



Tips för att öka intaget 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 t.ex. 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 vatten, tillsätt 1 msk 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 t.ex. juice, nyponsoppa, blåbärssoppa eller Proviva

Lite tips vid middag och kvällsmat

- Tillsätt gärna extra fett (smör, olja, margarin) och vispgrädde i maten t.ex. potatismos, gratänger och sås
- Något litet till efterrätt är väldigt bra t.ex. 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.
- Distribution av kylda matlådor finns att beställa via kommunen från restaurang Monark och Eventrestaurangen. Hör med kommunens växel 0340-88 000 om du vill veta mer.

Drycker Välj gärna drycker med kalorier t.ex. standardmjölk, saft, juice, läsk, lättöl, cider, 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. Risgröns- eller mannagrönsgröt med sylt, ostkaka och pannkakor, med bär och glass eller grädde. Ät gärna frukt och bär tillsammans med något t.ex. glass/yoghurt eller gör en smoothie. 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 smoothie. Fråga din sjuksköterska om du vill veta mer.

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

Dokumenttyp: Informationsmaterial och presentationer	Sida 1 av 1
Giltigt f.r.o.m: 2016-12-01	Version/D.nr Uppdaterad 2017-08-28
Befattning: Dietist	Godkänd av: Johanna Måttgård Andersson