

# Mat då aptiten sviktar

## Energi och näring krävs för läkning

När man är sjuk och/eller äldre påverkas ofta aptiten och det kan vara svårt att äta tillräckligt med mat för att få i sig den energi och näring som behövs.

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.

## Fördela måltiderna över dagen

Det är speciellt viktigt att maten fördelas på många måltider väl spridda över dagen. Ät helst tre huvudmåltider och tre mellanmål. Genom att fördela maten på flera måltider behöver portionerna inte vara så stora. Avsluta gärna måltiden med en efterrätt. Mellanmålen är lika viktiga som huvudmålen.

## Berika din mat

Genom att undvika lättprodukter och tillsätta extra fett behöver du inte äta så stora portioner för att få i dig den energi du behöver. Använd flytande margarin, olja eller smör.

## Smörgåsar

Använd ett margarin med 70-80% fett på brödet istället för lättmargarin. Ta mycket pålägg på brödet, till exempel makrill i tomatsås, kaviar, gräddost, dessertost, leverpastej, korv, majonnässallader, ägg och keso.

## Gröt, välling och fil

Koka gröt på mjölk och tillsätt 1-2 tsk flytande matfett. Servera med mjölk och sylt.

Vällingen blir extra energirik om du tillagar den med mjölk eller tillsätter 1-2 tsk flytande matfett.

Välj inte lättvarianterna av fil eller yoghurt. Blanda gärna i 1 msk rapsolja, gräddfil, crème fraiche, socker eller sylt.

## Lagad mat

Använd grädde eller crème fraiche i soppor och såser. Tillsätt flytande matfett i potatismosportionen och eventuellt en äggula.

Stuva makaroner och grönsaker med mellanmjölk och en extra matsked flytande matfett. Tillsätt olja på råa grönsaker och flytande matfett på kokta grönsaker.

## Tillbehör ger också energi

Ät gärna lingonsylt, gelé, riven ost, aromsmör, ketchup, nötter eller äppelmos till maten.

## Efterrätter

Fruktsoppa, konserverad frukt, ostkaka, gräddglass, paj, puddingar eller fromage. Tillbehör som vispad grädde, chokladsås, sylt, kex ger också extra energi.

## Välj energirika drycker

Drick mjölk, saft, juice, läsk, lättöl eller annan dryck som innehåller energi istället för enbart vatten eller mineralvatten.

SENIOR  
*alert*

Dietisterna Rehabiliteringscentrum Region Jönköpings län



## Förslag på söta mellanmål

Yoghurt eller mjölk med flingor  
Drickyoghurt  
Drömyoghurt eller delikatessyoghurt  
Fjällyoghurt eller fjällfil  
Milkshake (mixa bär, mjölk och gräddglass)  
Varm choklad med grädde  
Välling som berikas med 1 msk olja  
Risgrynsgröt med mjölk  
Ostkaka med sylt och grädde  
Risifrutti eller Mannafrutti  
Nyponsoppa med grädde eller keso  
Pannkaka eller våffla med sylt och grädde  
Gräddglass med kola- eller chokladsås  
Fruktsallad med smaksatt Kesella  
Banan  
Konserverad frukt med glass eller grädde  
Torkad frukt  
Smaksatt Kesella



## Förslag på salta mellanmål

Korvar  
Äggröra  
Oliver och osttärningar  
Avokado och keso  
Digestivekex med dessertost  
Tunnbrödsrulle  
Nötter, frön och salta pinnar  
Smörgås med ägg och kaviar  
Buljong avredd med äggula och grädde  
Röror som t ex pesto, tapenade och guacamole



### Recept på energihutt (5 port)

1 dl rapsolja  
0,75 dl smaksatt yoghurt  
2 msk sylt eller ½ dl bär blandat  
med 1 tsk vaniljsocker



Lägg ingredienserna i en skål eller hög kanna. Blanda med visp, elvisp eller mixerstav. 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.

### Tänk på tänderna!

Kostråden innebär att du behöver äta och dricka ofta och vissa av livsmedlen är söta, vilket innebär en ökad risk för hål i tänderna. Det är därför viktigt att du sköter om dina tänder och din mun extra noga. Detta kan du göra genom att:

- Skölja munnen med vatten efter varje gång du ätit eller druckit
- Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm och göra rent mellan tänderna
- Skölja tänderna med fluor morgon och kväll. Fluor stärker tandytan och motverkar risken för onödiga hål. Fluorsköljning 0,2 % finns att köpa på apoteket.

Hos din tandläkare eller tandhygienist kan du få mer information.