

# RÅD OM MAT OCH DRYCK

## Vid nedsatt aptit

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**

### **Måltidsordning**

Ät frukost, lunch, middag och tre mellanmål varje dag. Genom att sprida ut måltiderna över dygnet är det lättare att få i sig mer. Ät på bestämda tider även om du inte är hungrig.

### **Portionstorlek**

Lägg upp en mindre portion på tallriken. En stor portion kan ha en aptitdämpande effekt.

### **Konsistens**

Mat med mjukare konsistens upplevs lättare att äta. Prova till exempel fisk, färsrätter, pannkaka, omelett och potatismos.

### **Dryck**

Drick gärna mjölk, saft, juice eller annan dryck som ger energi.

## **Förrätt**

Inled måltiden med en förrätt, exempelvis lite soppa med en klick crème fraiche, snittar, ostkuber med oliver.

## **Efterrätt**

Avsluta måltiden med en efterrätt som till exempel kräm med gräddmjölk, glass, ost och kex.

## **Matlagning**

Det kan vara bra att få hjälp med matlagningen om möjlighet finns. Färdiglagad mat är ett bra alternativ att ha hemma för att underlätta.

Egna anteckningar

---

---

---

---

---

Utdelat av: \_\_\_\_\_