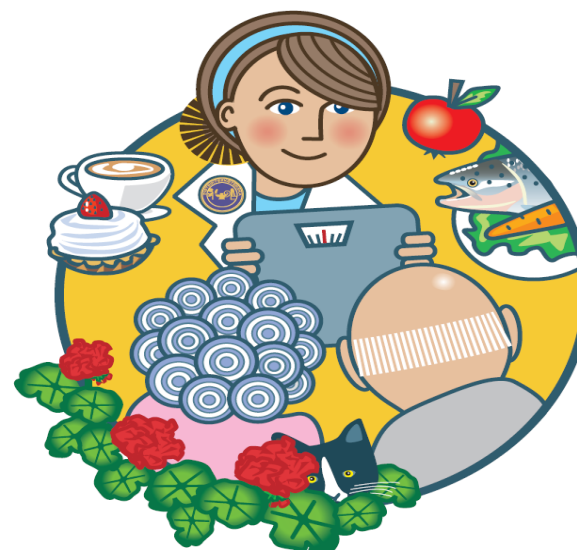


Några goda råd

- Var generös med fett och socker, det ger energi i koncentrerad form.
- Undvik lättprodukter. Använd helfeta livsmedel såsom standardmjölk/fil och margarin med hög fetthalt.
- Tillsätt extra flytande margarin/olja/smör i maten till exempel i potatismos, sås, stuvningar.
- Gräddfil, grädde, creme fraiche och majonnäs kan med fördel användas i och till maten.
- Använd helst energirika pålägg såsom leverpastej, korv, ägg, kaviar, dessertost, marmelad, böcklingpastej, makrill. Ta både pålägg och rikligt med margarin på brödet.
- Blanda ner en äggula i såser, soppor och potatismos. Ta extra riven ost till gratänger och pastarätter.
- Använd dressing till sallader och tillsätt extra matfett på varma grönsaker.
- Ibland kan näringsdrycker och berikning produkter vara till hjälp - hör med din dietist.

*Karin Pilåker leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin
Malin Printzell leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin
Reviderad januari 2009
Får kopieras - ange källan*

KOSTRÅD TILL DIG SOM BEHÖVER EXTRA ENERGI OCH NÄRING



Nu är det viktigt att äta ofta

Det är lättare att äta flera små portioner än få stora när aptiten är liten. Sprid ut måltiderna över hela dagen. En bra måltidsordning kan se ut så här:

- **Frukost:** yoghurt/fil/gröt/välling och en smörgås med pålägg och dryck.
- **Lunch:** kött/fisk/fågel med potatis/ris/pasta och grönsaker samt dryck och gärna efterrätt.
- **Middag:** som lunchen
- **2-3 mellanmål** fördelade på för- och eftermiddagen alternativt ett kvällsmål.



Exempel på bra mellanmål med gott om energi är delikatessyoghurt, kräm med gräddmjölk, risifrutti, smörgås/skorpor med smör och pålägg, wienerbröd, vetebulle, semla, nötter, torkad frukt och glass.

Välj energirika drycker

Exempel på drycker som ger energi och näring är mjölk, söt saft, juice, läsk, måltidsdryck, öl och vin. Drick både till maten och mellan måltiderna.



Servera gärna en aptitretare före maten...

En liten portion redd soppa, avokado med räkmajonnäs, en bit sill med gräddfil, en klick skagenröra på bröd, skinka med legymsallad, tunnbröd med kött och pepparrotsgrädde eller något annat som stimulerar din aptit.

...och avsluta med en efterrätt.

Kex med ost, brylépudding, fromage, bär/fruktkräm, fruktsoppa, konserverad eller färsk frukt, bärpaj eller chokladkaka. Servera med glass, grädde eller vaniljsås till.

