



# RÅD OM MAT OCH DRYCK VID NEDSATT APTIT OCH/ELLER OFRIVILLIG VIKTNEGDÅNG

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

## **Allmänna råd**

### **Måltidsordning**

Ät frukost, lunch, middag och gärna två till tre mellanmål varje dag. Genom att sprida ut måltiderna över dygnet är det lättare att få i sig mer mat och i tillräcklig mängd.

### **Portionsstorlek**

Lägg upp en mindre portion på tallriken. Även normalstora portioner kan upplevas som för mycket mat och försämra aptiten.

### **Konsistens**

Mat med mjuk konsistens upplevs lättare att äta, exempelvis fisk, färsrätter, pannkaka, omelett, tofu och potatismos.

### **Matlagning**

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

## Extra energi

När aptiten är nedsatt finns det risk att också kroppsvikten ofrivilligt går ned. Minskar du i vikt förlorar inte kroppen bara fett, utan även muskelmassa och kroppens förråd av näringsämnen blir mindre. Om muskelmassan minskar påverkas orken och du kan känna dig tröttare. Därför kan det vara lämpligt att på olika sätt energiberika måltiderna.

### Energiberikning av frukost:

- Välj fetare mjölk/fil/yoghurt som dryck och till frukost/mellanmål.
- Tillaga välling och gröt på mjölk istället för vatten.
- Komplettera din frukost med ett kokt/stekt ägg eller äggröra.
- Tillsätt en klick flytande margarin eller lite olja i välling, gröt, yoghurt, fil eller fruktkräm.
- Välj smörgåsmargarin med 60-80 % fetthalt.
- Ha gärna dubbla pålägg på smörgåsen, till exempel:
  - Ost och kalkon
  - Ost och marmelad
  - Ägg och kaviar
  - Färskost och lax
  - Hummus och avokado
  - Jordnötssmör och banan
  - Rödbetsallad och köttbullar

### Energiberikning av lunch och middag:

- Inled måltiden med en förrätt, till exempel:
  - Soppa med en klick crème fraîche
  - Ägghalva och sillbit
  - Melon med lufttorkad skinka
  - Brödsnittar med pålägg/fyllning
  - En halv avokado med majonnäs/räkröra
- Ringla olja eller ta en klick smör på kokt potatis, pasta, ris, bulgur, couscous, quinoa och grönsaker.
- Blanda en äggula, en klick flytande margarin eller smör i potatismoset.
- Gör soppor och såser med crème fraîche, grädde eller liknande produkter som innehåller fett.
- Använd dressing på salladen.
- Välj dryck som ger energi, till exempel mjölk, lättöl, saft eller juice.
- Avsluta måltiden med en efterrätt, till exempel:
  - Fruktkompott och grädde
  - Glass
  - Kräm med gräddmjölk

- Chokladbit
- Chokladpudding med vispad grädde
- Ostkuber med oliver

**Förslag på mellanmål:**

- Nötter av olika slag är ett energi- och proteinrikt mellanmål.
- Fetare yoghurt, t.ex. delikatessyoghurt eller grekisk yoghurt
- Keso med bär
- Kex och ost
- Fruksallad med glass

**Egna anteckningar:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Material utdelat av:**

---

*Fler material går att hitta på [www.dio-nutrition.se](http://www.dio-nutrition.se).*