

RÅD när aptiten är liten och vikten minskar

Energi- och proteinberikning av maten med vanliga livsmedel

Bra mat för friska är inte alltid bra mat för sjuka

I samband med sjukdom är det vanligt att man får nedsatt aptit och minskar i vikt. En ofrivillig viktminskning 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.



Maten ska vara god och ge extra energi och protein

Vid viktnedgång i samband med sjukdom är det framförallt muskelmassa som minskar, inte fettväv. Det ger minskad kraft och styrka i armar och ben och fallrisken ökar. Även inre organ som hjärta och andningsmuskulatur kan påverkas. Protein är den viktigaste byggstenen för muskler. För att kunna utnyttja proteinet i maten som byggmaterial, är det viktigt att du också får i dig 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 ibland. Om du minskar i vikt behöver du mer mat och näring.

Det här informationsmaterialet vänder sig till dig som har minskad aptit eller ofrivilligt gått ned i vikt. Även du som har diabetes, förhöjt kolesterol eller övervikt och samtidigt har dålig aptit under en längre tid bör följa råden om energi- och proteinrik kost. Det kan många gånger vara tillräckligt men om det inte fungerar kan man också prova att tillföra näringsdrycker eller kosttillskott.

Vad ska man tänka på?

Aptiten stimuleras av att ha ett trevligt dukat bord och vackert uppdukat på tallriken, fint porslin eller fina glas om du dricker en näringsdryck till exempel. Garnera med frukt, bär, grönsaker – även om du inte kan äta upp det. Om det är svårt att orka laga maten själv – be någon om hjälp och använd hel- och eller halvfabrikat eller frys ned portioner och värm upp.



Kom ihåg att aptit både kan under- och överstimuleras. Risken finns att om man äter för lite så vänjer man sig vid det. Prova gärna att ta små mängder av maten även om du inte är hungrig just då. Varje liten bit man kan få i sig är värdefull och hjälper kroppen att läka.

Allmänna råd

- Ät gärna små portioner och ofta. Frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål varje dag.
- Drink energirika drycker som standardmjölk, öl, juice, saft, läsk, cider eller fruktsoppor istället för vatten till måltiderna.
- Använd gärna grädde och lite socker i kaffet eller teet.
- Avsluta gärna måltiderna med någon dessert och/eller kaka, gärna med en klick vispgrädde eller gräddglass till.
- Ät generellt mer fett. Använd fetter med hög fetthalt på smörgås och kex. Det ger koncentrerad energi.
- Ät mer proteinrik mat som kött, fisk, fågel och ägg. Det ger byggnadsmaterial till musklerna. Ta gärna dubbla pålägg på smörgåsen.
- Makaronipudding, omeletter, pannkaka, plättar och liknande är både energi- och proteinrika och ofta lätta att få i sig.
- Ät dig inte enbart mätt på grönsaker, bröd, frukt och potatis. Det ger inte mycket energi och protein.
- Besväras du av illamående är det bättre med kall mat.



Ibland behövs ännu mer extra...

Om du har svårt att äta tillräckligt av den berikade maten kan du behöva komplettera med näringsdrycker eller berikningspulver som ger extra energi, fett och protein och som är lätta att använda. Inom Västra Götalandsregionen kan du få sådana produkter förskrivna och hemlevererade.

Kontakta din vårdcentral eller mottagningen på ditt sjukhus för hjälp och råd från dietist eller läkare.

Utlämnat av: _____

Telefon: _____



Källor:

Den viktiga maten (Skånes universitetssjukhus/Malmö stad), www.denviktigamaten.se
Olika informationsmaterial från dietister inom VGR