



Smak för livet

Goda råd om mat
för dig över 65



Livsmedelsverket

Smak för livet

Maten är viktig genom hela livet. För dig som är över 65 finns mycket att vinna på att äta bra – det bidrar till att hålla både kropp och sinne i form.

Här hittar du goda råd om mat.

Den första delen riktar sig till dig som är över 65, har god aptit och känner dig pigg och aktiv. För dig är de vanliga kostråden en bra grund. Genom att följa dem ger du dig själv de bästa förutsättningarna för ett aktivt liv – långt upp i åren. Tänk bara på att kroppens behov förändras lite: du behöver bland annat lite mer protein. Tillsammans med träning bidrar det till att behålla musklerna.

Den andra delen gäller dig som märker att aptiten minskar. Det sker ofta succesivt och inte över en natt. Då behöver du tänka lite annorlunda kring maten. När portionerna blir mindre är det extra viktigt att maten ger den energi och det protein du behöver. Så att du behåller både styrka, ork och livskvalitet.

Och glöm inte: måltider gör oss gott – inte bara näringsmässigt, utan också socialt. Att äta tillsammans med andra gör att man både äter och mår bättre.

A photograph of an older woman with grey hair swimming in a calm lake. She is looking up and to the right, with her head and feet above water. The background is a dense forest of tall evergreen trees under a clear blue sky. The water reflects the trees and the sky. A teal triangle is visible in the bottom right corner.

Råd för dig som är 65+



Råd för dig

som är 65+

Den här delen vänder sig till dig som är 65+, har god aptit och är aktiv. Här finns råd och tips om hur du med matens hjälp kan hålla både kropp och sinne i form – så att du kan fortsätta göra allt det där du vill.

Även om det kan kännas svårt att ändra sina matvanor, är det bra att veta att också små steg gör skillnad för hälsan. Det handlar inte om att byta liv, och det är inte för sent att börja även efter 65!

Bra matvanor håller dig friskare

Många av de vanligaste folksjukdomarna påverkas av våra matvanor – hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och typ 2-diabetes drabbar många. De tar lång tid att utveckla och kommer ofta när vi blir äldre. Ny forskning visar att även risken att få demens påverkas av vad vi äter. Genom att äta mer hälsosamt kan utvecklingen av dessa sjukdomar förebyggas eller fördröjas.

Bra matvanor kan alltså minska risken att bli sjuk genom att förbättra till exempel blodtryck, blodfetter och blodsocker. Forskningen har inte kunnat säga någon ålder när det är för sent att börja äta mer hälsosamt, så även om du är över 65 år har du mycket att vinna på att äta bra.

Vad är

bra matvanor?

Som tur är kan samma typ av mat som minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och typ 2-diabetes även minska risken för demens.

För dig som har normal aptit gäller de vanliga kostråden för vuxna – att äta mycket frukt och grönsaker, fullkorn, baljväxter och fisk. Fisk kan vara särskilt bra för att minska risken för demens. Man kan gärna äta rött kött och chark, men inte så mycket. Självklart finns det plats för lite godsaker ibland. Det är bra att hålla igen på alkohol.

Mer protein när du är över 65 år

När du är över 65 år rekommenderas lite mer protein än tidigare. Protein behövs för starka muskler och för ett starkt immunförsvar. Muskler omsätts hela tiden, de byggs upp och bryts ner. Efter 65 ökar nedbrytningen och det blir svårare att behålla musklerna ju äldre man blir. Det är lätt att få tillräckligt med protein om du äter varierat eftersom protein finns i många sorters mat – fisk, fågel, kött, ägg, mejeriprodukter, bönor, nötter och frön. Även bröd, pasta och gryn ger protein. Det är maten i kombination med träning som gör att styrkan i musklerna behålls.

Extra D-vitamin för dig över 75

Hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren. Därför rekommenderas alla över 75 år att ta tillskott med 20 mikrogram D-vitamin varje dag. D-vitamin behövs för ett starkt skelett, vilket minskar risken för ben-skörhet. D-vitamintillskott finns att köpa receptfritt.



Så här ser

kostråden för vuxna ut

- Grönsaker, frukt och bär – ät minst 500 gram om dagen, gärna mer. Bidrar med många vitaminer, mineraler och fibrer.
- Bönor, ärter och linser – ät ofta, gärna varje dag. Bidrar med protein, fibrer, järn och zink.
- Bröd, pasta och gryn – välj fullkornsvarianterna. Bidrar med fibrer, protein, folat, järn och antioxidanter.
- Fisk och skaldjur – ät gärna två-tre gånger i veckan. Bidrar med protein, omega-3-fett, D-vitamin, jod och selen.
- Rött kött och chark – ät gärna, men helst inte mer än 350 gram per vecka (motsvarar 400–500 gram rått kött). Bara lite av mängden bör vara charkprodukter – hit räknas även chark av fågelkött. Kött bidrar med protein, järn, zink och vitamin B12.
- Ägg och fågel bidrar med protein och annan näring.

Gör ett litet hälsoskifte

När du lägger till något nyttigt blir det automatiskt mindre av det onyttiga. Byt bullen mot en frukt, det vita brödet mot fullkorn, lägg till en extra fiskrätt.





- Mejeriprodukter – ät varje dag, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. Välj lätta och osötade sorter. Bidrar med protein, D-vitamin och kalcium.
- Rapsolja och andra Nyckelhålmärkta matfetter i matlagning och på smörgås. Bidrar med omega-3-fett.
- Håll igen på söta drycker, sötsaker och snacks. De bidrar inte med så mycket näring men ger många kalorier.
- Osaltade nötter – gärna två-tre matskedar om dagen. Fröer är också bra för hälsan. Bidrar med protein, bra fetter, fibrer, magnesium, järn och selen.
- Salt – dra ner på saltet. Välj joderat salt.
- Alkohol – håll igen.

Mycket näring för pengarna

Rotfrukter, frysta grönsaker, ärtsoppa och andra baljväxter, sill, blodpudding, ägg och knäckebröd är mat som ger mycket näring för pengarna.

Svensk mat
är ofta ett bra val ur
miljösynpunkt, och för
djuren. Miljömärkt mat, som
ekologisk, är också bra.
Genom att välja svenskt
bidrar du även till att mer
mat produceras
i Sverige.



Äta tillsammans

är bra för hälsan

I Sverige lever var tredje person över 65 i singelhushåll och en del tycker att det känns tråkigt att äta ensam. Har du en god vän, släkting eller granne som också bor själv? Ni kanske kan turas om att laga mat och äta ihop? Att äta tillsammans med andra kan också göra att man äter lite mer hälsosamt.

I många kommuner finns så kallade träffpunkter med aktiviteter för seniorer, där man lagar mat ihop. Det finns också seniorrestauranger med bra mat och tillfälle till gemenskap. Kolla vad din kommun kan erbjuda!



Rörelse

ger dig styrka

Förutom bra mat behöver du också träna musklerna för att behålla styrka och funktion långt upp i åren.

Här är några tips om träning från Folkhälsomyndigheten:

- Träna balans och styrka minst två gånger i veckan.
- Komplettera med någon daglig fysisk aktivitet, som höjer pulsen. Ta i så att du blir lätt andfådd, det kan vara en rask promenad. Sikta på minst 150–300 minuter i veckan.
- Aktiviteter där du bär och förflyttar din egen vikt, som att promenera, gå i trappor, gympa och dansa, stärker skelettet och minskar risken för benskörhet.
- Undvik att sitta still länge. Res dig upp regelbundet och gör till exempel djupa knäböj för att använda benmusklerna.

När aptiten och vikten minskar

Med åldern är det naturligt att aptiten minskar och att man inte känner hunger och törst på samma sätt som tidigare. Det kan göra att man går ner i vikt utan att man tänker på det. Men det är inte alltid bra att gå ner i vikt när man blir äldre. Därför behöver man tänka på ett annat sätt kring maten. I nästa del finns bra tips och råd. Där finns också information om risker i maten, som är bra att ha koll på.



**Råd för dig med
mindre aptit**

Råd för dig

med mindre aptit

Med åldern förändras både kroppen och vardagen. Den här delen vänder sig till dig som inte har samma aptit på mat som tidigare, inte orkar lika mycket eller har börjat bli skör. Då är man mer sårbar för sjukdom och påfrestningar. Det sker vanligtvis i 80-årsåldern men kan också ske tidigare. Då behöver du tänka lite annorlunda kring maten.

Här finns tips för dig om vad du kan äta för att behålla styrkan och skärpan. Även du som är närstående till någon med mindre matlust kan ha nytta av informationen.

Behåll vikten och styrkan

Tillräckligt med mat behövs för att hålla igång kroppens alla funktioner och organ. Att äta varierad och näringsrik mat bidrar till både minne, humör, ork och immunförsvar. Då får du de bästa förutsättningarna att leva självständigt så länge som möjligt.

Maten är också viktig för att behålla musklerna. Då blir balansen bättre och risken att ramla minskar. Och även om du skulle ramla så kan starkare muskler och benstomme skydda mot att du skadar dig.



Därför kan

aptiten minska

Är aptiten sämre och är du inte lika hungrig som tidigare? Det är en naturlig del av åldrandet, men vissa läkemedel och sjukdomar kan också påverka aptiten. Även smaksinnet försämras med åren, och maten smakar inte lika mycket som förr.

Så märker du att aptiten minskat

Aptiten minskar ofta succesivt, så du kanske inte tänker på det. Även vikten minskar gradvis. Väg dig gärna regelbundet så att du tidigt upptäcker om vikten förändras.

De här frågorna kan hjälpa dig att få koll:

- Känner du dig ofta trött under dagen?
- Känner du inte samma lust till mat?
- Äter du inte upp maten i kylan?
- Handlar du mindre mat?
- Börjar kläderna, klockan eller ringarna kännas för stora?

En del tycker kanske att det är positivt att gå ner i vikt, men när man är äldre kan det vara en fördel att ha några extra kilon.

Då får man mer motståndskraft och klarar bättre en tids sjukdom. Viktnedgång kan även vara ett tecken på sjukdom. Kontakta vården om du börjar gå ner i vikt utan att du vet varför.

Anpassa maten

för att behålla kraft och ork

Även för dig med mindre aptit är det bra att äta enligt de vanliga kostråden, du hittar dem på sidan 8–9. Men för dig som har mindre matlust är det viktigt att få i dig tillräckligt med energi, protein och annan näring så att du behåller kraft och ork. Här är råd om hur du kan anpassa maten på ett enkelt sätt.

Råden gäller för de flesta, men inte för alla. Sjukdomar kan till exempel påverka vilken mat du behöver äta. Om du har fått särskilda rekommendationer från din läkare eller dietist, så följ deras råd.

Du behöver extra protein och fett

Om du inte orkar äta så mycket, prioritera maten som innehåller protein. Det kan vara fisk, fågel, kött, ägg, mejeriprodukter, bönor, nötter och frön. Det är bra om varje måltid, även mellanmålen, innehåller något proteinrikt. Protein behövs för att bevara muskler och orka vara aktiv, men även för immunförsvaret och för att läka sår.

Du som har minskad aptit kan ha svårt att täcka kroppens behov av energi. Då behöver du tillsätta extra fett till maten. Det kan vara lite olja eller grädde. Det här kan kännas konstigt om man är van att hålla igen på fett. Men för den som har svårt att äta tillräckligt bidrar extra fett i maten med viktig energi.



Så här kan du äta när aptiten minskar

Den här bilden visar hur du kan tänka för att få tillräckligt med protein och energi om du inte äter lika mycket som tidigare. Prioritera delen med protein och ät så mycket du orkar av de andra delarna.

Den här delen kan du minska på.

Här finns potatis, pasta, bröd, ris och gryner. Välj fullkorn om du tycker om det. Fullkorn bidrar med mer näring och fibrer, som är bra för magen.

Ät mycket av den här delen. Här finns fisk, fågel, kött, ägg, bönor, ärter och linser. Det är mat med mycket protein, så prioritera den här delen om du har liten aptit.

Ät mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. Välj fullfeta eller proteinrika alternativ.



Fullfet mjölk, alkoholfri öl eller juice bidrar med näring och energi. Däremot är det bra att hålla igen på alkohol.



Den här delen kan du minska på.

Här finns grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. De bidrar med vitaminer och fibrer, men inte så mycket energi.

Ha extra fett i maten, gärna olja eller grädde, och ta extra sås eller majonnäs. Det bidrar med viktig energi för dig som äter små portioner.



Sötsaker som fikabröd och efterrätter kan bidra med extra energi. Men tänk på att inte ersätta vanlig mat med fikabröd, eftersom det inte bidrar med så mycket protein och annan näring.

Ät många små måltider

Om du inte orkar äta lika stora portioner som tidigare, kan du i stället äta många, små, näringsrika måltider utspridda över dygnet. På så vis får du i dig tillräckligt med näring och energi.

Tänk så här:

- Något litet direkt när du har stigit upp på morgonen och strax innan du lägger dig på kvällen. Då behöver inte kroppen vara utan energi så länge. Det kan vara ett glas mjölk.
- Frukost
- Förmiddagsmål
- Lunch
- Eftermiddagsmål
- Middag
- Kvällsmål





Tips på enkla och goda mellanmål

Här finns tips på enkla och näringsrika små mellanmål. I butiken finns många färdiga alternativ som du bara kan värma eller äta som de är.

- Smörgås med extra mycket pålägg, som ost, köttbullar, leverpastej, ägg, majonnäs, strömming, sill, jordnötssmör eller hummus.
- Kockt eller stekt ägg.
- Omelett eller ägggröra.
- Pannkaka, plättar eller ostkaka med grädde och sylt.
- Fet fil, yoghurt, keso eller kvarg med lite müsli, frukt, bär eller sylt, nötter eller frön.
- Gröt kokad på mjölk och en klick smör eller olja, frukt, bär eller sylt.
- Nötter eller frön, gärna osaltade.

Var rädd om tänderna

Tänk på tänderna när du äter många små mål. För att minska risken för karies kan du skölja med munskölj eller dricka vatten eller mjölk efter mellanmålet.

Viktigt

med vätska

Att dricka tillräckligt med vätska är viktigt för alla, men när du blir äldre kan förmågan att känna törst bli sämre. Försök att dricka cirka 1,5–2 liter per dag, utöver den vätska som finns i maten. Även kaffe och te räknas in i denna mängd. Om det är varmt eller om du rör mycket på dig behöver du dricka ännu mer. Vätskebrist kan få dig att må dåligt, men du kan också bli yr och då ökar risken att ramla.

Extra D-vitamin när du är över 75 år

D-vitamin bidrar till ett starkt skelett. Är du över 75 år behöver du mer D-vitamin, eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren. Därför rekommenderas alla som fyllt 75 att ta tillskott med 20 mikrogram D-vitamin varje dag. Tillskott finns att köpa receptfritt.



Några risker

att ha koll på

Du kan äta det mesta när du blir äldre. Men eftersom immunförsvaret försämras med åldern, och det blir svårare att återhämta sig från sjukdom, är det bra att vara vaksam på vissa smittor som kan finnas i maten.

Listeria kan finnas i kall, ätfärdig mat

Listeria är en bakterie som finns i naturen och därför kan finnas i viss mat. För den som är skör, och därför har nedsatt immunförsvär, kan en listeria-infektion bli allvarlig. Risken ökar med stigande ålder.

Listeria kan främst finnas i kyld, ätfärdig mat med flera veckors hållbarhet och som äts kall.

Ätfärdig mat som äts kall är till exempel

- gravad eller rökt lax
- färdigskivade pålägg, som skinka, kalkon och kokt medvurst
- patéer.



Så här kan du minska risken att bli sjuk av listeria

- Förvara maten kallt, ha högst + 4 °C i kylskåpet.
- Ät kall ätfärdig mat när den är nygjord.
Om du hettar upp maten kan den ätas längre.
- Undvik mögel- och kittostar, som brie, gorgonzola och taleggio. All hårdost är dock säker att äta.

All mat som är upphettad till rykande het är säker att äta eftersom listeriabakterien dör vid 70 °C. Det går alltså bra med till exempel en gratäng med rökt lax eller mögelost. Däremot överlever listeria frysning. Läs mer om listeria på Livsmedelsverkets webbplats.

Virus i importerade bär

Importerade frysta bär, främst hallon, kan innehålla norovirus som orsakar vinterkräksjukan. Bären kan också vara förorenade med hepatit A, men det är ovanligare. Om man är skör och därför har nedsatt immunförsvar kan man bli allvarligt sjuk av sådana infektioner. Om man kokar bären i en minut dör eventuella virus.

Sällskap

kan göra att du äter mer

I Sverige lever var tredje person över 65 ensam, och många tycker det är tråkigt att äta utan sällskap. Har du en släkting, vän eller granne så kanske ni kan äta tillsammans ibland! Att äta i sällskap med andra är inte bara trevligt, utan kan även bidra till att man äter mer.

I många kommuner finns också så kallade träffpunkter med aktiviteter för seniorer där man kan fika eller äta tillsammans. Det finns också seniorrestauranger, äldreboenden och skolrestauranger med bra mat och tillfälle till gemenskap. I en del kommuner finns också ideella initiativ som ordnar fika för seniorer. Kolla vad som finns i din kommun!

Till dig som är närstående

Ofta är det närstående som först märker att en person får i sig för lite mat. Den som har sämre matlust har ofta mindre intresse av sådant som rör mat. Som närstående kan man hjälpa till med att till exempel

- äta tillsammans ibland
- planera en veckomeny, där även små energi- och näringsrika mellanmål ingår, och att handla
- laga matlådor och frysa in i portioner
- hjälpa till med att påminna och förklara varför det är viktigt att äta tillräckligt.

Rörelse

ger styrka

Även om du inte tidigare har tränat balans- eller styrketräning är det aldrig för sent att börja. Träning behövs för att behålla musklerna. Så här kan du tänka kring träning, även om du inte har lika mycket ork som förr:

- Träna styrke- och balansträning 2–3 gånger per vecka. Det kan minska risken att ramla.
- Försök att röra på dig varje dag. Det kan vara en promenad, men även städning eller att hänga tvätt räknas som fysisk aktivitet.
- Undvik att sitta still länge – ta pauser från stillasittandet genom att resa dig upp då och då.

På 1177.se finns mer information om träning för dig som är äldre.



Vill du veta mer?

De här kostråden grundas på den samlade forskningen.

Du hittar mer information och inspiration på livsmedelsverket.se.

Där kan du också beställa den här broschyren.



© Livsmedelsverket, Uppsala 2026

ISBN: 978-91-7714-287-4

Foto omslag: Johnér

Foto inlaga: Johnér, Mostphotos, iStock,
Unsplash Volodymyr Leush, Dannie Sorum.

Tryck: Stibo Complete



Livsmedelsverket