

---

## Kvantitativt måtehold

---

TIDLIGERE I TIDSSKRIFTET

JULIE DIDRIKSEN

Tidsskriftet

---

«Alle» er interessert i ernæring hos barn, men interessen for hva de eldste blant oss burde spise har vært liten, ifølge en artikkel i Tidsskriftet nr. 4/1917. Under følger en rekke forslag om hva de burde spise – og en advarsel om at gamle matvaner er vonde å vende (Tidsskr Nor Lægeforen 1917; 15: 131–2).

Strauss: **Om ernæring i oldingealderen.** I motsætning til ernæringen i barnealderen, som opviser en hel litteratur, har interessen for ernæring i involutionsperioden været meget liten. Der er imidlertid mange eiendommelige tilstande, som særtegnen oldingealderen, og som er værd at ta hensyn til. Bortset fra de slet ikke likegyldige defekter i tandgaren er det især følgende tilstande, som fortjener vor oppmerksomhet: Stasekatarrer, svind av mavevæggens tykkelse og formindskelse av dens kjertelorganer – særlig pepsinkjærtlerne; og disse mangler gjør, at man maa undgaa tungt fordøielige spiser. Nedsættelse av mavesaftsekretionen, svind av fett i bukhalen og enteroptosen er andre viktige senile faktorer. – Derimot holder mavesækkens motilitet sig godt helt til den høie alderdom.



Raa frugt bør forbydes, men eple- og aprikoskompot er gunstig; likeledes godt kokte plommer. Spørsmålet om nydelsesmidler blir besvart noget forskjellig av forskjellige læger. Naar en gammel mand hele sit liv har drukket ½ fl. vin pr. dag, skal man ikke forbyde ham den appetit- og humørforbedrer. Et glas vin eller en liten snaps er et fortreffelig «mavemiddel» for mange gamle folk. – Derimot maa en rikelig nydelse av alkohol forbydes, særlig koncentrerte alkoholsorter (het vin, kognak o. s. v.).

*«Men en olding maa ogsaa ha et visst kvantum av kjøt, helst hvitt»*

Det samme gjælder for bruken av tobak. Lette cigarer vil neppe skade en, som er vant til at røke tobak, mere end det tvungne avhold fra et tilvant nydelsesmiddel. Personer, som maa ligge til sengs, maa faa en anden ernæring og i andre mængder end den, som endnu kan ta tilstrækkelig motion.

Angaaende grundsætningen for diæten i oldingealderen gjelder et ord av Naunyn: «Kvantitativt maatehold er i almindelighet hovedsaken.» Diæten skal ikke reguleres efter et givet skema, men efter bestemte grundsætninger.

---

Publisert: 28. august 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0121

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.