

Ábyrgd fyri egnari heilsu:

Heilsugóður kostur á ellisárum

Góð ellisár eru ikki minst tengd at møguleikanum at fáa góðan og væl-smakkandi mat, sum nøktar tørvin hjá tí einstaka hvønn dag, sigur Jóhanna á Tjaldrafløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi

KOSTUR
Jóhanna á Tjaldrafløtti

Ellisárini koma ikki einsamøll, siga vit, og sipa til teir veikleikar og tey brek, sum aldurdómurin ofta ber við sær. Tí kunnu vit kanska spyrja, um aldurdómurin yvirhøvur er nakað, vit sjálvi hava ávirkan á ella kunnu gera nakað við. Her skulu vit hava í huga, at okkara aldurdómur verður ávirkaður av ymsum faktorum. Summir eru genetiskir, meðan aðrir hava við okkara livihátt at gera, tað vil siga eitt samspæl millum kost, rørslu, strongd og umhvørvi. Eisini verða vit ávirkaði innanífrá av gøgnum og kyknun, meðan sjúka og ymisk sløg av heilivági eisini gera seg galdandi. Onkrar av hesum fakturum hava vit, sum vera man, als onga ávirkan á. Hinvegin, tá tað ræður um liviháttin, eitt nú kost og rørslu er tað ikki so lítið, vit sjálvi kunnu gera fyri at fáa ein so góðan aldurdóm, sum til ber.

Við aldrinum broytist stoffskiftið í kroppinum, eins og vekt, hædd, kropsamansetingin og sodningarlag broytast. Eisini hevur aldurin við sær, at vit hava minni tørv á orku,

GREINARØÐ

Greinarøðin, “Ábyrgd fyri egnari heilsu”, tekur støði í átta fyrilestrum, sum vórðu hildnir í Tilhaldinum í Tórsgøtu í fjør og fyrrárið. Út frá ymsum sjónarhornum viðgera fyrilestrarnir spurningin: “Hvat kanst tú sum eldri sjálvur gera fyri at varðveita eina góða heilsu so langt upp í árin, sum gjørligt?”

Teir átta fyrilestrahaldararnir eru:

- Eyðun Joensen, sálarfrøðingur

■ Leila á Lofti, fysioterapeutur

■ Jógvan Róin, lækni

■ Jóannes Hansen, samfelagsfrøðingur
- Jóhanna á Tjaldrafløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi

■ Jógvan Fríðrikson, prestur

■ Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi

■ Anna Jacobina Ellingsgaard, mentanarberi á Eiði

FAKTA
Tey 8 kostráðini

1. Et frukt og grønmeti hvønn dag
2. Et ofta fisk og fiskaviðskera
3. Et eplir, rís ella pasta og groft breyð hvønn dag
4. Spar uppá sukur, góðgæti og køkur
5. Spar uppá feittið, vel tí soltna mjólk og mjólkarúrdrátt og soltið kjøt og viðskera
6. Et fjølbroytt og hald eina hóska vekt
7. Fá nokk av vætu, uml. 1½ ltr um dagin
8. Rør teg í minsta lagi 30 min. dagliga

minka um vandan fyri at fáa vælferðarsjúkur sum krabbamein, yvirvekt og annað. Her skulu vit minnst til, at tað saktans ber til at nøkta hendan tørvin, hóast tú býrt á einum smáplássi, har úrvalið av eksotiskum grønmeti og frukt er avmarkað, tí gularøtur, hvíttkál og røtur er avgjørt eisini holl føðsla. Hinvegin kunnu vit spyrja, um tað er neyðugt at minna føroyingar á at eta fisk og fiskaviðskera. Gamaní er fiskur sera vanligur í Føroyum, men tað er nokk ikki allastaðni, at so nógvur fiskur verðin etin dagliga. Men sambært kostráðunum eiga vit eta ymisk sløg av fiski, helst eini 300 gramm um dagin.

Síðani koma vit til eplir, rís, pasta og groft breyð. Hóast vit allatíðina verða bombarderað við ymsum upplýsingum um, hvørt tað nú til dømis er gott at eta epli ella ikki, so fari eg at minna á, at almennu heilsumynduleikarnir ongantið hava sagt, at epli ikki skulu verða góður matur. So tað er bara at halda á at eta eplir, tað er holl føðsla og inniheldur nógv C vitamin, ið er gott fyri okkum.

Sum tey flestu nokk vita, skulu vit spara uppá sukur og feitt. Best er, um vit goyma køkur og góðgæti til serlig høvi



– Meðan tørvurin á mati minkar við árunum, setir hetta tess størri krøv til, hvussu maturin verður samansettur, sigur Jóhanna á Tjaldrafløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi

og velja tey soltnu sløginu av mjólk, mjólkarúrdráttum, kjøti og viðskera. Eisini er umráðandi, at vit royna at halda eina hóska vekt. Tað er rætt, at tá man er komin upp í árin, ger tað onki, um man vigar eitt sindur ov nógv, men tað er ongantið gott at viga alt ov nógv. Nýggja ráðið, sum er komið afturat gomlu kostráðunum, snýr seg um rørslu. Við árunum broytist kroppurin, so vit fáa færri vøddar og meir feitt. Tí er tað umráðandi at vit røra okkum – helst í minsta lagi 30 minuttir um dagin. Fyri tey eldru er tað ofta ein trupulleiki, at skjótt er at gloyma, at fáa nóg mikið av vætu, tað vil siga 1½ litur um dagin. Tí er vert at hava í huga, at øll væta telur við – kaffi, te, vatn, juice, men vatn er nokk tað besta.

Tey eldru eru ein rættiliga ymisktháttaður bólkur. Tað eru tey, sum eru kropsliga væl fyri og so tey, sum ikki er so væl fyri. Til dømis kann tað, at ein er

vorðin stakur ella kanska hevur fingið eina størri skurðviðgerð hava við sær, at man tapir í vekt. Tá er tað umráðandi at koma upp aftur í vekt. Gerst vektin í minna lagi, minkar virkisfærið, og tískil vikna vøddarnir og orkan gerast minni. Verður orkan lítil, verður lívsdygdin eisini ofta verri og deyðiligheitin størri. Um matarlysturin er vorðin lítil, og tú varnast, at tú ert farin nógv niður í vekt, skulu tey átta kostráðini í ávisan mun vendast á høvdið. Tá skulu vit ikki eta ov nógv breyð og heldur ikki ov nógv grønmeti og frukt, tí hesin kostur inniheldur so fáar kalorior. Í staðin skulu vit tá eta feitan mat, sum gevur nógva orku og eisini brúka margarin, smør og róma og minnst til at fáa eina vitamintablett hvønn dag. Við at eta sunnan mat, sum nøktar okkara tørv, minnst til at fáa nokk av vætu og røra okkum ½ tíma hvønn dag, kunnu vit sostatt sjálvi verða við til at betra um trivnaðin á ellisárum.

