

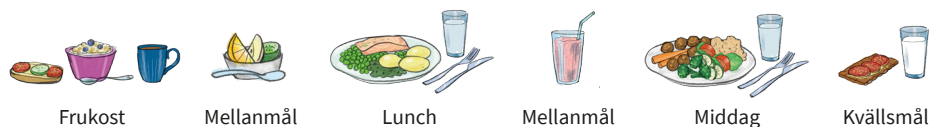
Extra energi och näring

Råd till dig som gått ner i vikt eller riskerar att göra det



I denna broschyr får du råd om mat som innehåller extra energi, näring och protein.

Fördela gärna maten över hela den vakna tiden, så att det inte går så lång tid utan mat. Två till 3 timmar mellan varje måltid är lagom. På natten bör det inte gå mer än 11 timmar utan mat. Det är bra att äta frukost, lunch, middag samt 2–3 mellanmål inklusive kvällsmål/nattmål.



Om du måste välja bort något från tallriken för att orka äta upp maten, behåll det som innehåller protein, t.ex. ägg, fisk, bönor och kött. Om du väljer att äta något enklare vid ett av huvudmålen, som soppa eller gröt, tänk på att komplettera med smörgås med matigt pålägg eller efterrätt.

Förslag på matiga pålägg:

ägg, sill, makrill, ost, skagenröra, hummus, avokadoröra, skinka, köttbullar och leverpastej. Använd mycket pålägg.

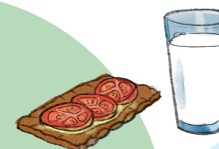
Berika måltiderna med extra energi och näring

- Laga gröt och välling med mjölk istället för vatten.
- Tillsätt ½ msk olja eller flytande margarin till potatis, mos, ris eller på varma grönsaker.
- Använd majonnäs, grädde, crème fraîche eller växtbaserade varianter vid matlagning eller som tillbehör.
- Blanda riven ost i sås, soppa och på pasta.



Mellanmål, fika, kvällsmål och efterrätter

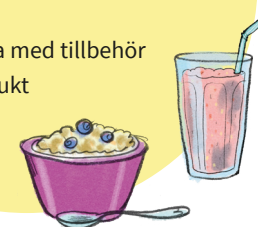
- Smörgås med pålägg och dryck
- Ägg med majonnäs/avokado/kaviar
- Piroger
- Välling, gröt eller soppa
- Kex med ost och marmelad
- Nötter och frön
- Oliver



- Bärpaj med vaniljsås
- Fruktsallad med glass, keso eller grädde
- Chokladpudding
- Pannacotta
- Ostkaka

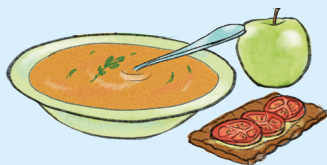


- Yoghurt/fil/kvarg med frukt, nötter, honung eller flingor
- Smoothie
- Risifruitti
- Pannkaka med tillbehör
- Torkad frukt



Näringsdrycker och berikning

Näringsdrycker är ett bra komplement till maten när det är svårt att äta tillräckligt. De innehåller energi, protein och olika vitaminer och mineraler. Det finns även olika berikningsprodukter, t.ex. i pulverform, som används i matlagning för att öka energi- och näringsinnehållet. Kontakta dietisten på din vårdcentral/mottagning så kan du få mer information och hjälp.



Energiberikad soppa

En påse Varma koppen

2 dl standardmjölk

½ msk rapsolja

1 äggula

Tillaga Varma koppen enligt anvisning på paketet men byt vattnet mot mjölk och rapsolja. Rör om tills pulvret löst sig. Tillsätt en äggula och rör om. Servera gärna med räkor, skinka, fisk eller kyckling.



Frukt- och bärsmoothie

1 banan

1 dl bär

1 dl vaniljyoghurt

½ dl grädde

1 tsk rapsolja

Byt ut bären mot 2 msk chokladmjölkspulver som variation. Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa till en slät smoothie.

Glöm inte tänderna

Dina tänder behöver tas om hand när du äter ofta. Varje gång du äter eller dricker något annat än vatten startar ett syraangrepp på tänderna. Saliven neutraliserar syran efter cirka 30 minuter.

- Skölj gärna munnen med vatten efter måltid.
- Borsta tänderna med fluortandkräm 2–3 gånger per dag.
- Komplettera med extra fluor i form av 0,2 % sköljning (Flux eller Dentan).
- Ha regelbunden kontakt med tandvården.