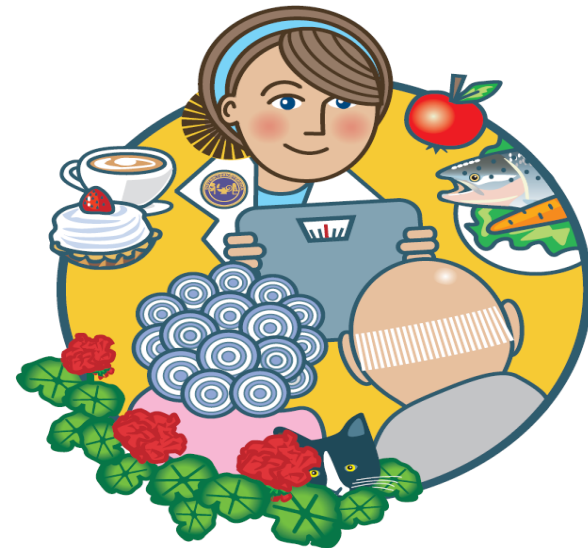


RÅD TILL DIG SOM HAR DÅLIG APTIT



Referens: Andersen, M. (red) Mat och kostbehandling för äldre-problem och
möjligheter. Uppsala: Livsmedelsverket 2001

Karin Pilåker leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin
Malin Printzell leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin
Reviderad februari 2009
Får kopieras - ange källa

Aptiten påverkas av alla våra sinnen. Doften av rostat eller nybakt bröd, ljud från matlagning eller klirr av porslin påverkar aptiten positivt. Duka bordet med extra omsorg, lägga upp maten fint på tallriken och ät i en lugn måltidsmiljö.

Förmågan att uppfatta smaker förändras med åren och du som är äldre kan behöva extra söt, salt eller syrlig för att känna smaken på maten.

Vissa läkemedel har biverkningar som påverkar aptiten. Muntorrhet gör det svårare att uppfatta smak. Har du ont eller är förstoppad kan detta bidra till nedsatt aptit. Smärtstillande läkemedel, laxantia eller kostråd kan behövas - tala med din distriktssköterska.

Matråd:

- Börja med en liten aptitretare. Till exempel en sillbit, en ostbit, citron eller tranbärsdryck eller en aperitif.
- Ät små måltider ofta, gärna varannan till var tredje timme. Ät frukost, lunch, middag och flera mellanmål.
- Lägg upp små portioner på tallriken.

- Välj din favoritmat ofta.
- Ät i lugn och ro.
- Gör det trivsamt under måltiderna. Duka med servett, porslin, duk och använd gärna olika färger.
- Lägg upp maten fint på tallriken. Att äta mat med olika konsistens och färg stimulerar aptiten.
- Låt favoritkryddor stå framme på bordet.

