

# Velkommen

**DGI**

21. September 2023

# Flere seniorer i fremtiden

2022			2045		
Alder	Tusinder	Pct.	Alder	Tusinder	Pct.
66+	1127,8	19%	66+	1498,6	24%
16-66	3730,8	64%	16-66	3622,4	58%
<16	1014,8	17%	<16	1128,6	18%
I alt	5873,4	100%	I alt	6249,6	100%

- Over 300.000 flere 60+ årige i 2050
- I 2050 estimeres der at være knap 1,9 mio. 60+ årige i Danmark, svarende til 30% af Danmarks befolkning
- Der vil være lokale forskelle
  - Typisk vil landkommuner i endnu højere grad opleve en større andel 60+ årige
  - Befolkningsvæksten er ligeledes ujævnt fordelt, hvor større byer vil opleve større vækst end landdistrikter.



# Seniorgruppen vokser

## Hvordan opnår vi flere **GODE** år i vores seniorliv?

Livskvalitet er mere end grøntsager og gåture.

Social og meningsfyldt samvær kan være med til at forlænge dit liv med adskillige **GODE** år.

---

# **ABC:**

**A - act**

**Gør noget**

**B - belong**

**Tilhør "en gruppe"**

**C - commit**

**Give mening**



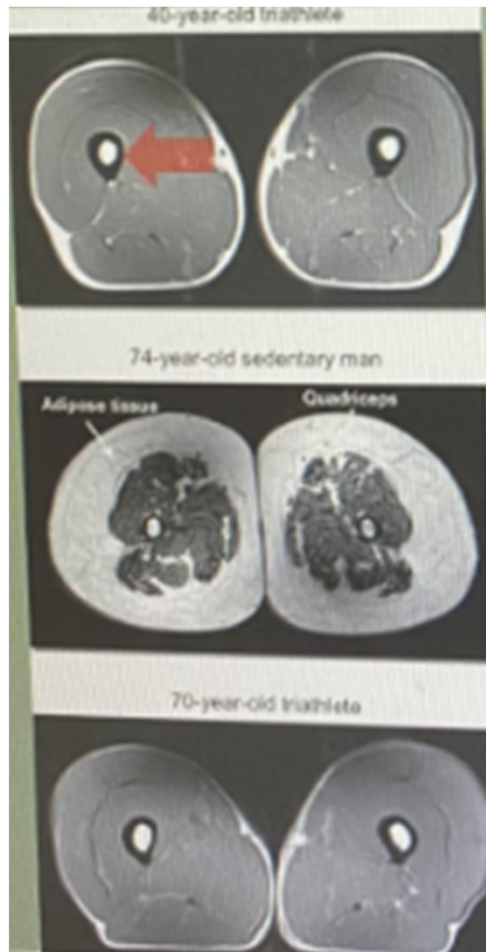
# Aldring - muskeltab

Man er ikke syg – det er en naturlig del af aldringen

Mange års fokus på knoglerne

Nu er der kommet mere fokus på aldring og muskulatur

# Alders relateret muskeltab



MR-scanning

Efter 40-50 års alderen taber vi generelt omkring 0,5-1% muskelmasse pr. år

Det går meget stærkere efter de 65-70 år, hvor tabet kan ende med over en tredjedel af skeletmuskelmassen

# Hvad sker der med musklerne?

**Luften går af ballonen!**

- Styrken mindskes
- Den eksplosive kraft falder
- Hypertrofi mindskes



# Kost

Kosten spiller en stor rolle!

## **Anbefaling:**

- Dagligt 1-1,2 gram protein pr. kilo legemsvægt
- 3 hovedmåltider med indhold af animalske og vegetabiliske kilder
- (Eventuelt proteindrikke)



# Proteiner

Protein indhold i gram pr. 100 gram fødevarer

Kalkun/Kylling ca. 22 g

Helleflynder og laks ca. 21 g

Peanuts: 26 g

Rejer: 24 g

Linser: 26 g

Gule ærter: 22 g

Kikærter: 19 g

Havregryn: 13 g

Æg: ca. 13 g

Skyr: 11 g

Nødder: 10-14 g

Tilberedte brune og hvide bønner: 6-7 g

Brød og pasta: 5-6 g

Kartofler: 2 g



Oksekød 26 g. Men anbefales ikke da det ikke er klimavenligt

Mest klimavenlige: Lokale grøntsager, fisk, bønner, linser, nødder.

# Fysisk aktivitet

Sundhedsmyndighederne påpeger, at motion og bevægelse er den bedste måde at modvirke muskeltabet.

## Anbefaling for 65+:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 min. hver dag
- Lav aktiviteter der styrker dine muskler mindst 2 gange om ugen
- Træn din balance og din bevægelighed mindst 3 gange om ugen
- Begræns den tid du sidder stille

