

Kæra Öldungaráð.

Á heimasíðu Vitatorgs er hægt að skoða matseðla hvernar viku sem eldri borgurum Reykjavíkur er boðið upp á. Einnig ýtarlegan matseðil með innihaldslýsingum, sjá hér: https://reykjavik.is/sites/default/files/svid_skjol/VEL/matsedlar/2019/innihaldsfelagsstodvar06mai-02juni.pdf

Á sömu síðu er tengill á síðu Landlæknis um æskilega fæðu fyrir heilbriggt eldra fólk, sjá hér: <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item35914/Radlegg%20mataraedi%20eldra%20folk%20vid%20goda%20heilsu%20des%202018.pdf>

Einnig er þar að finna tengil á síðu Landlæknis um æskilega fæðu fyrir hrunt og veikt eldra fólk, sjá hér: <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item35913/Radleggingar%20um%20mataraedi%20fyrir%20hrunt%20og%20veikt%20eldra%20folk%20des%202018.pdf>

Það er erfitt að sjá að sá matur sem eldra fólk er boðið upp á hjá Reykjavíkurborg samræmist þessum manneldisleiðbeiningum Landlæknis. Æ fleira eldra fólk glímir til dæmis við undirliggjandi sykursýki, eða sykursýki 2. Ráðleggingar Landlæknis henta vel þessum stóra hópi eldra fólks sem þannig er ástatt fyrir - en ekki maturinn sem boðið er upp á. Í ráðlögðu mataræði er mælt með kolvetnasnauðum mat og sykurlitlum. Ef við lítum t.d. á matseðlana, þá eru nánast allir réttir með kartöflum sem eru afar kolvetnisríkar og flestar kolvetnaríkar fæðutegundir innihalda sykurlit. Bara lítið - en mikilvægt - dæmi!

Hefur Öldungaráð einhvern tíma gert úttekt á þessu ósamræmi á milli matarins á Vitatorgi og ráðleggingum Landlæknis?

Hefur Öldungaráð einhverntíma borðað sameiginlega í eina viku samfleytt þann mat sem er í boði á Vitatorgi? Það væri tilraunarinna virði! Þýðst til að taka þátt í því verkefni með Öldungaráð.

m. kv.

Viðar Eggertsson
Laufásvegi 39
101 Reykjavík
S: 898 8661
vidaregg@islandia.is