

RÅD TILL PATIENTER MED RISK FÖR UNDERNÄRING

Undernäring innebär att man får för lite näring i förhållande till sitt behov. **Att tillgodosse sitt näringsintag är bland de mest betydelsefulla sätten du kan främja din ork och ditt tillfrisknande.** Då ditt näringsintag förbättras märker du att du orkar bättre, din sinnesstämning ökar och även matlusten återvänder. Ett tillräckligt intag av energi och protein upprätthåller allmäntillståndet och motståndskraften. Då ditt allmäntillstånd förbättras tål kroppen och sinnet bättre påfrestningarna som vården för med sig.

Det är viktigt att öka intaget av energi- och proteinrika livsmedel. Du kan glömma principerna för en fettfattig kost. Med hjälp av fett (ss. växtoljor, margarin och smör) och socker kan du enkelt öka ditt energiintag utan att portionsstorleken ökar. I första hand bör man föredra mjuka fetter såsom oljor och margarin. Därtill skall du äta flera små måltider och mellanmål med 2-3 timmars mellanrum varje dag.



Tips för val av livsmedel

Livsmedelsgrupp	Tips
Mjölkprodukter, d.v.s. mjölk, surmjölk, yoghurt, fil, kvar, gräddfil, grynost, ost och sojaprodukter	Välj produkter som innehåller mera energi, d.v.s. produkter som innehåller mera fett (och socker)
Kött, kyckling, fisk, ägg Mjölkprodukter Pålägg och ost Växtbaserade protein-produkter	Ät något av dessa proteinrika livsmedel vid varje måltid. Föredra maträtter som du tycker smakar bäst. Köttet kan vara smakligare om du använder milda kryddor.
Bröd, gröt, potatis, makaroni och andra spannmålsprodukter	Öka energihalten med fett. Till exempel en matsked olja, margarin eller smör berikar gröt-, pasta- och potatismosportionen.
Olja, margarin (fetthalt 70-80 %), majonnäs, avokado, nötsmör, nötter och frön.	Med dessa ökar du lättast energiintaget. Lägg till fett i varje portion, t.ex. rypsolja och grädde i soppan, avokado i smoothien och nötsmör på kexet.
Krämer och efterrätter	Tillsätt vispgrädde eller glass i krämer och andra efterrätter.
Bakverk och snacks	Till exempel pastejer, kex, nötter och choklad är för många ett smakligt, energirikt mellanmål.
Drycker	Drick gärna mjölk eller surmjölk till måltiderna och saft eller näringsdrycker då du är törstig. Drick mellan måltiderna så orkar du äta mera vid måltiden.
Grönsaker, bär och frukt	Du kan använda mindre mängder än vanligt då dessa innehåller bara lite energi och inte alls protein.

Om du går ner i vikt, öka ditt näringsintag. I nedanstående exempel finns ca. 100 kcal energi/portion. Ha som målsättning att få i dig minst 500 kcal tillskott av energi/dag.

1 msk olja, margarin, smör eller majonnäs
2 msk vispgrädde, smetana eller pesto
1-2 msk choklad-nötsmör, tahini, jordnötssmör
2 msk nötter
en halv avokado
3 bitar choklad
en liten munk
en halv croissant
en glasspinne

Näringsdrycker som finns att få från apoteket (Nutridrink®, Fresubin®, Resource®) kan hjälpa dig att tillgodose ditt näringsbehov då du inte orkar eller kan äta tillräckligt.

En flaska innehåller, beroende på produkten, 250-400 kcal energi och 8-20 g protein (t.ex. ett glas mjölk innehåller 7 g protein och en 100 grams biff innehåller 20 g protein). Bland utbudet av näringsdrycker hittar du säkert någon produkt som passar både din smak och eventuell specialkost. Avnjut 1-3 flaskor per dag som mellanmål med t.ex. isbitar i, utspädda med vatten eller en liten portion åt gången som efterrätt.

Råd till patienter med risk för undernäring
Ansvariga personer: Pia Nikander, Anne Pohju
Godkänt av HNS expertgrupp för näringsterapi

Hyväksytty: 08.12.2023