

DEN VIKTIGA MATEN

Gott som gör gott

För återhämtning och styrka när aptiten är liten



Den viktiga maten

I samband med sjukdom är det vanligt att man får nedsatt aptit och minskar i vikt. En ofrivillig viktnedgång är alltid olämplig, eftersom risken för infektioner ökar och förmågan att läka sår försämras. Du kan bli trött i både kropp och själ och det är lätt att komma in i en ond cirkel, där tröttheten gör det ännu svårare att klara av att äta den mat du behöver.

Vid viktnedgång i samband med sjukdom är det framför allt muskelmassa som minskar, inte fettväv. Med minskad muskelmassa minskar kraft och styrka i armar och ben och fallrisken ökar. Även inre organ som hjärta och andningsmuskler kan påverkas. Protein är den viktigaste byggstenen för muskler. För att kunna utnyttja proteinet i maten som byggnadsmaterial, är det viktigt att du också får tillräckligt med energi (kalorier).

Idag fokuseras det ofta på att man inte ska väga för mycket, men det är viktigt att veta att det är hälsosamt att väga lite mer när man blir äldre.

Broschyren vänder sig till dig som har minskad aptit eller ofrivilligt gått ner i vikt.

Även du som har diabetes, förhöjt kolesterol eller övervikt och samtidigt har dålig aptit under längre tid, bör följa råden om energi- och proteinrik kost.

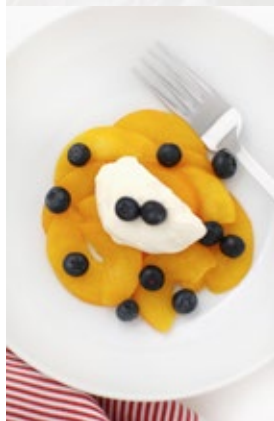


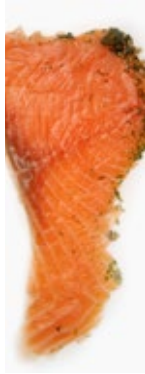
Bra mat för friska är inte alltid bra mat för sjuka

Vi har alla fått lära oss att när man är frisk, aktiv och har god aptit ska man minska på fett och istället öka mängden grönsaker och fiberrik mat.

Om du fortsätter att äta på det sättet när du är sjuk och har liten aptit, får du svårt att få i dig tillräckligt med energi och näring. Risken är stor att du därmed minskar i vikt och förlorar muskelmassa.

- Ät mer fett.
Det ger dig koncentrerad energi.
- Ät mer proteinrik mat som kött, fisk, fågel och ägg. Det ger byggnadsmaterial till musklerna.
- Låt inte grönsakerna och frukten ta för stor plats i måltiden. Det ger inte mycket energi och protein.
- En dessert och kaka ger extra energi.





Bra fettkällor

- Olja, gärna raps- och olivolja
- Flytande margarin
- Avokado
- Oliver
- Fet fisk
- Nötter, mandlar och frön

Bra proteinkällor

- Fisk och skaldjur
- Fågel
- Fläsk-, nöt-, lamm- och viltkött
- Ägg
- Mjolk, yoghurt, fil, kesella och ost
- Baljväxter, exempelvis gula ärtor, bruna bönor, linser och kikärter
- Biff, grytbitar, färs och korv av soja eller Quorn

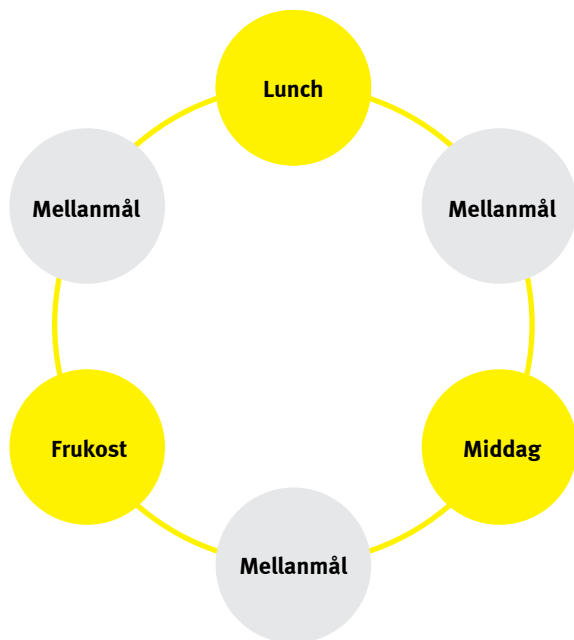


Fördela dina måltider över hela dagen

Vid nedsatt aptit är det extra viktigt att äta flera mindre måltider per dag. Desto fler mål du äter, ju lättare täcker du ditt behov av energi och näringsämnen.

Det bör inte gå för lång tid mellan måltiderna. Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar. Avsluta därför dagen med en måltid innan sängdags och vänta inte för länge med att äta frukost.

Du bör helst äta minst sex måltider om dagen:



Det är bra att äta efter klockan sex på kvällen

Om du har nedsatt aptit är det viktigt att sprida måltiderna över en så stor del av dagen som möjligt. Det är oftast en förutsättning för att du ska få i dig den mat du behöver. Ibland är det till och med så att man behöver äta på natten. En smörgås och ett glas mjölk innan läggdags kan ge god nattro.



Gräddfil i filen och
matfett i gröten ger
extra energi

Så här gör du frukosten extra energi- och proteinrik

- Använd mjölkprodukter med hög fetthalt.
- Blanda gräddfil eller kesella i fil och yoghurt.
- Koka gröt och välling på standardmjölk.
Tillsätt socker och 1 msk matfett.
- Servera sylt eller äppelmos till yoghurt och gröt.
- Bred mer margarin eller smör på smörgåsen.
- Använd rikligt med pålägg.
- Ät gärna ett ägg.
- Tillsätt en skvätt grädde och tag gärna socker i kaffe och te.

Mat är alltid viktigt oavsett hur mycket du rör dig

Den mängd energi som behövs för normal fysisk aktivitet är inte så mycket högre än den mängd energi som behövs när du inte rör dig så mycket. Däremot har du lika stort (och ibland större) behov av andra näringsämnen, vitaminer och mineraler.

Så här gör du lunchen och middagen



Kall lunch och middag

- Bred smörgåsarna med extra matfett och matigt pålägg:
 - Skinka, mimosasallad
 - Lax, räkor, makrill eller ägg med majonnäs
 - Ägg, sill och gräddfil
 - Köttbullar, rödbetssallad
 - Rostbiff, remouladsås
 - Pannbiff, stekt ägg
- Servera kallt kött, fisk och fågel med färdigköpt eller hemgjord potatis- eller pastasallad. Tillsätt gärna majonnäs eller gräddfil.
- Kom ihåg att det finns bra och goda färdiglagade alternativ i butiken.
- Avsluta måltiden med en dessert eller kaka.

Färdiglagade maträtter är bra mat

Vid trötthet och nedsatt ork att laga mat, är färdigrätter ett utmärkt alternativ. Det finns många goda och näringsrika rätter att välja mellan i kyl- och frysdiskarna.

agen extra energi- och proteinrik



Varm lunch och middag

- Tillsätt matfett eller olja till potatis, pasta, ris, couscous, matvete.
- Berika grytor, soppor och sås med äggula, grädde, matfett eller crème fraiche.
- Välj gärna en rätt där grädde och matfett ingår:
 - Potatismos, gratäng eller stuvning
 - Pastagrätäng eller stuvade makaroner
 - Risotto
- Blanda grädde eller matfett i omeletter, färsrätter och gratänger.
- Servera tillbehör som aromsmör, gelé, lingonsylt, äppelmos, gurkmajonnäs eller rödbetssallad till maten.
- Använd dressing till råkost och matfett på kokta grönsaker.
- Kom ihåg att det finns bra och goda färdigrätter att köpa.
- Avsluta måltiden med en dessert eller kaka.



Förslag på mellanmål och desserter

- Risgrynsgröt med saftsås
- Kräm, pudding eller fromage med grädde
- Nyponsoppa, blåbärssoppa med glass eller grädde och mandelbiskvier
- Konserverad frukt eller fruktsallad med glass, grädde, smaksatt kesella eller keso
- Varm choklad med grädde
- Yoghurt (10 %) eventuellt med frukt, nötter och müsli
- Småkakor, kanelbulle, mjuk kaka, bakelse, tårta eller choklad
- Kex, skorpor med marmelad och ost
- Pannkakor eller ostkaka med sylt och grädde
- Plockmat som oststavar, fetaost, soltorkade tomater, oliver, crostini med tapenade eller pesto
- Kallskuret kött som salami, lufttorkad skinka, mortadella samt köttbullar och bitar av korv
- Kokt ägghalva med skagenröra
- Avokadohalva med räksallad
- Snacks som nötter, salta pinnar, ostbågar och torkad frukt

Lämplig dryck

När man blir äldre minskar förmågan att känna törst och risken för uttorkning ökar. Även om du inte känner dig törstig bör du dricka minst 1,5 liter per dag.

När du har behov av extra energi och näring är det viktigt att inte bara dricka vatten.

Välj hellre:

- Standardmjölk
- Nypon-, blåbär- och fruktsoppa
- Smoothie
- Juice
- Saft och läsk
- Drickyoghurt
- Öl
- Varm eller kall chokladmjök med vispgräde



Att tänka på vid inköp

Oavsett om du handlar själv eller får hjälp med dina inköp, är det viktigt att du får mat och råvaror som du tycker om.

Kom ihåg att undvika lättprodukter och försök ha som vana att alltid ha standardmjölk, grädde och matfett hemma.

Du tror kanske att färdigrätter inte är bra mat. Så är det inte. De är ett utmärkt alternativ när du inte orkar laga mat själv. I butiken finns det även många goda desserter och mellanmål.

Om du behöver hjälp med inköp kan du kontakta kommunens biståndshandläggare.



Ibland behövs lite extra...

Näringsdryck

Om du har svårt att äta tillräckligt kan du behöva komplettera med näringsdryck. Det är en extra energi- och näringsrik dryck, som finns att köpa portionsförpackad på apotek.

Kontakta din vårdcentral, ansvarig läkare eller distriktsköterska för bedömning, för att eventuellt få dem utskrivna till rabatterat pris. Du kan även göra egna energirika drycker, se recept sidan 17.

Vitaminertillskott

Även om maten innehåller vitaminer och mineraler, så kan det vara svårt att tillgodose behovet när aptiten är liten. En väl balanserad multivitaminertablett från apoteket kan vara ett bra komplement.



Aptitretare

En aptitretare före middagen är alltid trevligt och stimulerar aptiten. Servera ett glas vin eller juice till något salt tilltugg som nötter, mandlar, oliver, chips eller en ostbit.

Njut av maten

Det är viktigt att måltiden blir en trevlig stund.

- Njut din måltid i trivsam och lugn miljö
- Om möjligt, se till att ha trevligt sällskap
- Bakgrundsmusik kan kännas avkopplande
- Duka vackert
- Börja gärna måltiden med en aptitretare
- Drink något gott till maten
- Avsluta gärna med en dessert eller kaka till kaffet

Frisk luft och motion, till exempel en promenad eller en stund på balkongen innan maten stimulerar aptiten.

Ytterligare råd, stöd och vägledning

Om du fortsätter att minska i vikt eller om din aptit inte blir bättre, bör du kontakta din vårdcentral, ansvarig läkare eller distriktsköterska för ytterligare råd, stöd och vägledning.

Läs mer

Besök oss på: www.denviktigamaten.se



Recept

Varm äppelmjök med honung

2 portioner

2½ dl standardmjök

1 msk honung

¾ dl vispgrädde

2 tsk socker

1 dl äppelmos

Blanda mjök och honung i en gryta.

Värm under omröring.

Vispa grädden hårt med sockret och blanda försiktigt med äppelmos.

Häll den varma mjölken i två glas.

Fördela den färdiga äppelgrädden ovanpå mjölken.

Sängfösare

2 portioner

1½ dl naturell yoghurt 3 %

1 dl frysta eller färska bär*, frukt eller puré

1½ msk rapsolja

1½ msk socker

Blanda alla ingredienser med en mixer, elvisp eller för hand.

Tillsätt eventuellt standardmjök till önskad konsistens.

Servera i glas.

Kan förvaras i kylskåp i ett dygn.

* Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bl.a. norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information.



Äggtoddy

1 portion

2 äggulor
2 msk socker
1 dl varm standardmjölk

Vispa äggulor och socker till vitt skum.

Häll på mjölken under omrörning.

Tillsätt eventuellt en skvätt konjak.

Varm kakao med kaffe

2-3 portioner

4 dl chokladmjölk på standardmjölk
1 dl vispgrädde, vispad
1 tsk pulverkaffe
50 g riven mörk choklad
Eventuellt 3 msk konjak

Koka upp chokladmjölken med pulverkaffet.

Fördela den rivna chokladen och konjaken i glasen.

Häll på den varma chokladmjölken.

Fördela den vispade grädden ovanpå chokladmjölken.

BROSCHYREN ÄR FRAMTAGEN I SAMVERKAN MELLAN: Skånes universitetssjukhus och Malmö stad inom ramen för statliga stimulansmedel. Andra upplagan, November 2015

FOTO: Lars Strandberg, Colourbox

LAYOUT: Stab kommunikation, Skånes universitetssjukhus

WEBBADRESS: www.denviktigamaten.se