

Mat när aptiten sviktar vid diabetes

I samband med sjukdom kan det finnas risk för viktnedgång. Man kan exempelvis få nedsatt aptit, smakförändringar eller tugg- och sväljsvårigheter. Sjukdomen i sig kan göra att blodsockret pendlar mer än normalt trots att man äter som man gjorde tidigare. Mediciner man tar kan också påverka blodsockret.

Det är lättare att förebygga en viktnedgång än att reparera den i efterhand. Går vi ner ofrivilligt i vikt förlorar kroppen inte bara fett utan också muskler och viktiga proteiner. Det innebär att vi blir trötta och får sämre skydd mot infektioner.

Regelbunden måltidsordning

Om man har dålig aptit och inte orkar äta så stora portioner är det viktigt att äta och dricka ofta. Den mat och dryck man väljer bör vara energi- och näringsrik.

Försök att äta regelbundet. Förutom tre huvudmål är det bra att försöka få i sig 3-4 mellanmål.

Mellanmål

Istället för söta mellanmål med tillsatt socker kan man äta någon form av ägg, charkprodukter, sill, makrill i tomatsås, avokado, keso, oliver, ost och kex eller nötter och frön. En grov smörgås eller knäckebröd med matigt pålägg fungerar också bra som mellanmål.



Berikning

Berika maten med extra energi genom att tillsätta fett, så som olja eller flytande margarin. Tillaga pulver- soppor och såser med grädde istället för vatten. Berika potatismos med äggula eller crème fraîche.

Servera gärna energirika tillbehör till maten så som riven ost, en klick grädde, crème fraîche eller yoghurt.

Välj standardmejeriprodukter istället för magra varianter. Välj gärna feta pålägg på smörgåsen, så som gräddost, korv, leverpastej, sill, lax och majonnässallader.

Efterrätt

Avsluta gärna måltiden med en efterrätt. Ta gärna en klick grädde, crème fraîche eller yoghurt med bär eller frukt. En osötad fruktkräm med gräddmjölk eller vispgrädde går också bra.



Drycker

Vatten, mineralvatten, kaffe, te, buljong eller lightdrycker sötade med sötningsmedel påverkar inte blodsockret och går bra att dricka till- eller mellan måltiderna.

Juice, saft, läsk och mjölk innehåller socker som påverkar blodsockret.



Förslag på söta mellanmål

Kvarg naturell eller smaksatt med sötningsmedel

Standardmejeri yoghurt (sockerfri eller lättsockrad om smaksatt)

Vispad grädde

Toppa gärna med nötter, fröer, frukt eller bär

Äppelskivor med jordnötssmör

YALLA! Drickyoghurt eller proteinpudding med sötningsmedel

Förslag på salta mellanmål

Äggröra

Korvar

Oliver och osttärningar

Avokado med keso eller crème fraîche

Saltade nötter och frön

Ost och kex

Röror med vita bönor, kikärtor, kidneybönor eller pesto

Råg smörgås med makrill i tomatsås, sill, ägg, keso, leverpastej eller avokado

Recept på energihutt:

1 dl rapsolja
0,75 dl naturell yoghurt
2 msk sylt utan tillsatt socker eller ½ dl bär



Lägg ingredienserna i en skål eller hög kann. Blanda med visp, elvisp eller stavmixer. Hutten kan förvaras i kylskåp i tre dagar. Vid förvaring kan hutten separera och behöva vispas igen.

1 portion (2 msk) ger ca 150 kcal och 0,5 g protein.

Recept på bönröra:

1 förpackning kikärter, vita bönor eller kidneybönor (ca 400 g)
3 msk olivolja
½ msk citronjuice
1 vitlöksklyfta
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Häll bönorna i ett durkslag och skölj med kallt vatten. Mixa bönorna med de övriga ingredienserna till en slät konsistens i en matberedare eller med stavmixer. Förvara bönröran i kylskåp.

