

Generelle råd:

Mellommåltider

Spis flere små måltider. Prøv å spise minst seks måltider hver dag. Mellommåltider kan gjerne bestå av energirik drikke.

Kalorier

Prøv å spis mat med mye kalorier. Da kan du spise mindre porsjoner. Bruk godt med saus / smeltet smør / dressing til middag.

Drikk rikelig

6-8 glass/dag. Drikk helst kaloririke drikker som juice, nektar, saft, suppe, melk, kakao o.l. Ikke bruk lettprodukter. Bli du fort mett kan det være lurt å drikke etter måltidet i stedet for før og under måltidet.

Velg riktig konsistens på maten

Mange synes det er lettere å spise mat med mykere konsistens (f. eks grateng, grøt, potetstappe)

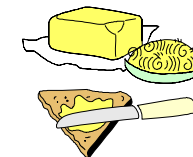
Du trenger ikke lage all maten selv – det finnes utmerkede ferdige retter i butikken. Kjøp inn så du har et variert lager å ta av. Ofte frister det å ha noe i skapet, mens tanken på å lage maten kan dempe matlysten.

Tenk utradisjonelt: Ta en god kompott med fløte til frokost dersom det smaker bedre enn brød.

Hvordan øke kaloriinnholdet?

Smør

brukes på potet / i potetmosen, på kokte grønnsaker, i grøt, på brødmatt, på pasta..



Fløte

Has f.eks i saus, stuinger, til dessert, i grøt, i suppe, i kakao, i omeletten, i pannekake- og vaffelrøren

Eggeplomme

Kan brukes i sauser, potetstappe eller i grøt...

Olje

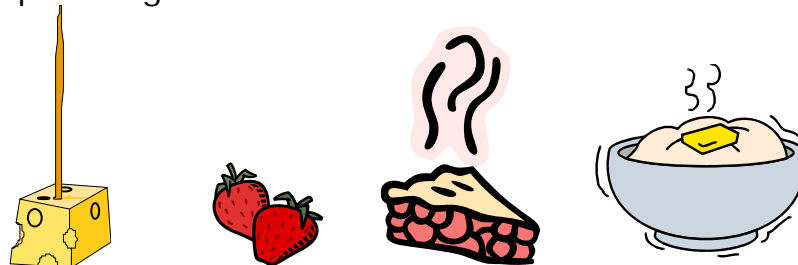
Kan bl.a brukes i dressing, grøt, saus, ekstra i matlagingen..

Rømme eller crème fraîche

Som et alternativ i saus, dressing, i grøt..

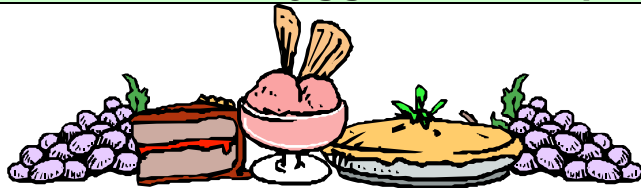
Ost

Ekstra ost på grateng / pizza / ostesmørbrød / pasta / grønnsaker / i hvit saus



Spis det du har lyst på. Vitsen er at du trenger ekstra kalorier. Kaker, nøtter, ost, sjokolade ... alt er tillatt. Bare det beste er godt nok for deg.

- Sørg for frisk luft, vask hender og puss gjerne tennene før måltidet
- Forsøk å skape en koselig stemning rundt måltidene
- Pynt med duk, tente lys og gjerne en blomst
- Les avisen / hør på musikk / se på TV
- Spis sammen med andre
- Gi maten et fristende utseende
- La det bli en hyggestund å spise



Næringsprodukter

Hvis vekten fortsetter å gå ned, selv om du har prøvd kaloririk mat og små hyppige måltider, må du ta dette opp med lege / sykepleier.

Det finnes flere produkter som du kan bruke som et tillegg til maten. Næringsstillegg i pulverform kan blandes i de fleste matvarer. Det finnes også et stort utvalg ferdigblandete næringsdrikker.

Har du behov for næringsprodukter fra apoteket kan legen søke trygdekontoret om å dekke merutgifter til disse.

Råd til deg som spiser lite