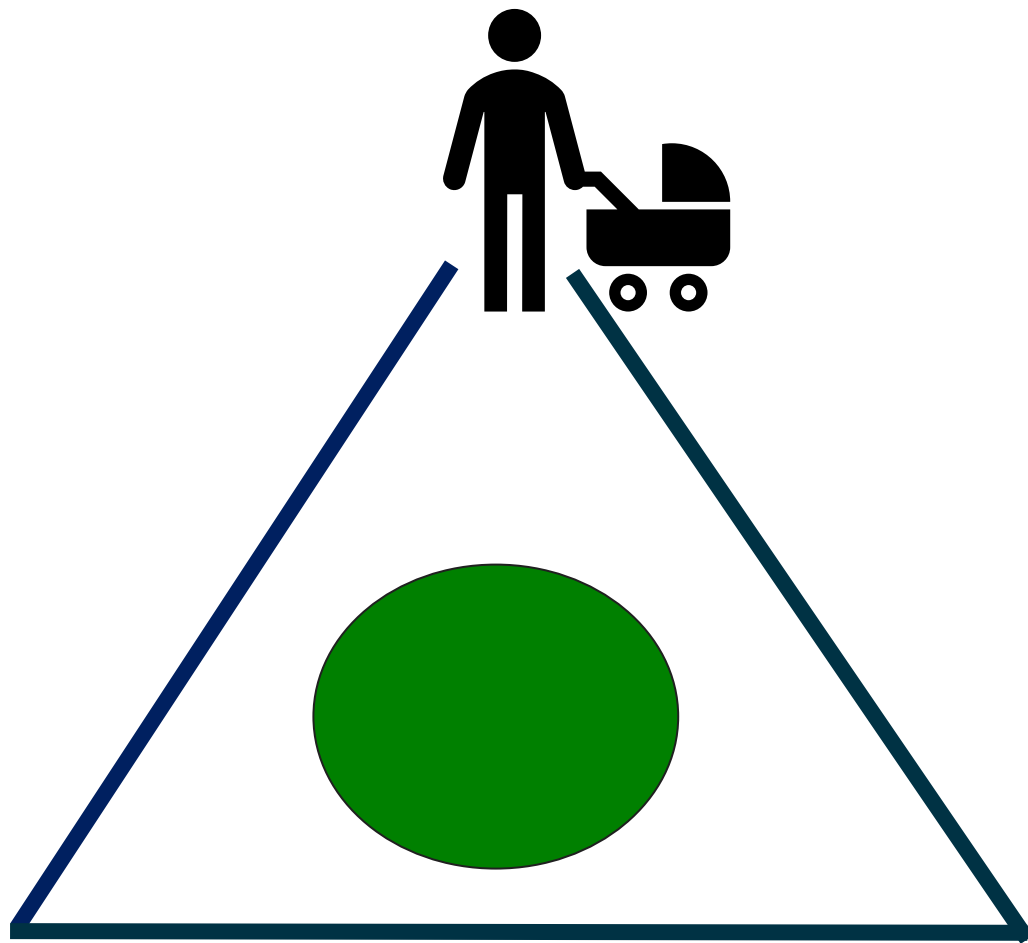
God og riktig mat er viktig for helsen og livskvaliteten når du blir eldre. For eldre er det særlig viktig å være oppmerksom på noen spesifikke behov og risikofaktorer.

☰ Innhold på siden

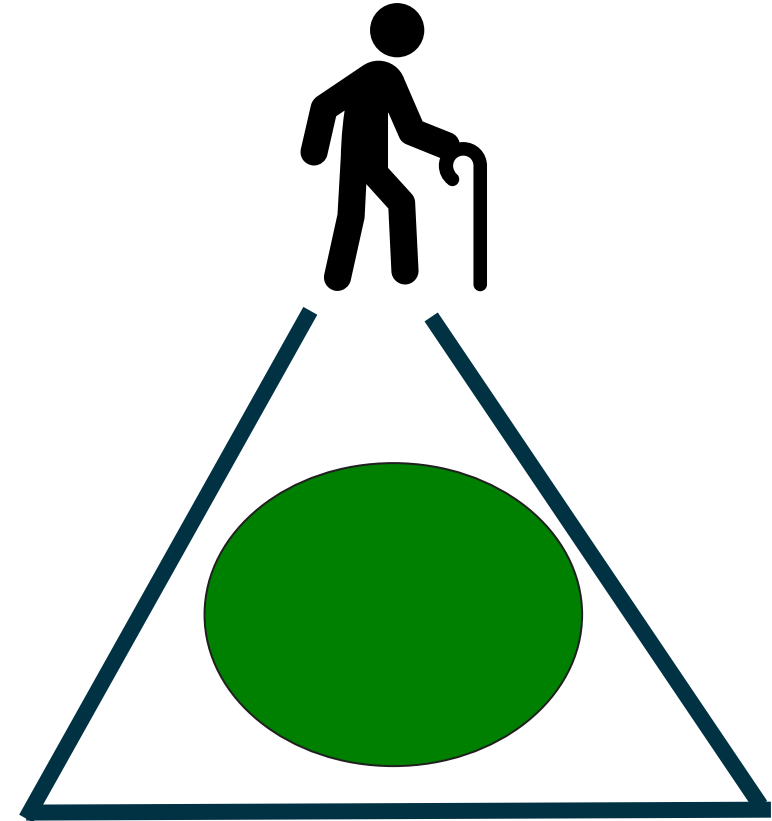
[Endringer i kostbehov med alderen](#)

[Råd om kosthold for friske eldre](#)

[Tips til deg som har dårlig matlyst eller et ensidig kosthold](#)



30 år

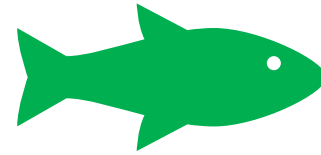


75 år

Behovet for kalorier reduseres med alder (trekant), mens behovet for næringsstoffer (vitaminer og mineraler) er likt – eller til og med økt etter 75 (grønn sirkel)

Hva vet vi om eldres kosthold?

- Høyere inntak av poteter, frukt/bær og fisk
- Lavere inntak av sukker
- Høyere andel som tar tran
- Færre måltider
- Høyere energiprosent fra alkohol



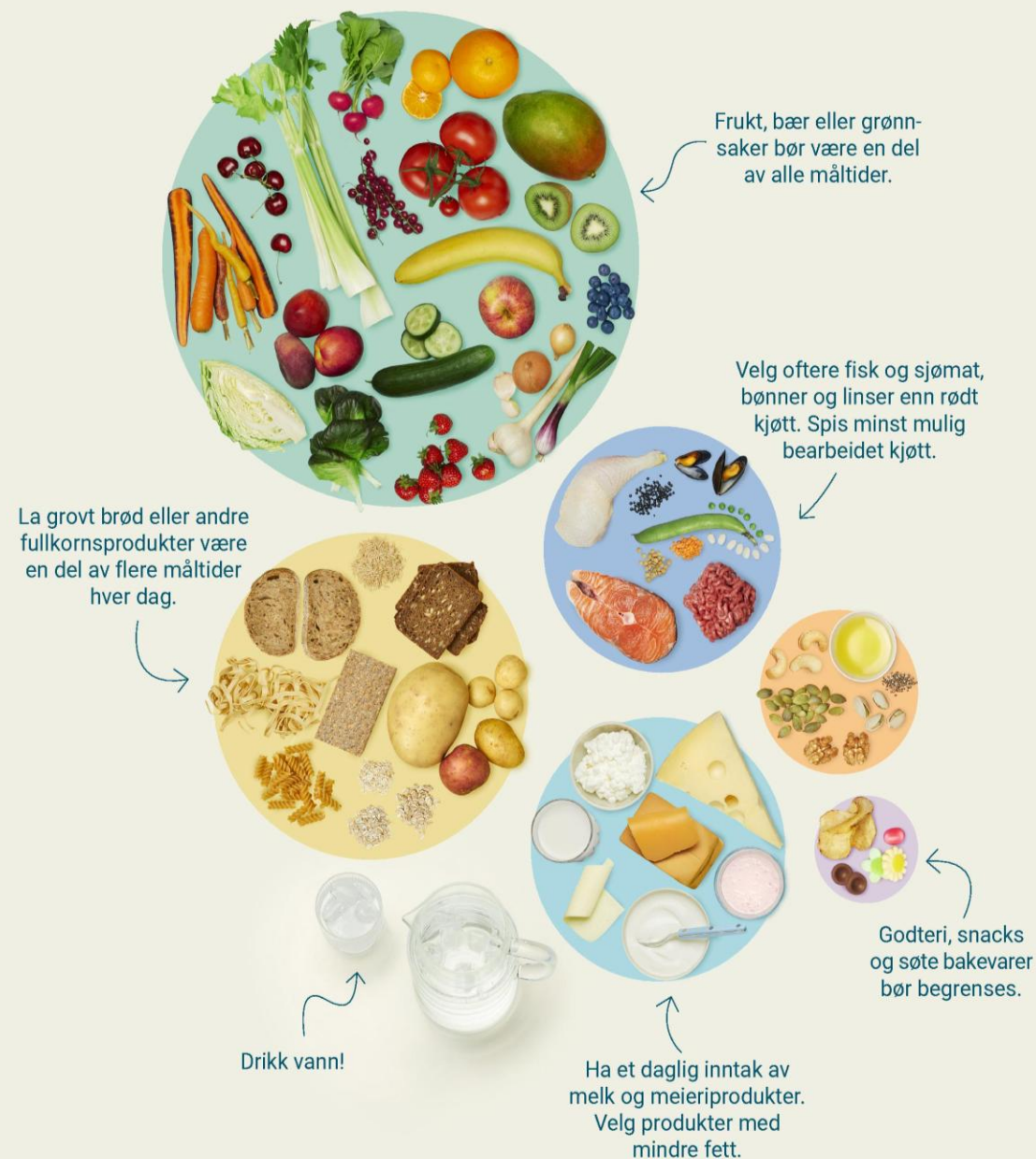
Kilde: Norkost 4, FHI, 2024

Kosthold for friske eldre

- Er du frisk og har god matlyst bør du følge de **nasjonale kostrådene** som gjelder for resten av befolkningen.
 - Spis **protein**rike matvarer som melk og meieriprodukter, egg, fisk, kjøtt, brød, nøtter, bønner og linser.
 - Vær bevisst på **vitamin D**-inntaket ditt. Ta tilskudd hvis du får for lite vitamin D gjennom maten.
 - Husk å **drikke** nok. Bare omtrent en tredjedel til halvparten av væskebehovet dekkes av maten. Du trenger om lag 1 – 1,5 liter væske i tillegg.
 - Følg rådene for **fysisk aktivitet** og **fallforebygging** for eldre. Fysisk aktivitet kan bremse tap av muskelmasse og bedre appetittreguleringen
- Drikk minst mulig **alkohol** for helsens skyld



Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.

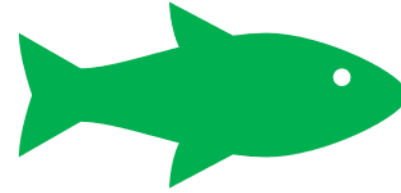


Protein



- Anbefalt: 1-1,2 gram per kilo kroppsvekt /dag (70 kg ➡ ca 70 -80g /dag)
- Et glass melk + brødskeive med ost = 15 g
- Et egg: 7 g
- Poteter/pasta/ris: 4 g
- Bønner, erter eller linser (150 g) = 10 -15 g
- Kylling, biff, torsk eller laks (150 g) = 30- 40 g

Vitamin D

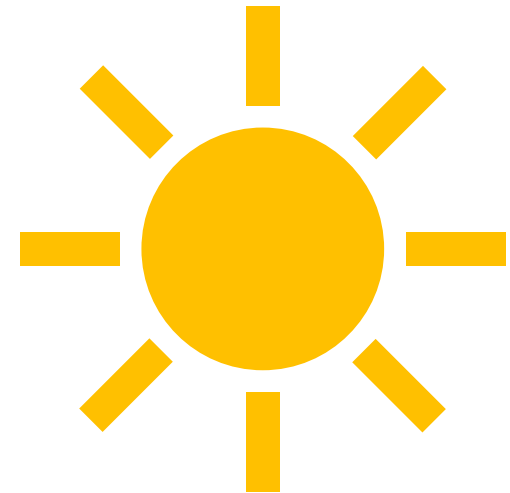


Anbefalt daglig inntak for barn og voksne: 10 µg.

- For eldre over 75 år: **20 µg**

Hvor mye er 10 µg ca:

- 100 gram fet fisk, som sild/makrell, laks
- 100 gram margarin
- 6 egg
- 6 glass lettmelk tilsatt vitamin D (0,8 µg/100 g)
- 15 minutter ute en godværsdag i sommerhalvåret



Ernæringsrelaterte utfordringer ved aldring

- **Nedsatt tørstefølelse**
 - *Dehydrering*
 - *Forstoppelse*
 - *Dårligere tannhelse*
- **Nedsatt lukt- og smak**
 - *Dårlig matlyst*
 - *Vekttap*
- **Mindre fysisk aktivitet**
 - *Overvekt*
 - *Muskeltap*



Tips til deg som har dårlig matlyst eller et ensidig kosthold



Velg mat og drikke som er mer energi og næringsrik, som for eksempel mat med mer fett og protein, slik at du får i deg mest mulig energi fra mindre mengde mat. Bruk gjerne margarin på brødskeen, tynnere brødskeer og tykkere lag med pålegg.



Stell i stand trivelige måltider, selv om du er alene.



Spis gjerne litt oftere enn før dersom du er småspist og blir fort mett. Bruk klokka og spis til faste tidspunkt – prioriter måltidene. Middag gjør at maten blir mer variert.



Følg med på vekten. Hvis du går ned i vekt uten å ville det og har problemer med å få i deg nok mat og drikke, kontakt fastlegen eller annet helsepersonell for veiledning.



Vær i bevegelse. Alle monner drar. En liten spasertur kan gi bedre matlyst og forebygge tap av muskelmasse

www.planleggelitt.no

Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

Du må bare planlegge litt.

SCROLL NEDOVER



Hold på rutinene- og matlysten



Helsenorge.no/lev

Lev

Velkommen til Lev! Her finner du gratis og kunnskapsbaserte verktøy og råd hvis du vil endre en vane, eller bare trenger informasjon om hvilke små grep du selv kan gjøre for litt bedre helse.

Kroppen og hodet henger sammen. Det du spiser og drikker, hvor mye du sover, hvor mye du beveger deg, om du røyker og andre små valg du gjør hver dag har noe å si for hjernen din, for hjertet ditt, for hud og hår og for hvordan du opplever livets motgang og medgang.

Begynn der det passer for deg – ta ett skritt av gangen.



Lev med din psykiske helse



Lev uten røyk og snus



Lev med gode matvaner



Lev med litt mindre alkohol



Lev bedre med nok søvn



Lev med litt mer aktivitet

Mat og måltidsglede



Spis med
GLEDE

- Maten vi spiser kan bidra til at vi holder oss opplagte og påvirke hvordan vi har det.
- Mat og måltider rommer mange følelser og er nært knyttet til de fleste markeringer.
- Mat og måltider er kultur, tradisjon, følelser, vaner, identitet, glede og utfordringer.
- Mat handler derfor om mer enn næringsstoffer og om mer enn å bli mett.
- Vi ønsker også å fremheve betydningen av matglede og måltidsfellesskap.

