

Råd om mat, måltid och ätande.

För dig med liten aptit.



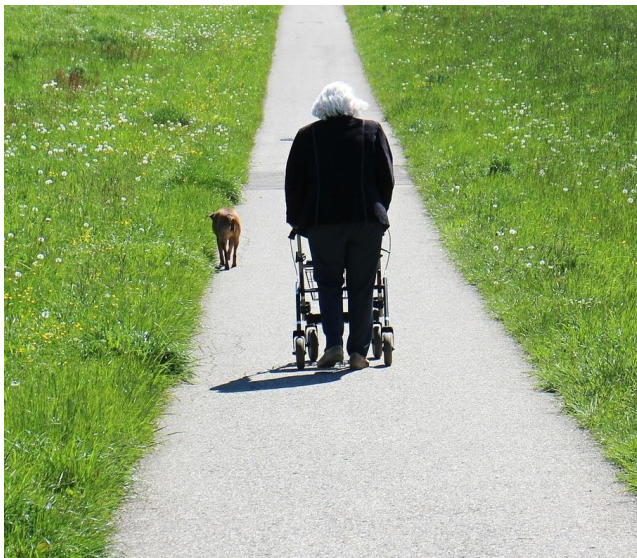
Örebro kommun
Vård- och omsorgsförvaltningen
orebro.se 019-21 10 00



Den här broschyren vänder sig till dig som har liten aptit eller av andra anledningar har svårt att få i dig tillräckligt mycket mat och dryck.

Broschyren kan också vara bra för dina närstående och anhöriga.

Innehållet i broschyren är framtaget av Stina Engelheart, dietist, i samarbete med Hemvården i Örebro kommun.



Vad är bra mat för dig?

Kroppen behöver energi, näring och vätska via mat och dryck, varje dag – även om aptiten är dålig. Aptit, hunger eller törst är inget bra mått på vad kroppen behöver. Ofta är det till och med extra viktigt att äta och dricka när du har liten aptit.

Ofrivillig viktnedgång kan bli en konsekvens av att du äter för lite. Med ökad ålder sker en nedbrytning av muskelmassan, och det går fortare än normalt vid viktnedgång. Särskilt om du har en stillasittande livsstil.

Därför är det viktigt att äta tillräckligt mycket mat. Det ger kroppen förutsättningar att bibehålla kroppsvikt och muskelmassa. Det är bra att väga sig regelbundet, till exempel varannan vecka, för att kontrollera att kroppsvikten är stabil.

För att behålla så mycket muskelmassa som möjligt är det viktigt att inte minska intaget av proteinrika livsmedel, såsom kött, fisk, ägg, mjölkprodukter bönor, linser eller ärtor. På bilden nedan består den blå delen av proteinrika livsmedel. När aptiten är liten bör den vara lika stor som vanligt. Minska hellre på den gröna delen (med grönsaker och rotfrukter) och den orangea delen (med potatis, pasta, bröd eller gryn). Håll gärna lite extra olja på maten eller på grönsakerna. Det gör att den mindre portionen blir energität. Komplettera sedan med den måltidsdryck du vill.



Normal aptit



Nedsatt aptit

Att skapa struktur för måltider

Det är klokt att planera vad och när du ska äta. Några förslag på vad finns i den här broschyren, men lägg till dina favoriter från förr och nu. Att göra en matsedel underlättar att alla livsmedel finns hemma och maten kan blir mer varierad. Då ökar du möjligheterna att täcka ditt energi- och näringsbehov.

Skapa först en struktur för **när** du ska äta. Ät efter klockan, helt enkelt. Planera sedan **vad** du ska äta, vilken dryck du vill ha till och vad du behöver ha hemma. Ta gärna hjälp av närstående, hemvårdens personal eller någon annan vid planeringen.

Följande livsmedel är bra att ha hemma:

- Bröd, pasta, ris och potatis. Bröd kan frysas skivat, så får du alltid färskt bröd.
- Matfett i form av olja, smör och/eller margarin.
- Kryddor. Torkade, färska eller frysta.
- Grönsaker. Frysta grönsaker är praktiskt och du kan tina den mängd du behöver för måltiden. Konserverade grönsaker håller också länge. Färska grönsaker som har lång hållbarhet är rotfrukter som potatis, morötter, lök, rödbetor, palsternacka och rotselleri, men även kål och lök.
- Frukt. Förvara frukt i kylskåpet så håller den längre. Ta sen fram någon frukt varje dag. Rumsvarm frukt smakar mera.
- Tillbehör. Lingon, gelé, inlagd gurka, ketchup, soja, chilisås, senap, dressing, honung och sylt gör maten ännu godare.
- Kött, fisk och ägg. Helt kött håller bra i kylskåp och ännu längre i frysen. Fryst fisk är praktiskt, men konserverad fisk som inlagd sill, makrill i tomatsås och tonfisk på burk håller också länge. Ägg har lång hållbarhet i kylskåp.
- Mjölkprodukter som mjölk, fil, yoghurt, kvarg, gräddfil och crème fraiche är också bra att ha hemma.
- Pålägg, såsom leverpastej, skinka, korv och ost går bra att frysa in i mindre bitar eller förpackningar.

Frukost

Frukost kan vara en måltid, men kan också delas på flera. Exempelvis kan du ta en kopp kaffe eller te med en liten smörgås på sängkanten, innan du klär på dig. Därefter kan du äta gröt eller filmjök. Eller så tar du allt på en och samma gång. Känn efter själv vad som passar dig.

Frukost kan exempelvis bestå av

- gröt. Gärna gröt som kokas på mjölk som risgrynsgröt, mannagrynsgröt eller grahamsgrynsgröt. Men även havregrynsgröt blir riktigt god om du kokar den med mjölk i stället för vatten.
- yoghurt, filmjök eller mjölk, smaksatt eller naturell. Tillbehör som flingor, torkad frukt, müsli, sylt, nötter, äppelmos, färsk frukt, färska eller frysta bär är gott att ha i.
- välling. Blanda gärna vällingen med mjölk, så blir den extra krämig och proteinrik.
- smörgås. Gärna med ett matigt pålägg som leverpastej eller korv. Det blir gott och snyggt att toppa med exempelvis inlagd gurka, någon färsk grönsak eller rödbettsallad.



Huvudmål

Med huvudmål menas här lunch och middag. Grunden är att huvudmålen ska ge mer energi och näring än mellanmålen, men om aptiten är liten kan det vara enklare att äta flera mellanmål istället.

Till huvudmålen kan du köpa färdiglagad mat i butik. Det finns ofta ett stort utbud av färdiglagad mat över disk, i frysdisker och i kylskåpet i butiken. Kall mat kan vara lättare att äta än varm.

Om du vill laga mat hemma är det här några exempel på maträtter som endast kräver enklare matlagning:

- Omelett med stuvning
- Ärtsoppa med smörgås
- Kalvsylta med kokt potatis och rödbetor eller rödbetssallad
- Skinka med potatissallad
- Pölsa med inlagda rödbetor
- Pyttipanna, stekt ägg och inlagda rödbetor
- Stekt fisk, kokt potatis och stuvad spenat
- Dillstuvad potatis med gravad eller rimmad lax
- Stekt inlagd strömming med potatismos
- Raggmunk med stekt fläsk eller bacon och lingonsylt
- Stekt isterband med stuvad potatis
- Bruna bönor med falukorv eller fläsk och kanske potatis
- Stekt falukorv, stuvad vitkål eller morötter och kokt potatis
- Inlagd sill, gräddfil, kokt ägg och potatis

Avsluta gärna med en dessert. Det kan exempelvis vara

- äppelmos eller lingonsylt med mjölk,
- tärnad frukt med (vanilj)yoghurt,
- konserverad frukt eller
- kräm på saft, frukt eller bär med mjölk eller grädde.

Mellanmål och små mål

Om man har en liten aptit är mellanmålen lika viktiga som huvudmålen. Kanske till och med viktigare.

Det kanske kan vara något av följande?

- Varm choklad.
- Risifruitti.
- Liten men matig smörgås med leverpastej, korv, köttbullar, dessertost, lax, ägg eller makrill.
- Yoghurt, gräddfil eller keso med sylt, frukt, bär, krossade pepparkakor, knäckebröd, flingor eller müsli.
- Konserverad frukt med keso, vaniljyoghurt eller grädde.
- Ostkaka med sylt eller frukt och grädde.
- Nötter, mandlar och torkad frukt.
- Välling.
- Nyponsoppa eller blåbärssoppa med keso, mandelbiskvier, grädde eller banan.
- Salta kex med ost.
- Digestivekex med ost och skivat päron eller vindruvor.
- Smoothie eller mjölkdrink på mjölk, yoghurt eller grädde, bär och frukt.
- Mannagrynsgröt, risgrynsgröt eller klappgröt.
- Plättar med sylt eller frukt.



.....

Örebro kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen

2020