

RÅD OM MAT OCH DRYCK

Vid ofrivillig viktnedgång

I samband med sjukdom och behandling är det extra viktigt att du får den energi och näring du behöver. Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska hur du ska få kontakt med dietist.

Råd att börja med

Energiberikning av frukost

- Välj fetare mjölk/fil/yoghurt.
- Gör välling och gröt på mjölk istället för vatten.
- Tillsätt 1 msk flytande margarin eller olja i välling, gröt, yoghurt/fil och fruktkräm.
- Välj smörgåsmargarin med 60 – 80 % fetthalt.
- Välj proteinrika pålägg som t ex. kalkon, leverpastej, lax, makrill, ägg, ost, hummus, tahini och jordnötssmör.
- Komplettera din frukost med ett kokt eller stekt ägg eller äggröra.

Energiberikning av lunch och middag

- Börja måltiden med en förrätt, t ex. ägghalva och sillbit, en skiva rökt lax med citron och dill, en halv avokado med några räkor och majonnäs.
- Lägg en klick flytande margarin, olja eller smör på kokt potatis, ris, pasta, bulgur, couscous, quinoa och grönsaker.
- Blanda äggula och flytande margarin i potatismoset.
- Gör soppor och såser med crème fraiche, grädde eller liknande produkter.
- Använd dressing till sallad.
- Välj dryck som ger energi, t ex. mjölk, lättöl, saft eller juice.
- Avsluta måltiden med en efterrätt, t ex. fruktkompott och grädde, glass eller en chokladbit.

Mellanmål

- Nötter av olika slag är ett energi- och proteinrikt mellanmål.
- Yoghurt
- Keso med bär
- Ostkaka med sylt och grädde
- Smörgås med smör och skivat kokt ägg
- Kex och ost
- Fruktsallad med glass
- Nyponsoppa med glass

Utdelat av: _____