



Tips för att öka energiintaget vid nedsatt aptit

Ät lite men ofta! När aptiten är liten är det extra viktigt att äta flera gånger: frukost, middag, kvällsmat och gärna 3 små mellanmål varje dag.

Så här gör du frukosten extra energi- och proteinrik

- Välj produkter med högsta fetthalt till exempel mjölkprodukter, smörgåsfett, pålägg osv.
- Ta extra mycket pålägg på smörgåsen, gärna flera skivor skinka/ost, räksallad, köttbullar med rödbetssallad eller makrill i tomatsås.
- Koka gröt och välling på standardmjölk istället för på vatten, tillsätt en matsked matfett och servera med bär/sylt.
- Ät gärna ett kokt eller stekt ägg till frukost, sill är också bra.
- Om du inte är hungrig, så kan du prova att starta dagen med något gott att dricka till exempel juice, nyponsoppa, blåbärssoppa eller Proviva.

Lite tips vid middag och kvällsmat

- Tillsätt gärna extra fett (olja, flytande margarin, smör) och vispgrädde i maten till exempel till potatismos, gratänger och sås.
- Ringla dressing eller olja över sallad och grönsaker.
- Något litet till efterrätt är väldigt bra till exempel glass, kaka, kräm, ostkaka eller en chokladbit
- Om du inte längre orkar laga mat på egen hand finns det flertalet bra färdiglagade frysta maträtter i din livsmedelsaffär som du kan variera.
- För dig som bor hemma och inte har möjlighet att själv göra dina inköp i livsmedelsbutik, kan det finnas möjlighet att få bistånd för inköp. Hör med kommunens växel 0340 880 00 om du vill veta mer.

Tallriksmodell för den med nedsatt aptit Med åldern minskar aptiten och risken är då att man inte får i sig tillräckligt med energi och protein, vilket kan påverka hälsan negativt. Knepet är att äta flera små energi- och proteinrika måltider under dagen.

Tallriksmodellen till höger på bilden nedan visar hur fördelningen kan anpassas för personer med nedsatt aptit. Tallriken till vänster visar en hälsosam fördelning av maten för den som rör på sig regelbundet. Genom att minska ned på grönsaker, rotfrukter, potatis, ris och pasta, behålla mängden protein från kött, fisk, ägg eller bönor och lägga till extra fett så kan man minska portionens storlek samtidigt som den bidrar med lika mycket energi och protein. Även

måltidsdryck kan bidra med energi och näring utan att mätta för mycket. Bild från www.slv.se



Drycker Välj gärna drycker med kalorier till exempel standardmjölk, saft, juice, läsk, lättöl, cider, drickyoghurt, smoothies, varm eller kall chokladmjölk med vispgrädde, nypon-, blåbär- och fruktsoppor.

Mellanmål och fika Ät det du tycker om och unna dig en god bulle eller kaka till kaffet. Tycker du om smörgåsar så använd de fetare ostarna och påläggen samt bred rejält med smörgåsfett på brödet. Risgryns- eller mannagrynsgröt med sylt, ostkaka och pannkakor, med bär och glass eller grädde. Ät gärna frukt och bär tillsammans med något till exempel glass/yoghurt eller gör en smoothies. Nötter är också bra.

Kosttillägg När den vanliga maten inte räcker till finns det energi- och proteinrika näringsdrycker, näringspuddingar och näringsyoghurt. Näringsdryckerna kan förvaras i rumstemperatur men är godast kalla, man kan även värma dem som varm choklad, frysa dem till glass eller använda dem i en smoothies. Fråga din sjuksköterska om du vill veta mer.

Njut av maten Se till att måltiden blir en trevlig stund genom att ha trevligt sällskap under måltiden om möjligt. Duka vackert, bakgrundsmusik kan kännas avkopplande, börja gärna måltiden med en aptitretare till exempel en bit ost, drick något gott till maten och avsluta gärna måltiden med en god dessert. Frisk luft och motion före måltid kan stimulera aptiten. Har man inte möjlighet att gå ut kan en stund på balkongen vara ett alternativ eller att öppna fönstret och vädra.

Tandvård När man äter ofta kan en ökad kariesrisk uppstå. Skölj därför munnen med vatten efter måltid och borsta dina tänder varje morgon och kväll med fluortandkräm.

| | |
|---|---|
| Dokumenttyp: Informationsmaterial och presentationer | Sida 2 av 2 |
| Giltigt f.r.o.m: 2016-12-01 | Version/D.nr Uppdaterad 2023-06-15 |
| Befattning: Dietist | Godkänd av: Magdalena Lindstrand |