

Kostens betydning for mikrobiomet med særlig fokus på kost til ældre – hvad skal vi anbefale?

Inge Tetens

Phd, Professor i ældreernæring

Livskraft – Center for gode ældreliv
Sektion Klinisk & Forebyggende Ernæring
Institut for Idræt og Ernæring
Email: ite@nexs.ku.dk



KØBENHAVNS UNIVERSITET



De 5 kostråd - 1976

1. Spis magert
2. Spar på sukkeret
3. Spis groft
4. Spis varieret
5. Spis ikke for meget



De 7 kostråd - 1994



De 8 kostråd - 2005

1. Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen
2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret – og bevar normalvægten
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dag



+supplerende om fuldkorn - 2009

De 10 kostråd - 2013



+ supplerende - 2018




KØBENHAVNS UNIVERSITET



Livskraft

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Livskraft



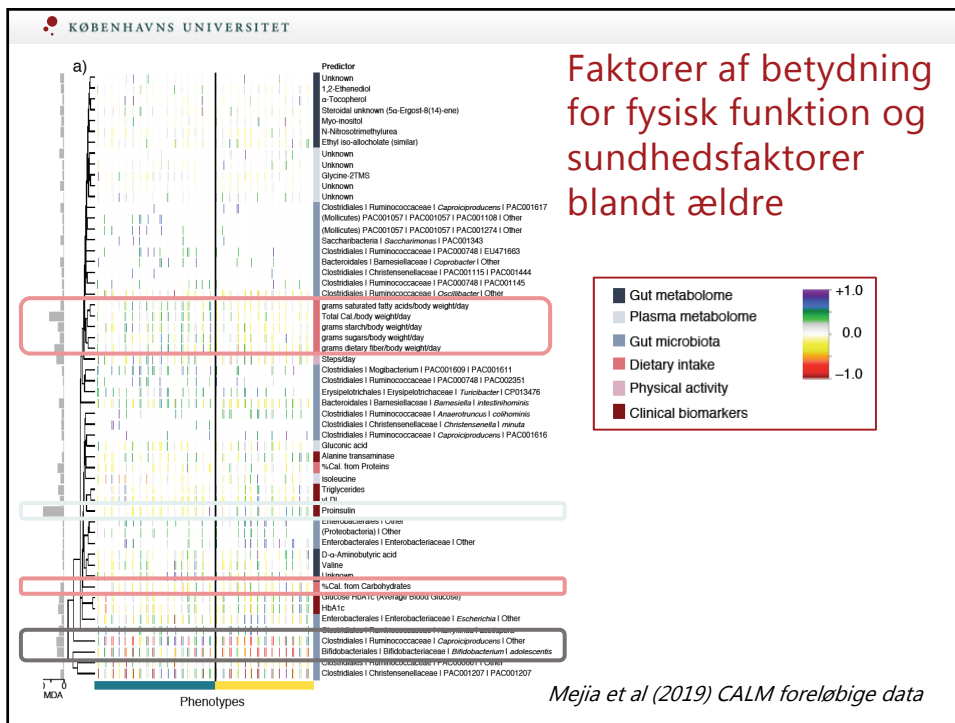
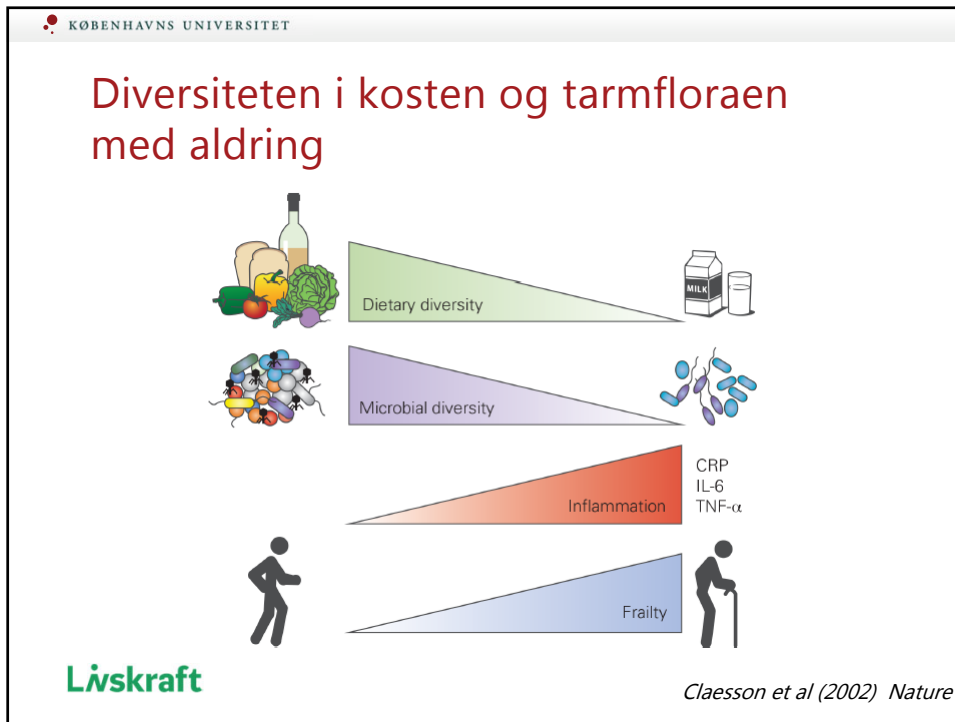
KØBENHAVNS UNIVERSITET

Ældre småtspisende!
EI: ~4 MJ
Protein: ~45 g

A photograph of three plates of food. The top plate contains a fried fish fillet, two hard-boiled eggs, and a slice of bread. The bottom-left plate contains oatmeal, sliced kiwi fruit, and a cup of coffee. The bottom-right plate contains a slice of dark bread, butter, and a small portion of meat. A small pie chart is visible in the bottom right corner of the image area.

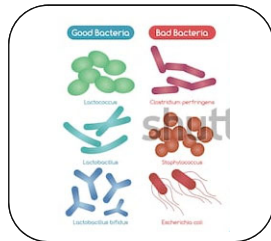
Category	Value
Blue	20.0
Green	42.1
Yellow	34.3

Livskraft



Take home messages

De 10 kostråd - 2013 + supplerende - 2018



Livskraft