



KOSTRÅD

Ved redusert matlyst og ufrivillig vektnedgang



UTEN MAT OG DRIKKE..

Nok mat og drikke er viktig for å ivareta god helse, optimal fysisk og psykisk funksjon og nok energi til dagligdagse gjøremål og aktiviteter.

Som barn og ungdom trenger kroppen mye energi til vekst og utvikling, mens eldre generelt har et litt lavere behov for energi. Våre behov avhenger av kjønn, kroppsstørrelse, aktivitetsnivå, sykdom og alder. Eldre har et høyt behov for næringsstoffer som gjør at det ekstra viktig å spise næringsrik mat.

Både friske og personer med sykdom kan oppleve at matlysten blir dårlig og matinntaket reduseres i perioder. Vedvarende redusert appetitt og lavt matinntak kan føre til ufrivillig vektnedgang og underernæring.



FØLG MED PÅ EGEN VEKT



Den viktigste indikasjon på at man får i seg nok mat og næring er en stabil vekt.

Vi anbefaler at alle over 65 år å følge med på egen vekt fra tid til annen.

Vei deg for eksempel 1 gang i måneden. Ved avvik fra normalen kan det være lurt å tenke gjennom årsak til vektnevdgangen. Dersom du ikke har veid deg på en stund, men merker at klærne er blitt løsere, har du mest sannsynlig gått ned i vekt.



Underernæring er forbundet med økt risiko for fall og skade, sykdom, lengre rehabiliteringstid og dårligere livskvalitet.

Med noen gode råd og riktig fokus kan man sikre at man får i seg nok mat – og energi, også i perioder hvor matlysten er dårlig.

RÅD VED DÅRLIG MATLYST

Her er noen generelle råd for deg som opplever redusert matlyst:



Spis regelmessige måltider gjennom dagen, f.eks hver 2-3. time
Spis heller små og næringsrike måltid enn store måltid når matlysten er redusert.



Unngå lettprodukter og velg med fordel de fete variantene.
For eksempel helmelk fremfor lettmelk, fyldig ost fremfor lettost



Spis gjerne dessert etter hovedmåltid (f.eks lunsj eller middag). Litt ekstra energi her og der øker totalen
Et godt tips er å ha snacks stående fremme på benken/bordet.



For noen kan det være nyttig å berike maten. Berike = tilsette ekstra næring
Rør inn olje, smør, margarin eller fløte i matretter hvor det egner seg.



Næringsdrikker er medisinske ernæringsprodukter som kan fås på resept hvis man er i risiko for underernæring.
Næringsdrikker kan drikkes alene eller tilsettes i mat for å tilføre ekstra næring. Ta kontakt med din lege for å se om du har krav på resept. Næringsdrikker kan kjøpes på apotek uten resept.

MELLOMMÅLTIDER

I tillegg til de faste hovedmåltidene kan det være nyttig å spise eller drikke mellommåltider.

Mellommåltider vil bidra til litt ekstra næring gjennom dagen. Velg mellommåltider som du liker å spise eller drikke.



Søte mellommåltider

Yoghurt, kesam eller cottage cheese med müsli, bær, syltetøy, honning, nøtter

Nøtter med sjokolade, tørket frukt (rosiner, kokos, svsker, dadler, aprikos, mango, bananer)

Croissant, wienerbrød eller annen hvetebackst

Hermetisk frukt med vaniljesaus, iskrem og krem

Sjokolade eller annet søtt

Rømmekolle med sukker

Desserter som gele med vaniljesaus, sjokolade/karamellpudding

Salte mellommåltider

Potetgull eller annet salt snacks

Salte kjeks med ost og marmelade

Ostesmørbrød/ristet loff/brød med smør

Eggerøre, speilegg eller kokt egg med salt

Avokado med salt eller salt topping f.eks reker

Spekemat og evt. ost

Potetlompe/tortillawrap med smøreost, spekeskinke/røyka laks

AV OG TIL KAN DET VÆRE ENKLERE Å FÅ I SEG ENERGIKRIK DRIKKE I STEDET FOR MAT:

Energirike drikker kan være:

- Kakao laget på helmelk med krem
- Smoothie med proteinkilde (kesam, yoghurt, melk)
- Kaffe latte med helmelk og sirup
- Milkshake
- Supper (rett i koppen med fløte og olje)
- Kulturmilk, biola, kefir
- Varm melk med honning
- Næringsdrikker



Oppskrift på energirik drikke

Solskinnsdrikk

- 1 egg
- 1 dl appelsinjuice
- ½ dl kremfløte
- 1-2 ss sukker
- **Blendes sammen og serveres kald.**

Serveres kald i et fint glass

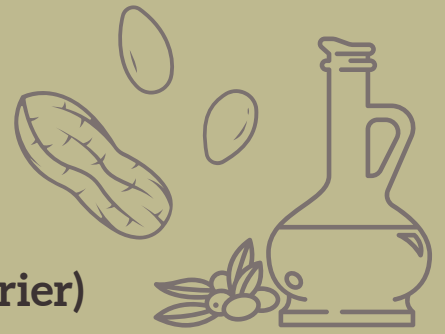
Frisk og næringsrik fruktdrikke

- 1 neve Frosne skogsbær
- 1 dl Vaniljekesam, vaniljeyoghurt eller biola
- 1 dl Eplejuice
- 1/2 Banan
- 1 ss rapsolje
- For mer protein: 1 egg



Blendes godt sammen

BERIKE MATEN



Å berike maten = tilsetter litt ekstra energi (kalorier)

Beriking skal ikke gå på bekostning av verken smak eller mengde. Beriking kan være gunstig for dem som ikke klarer spise så mye om gangen, f.eks på grunn av tidlig metthet.

Smaksnøytrale oljer (rapsolje) kan brukes for å berike mat som supper, smoothie, sauser, yoghurt og grøt.

Rør inn for eksempel 1 ss rapsolje før servering (gir 100 kcal ekstra)
Rør inn 1 ss seterømme, creme fraiche eller fløte (gir ca 50 kcal ekstra)

Andre måter å berike maten:

- Ha smeltet smør over poteter og grønnsaker
- Bruk dobbelt eller trippel pålegg på brødskiven. F.eks ost, skinke og majones eller makrell i tomat og majones
- Bruk gjerne energirikt pålegg som majonesbaserte salater (rekesalat, italiensk salat) og nøttesmør
- Bruk ekstra fløte, smør, olje, rømme eller egg i tilberedning av supper og sauser
- Bruk godt med olje og urter over salat
- Nøtter er energirikt og kan males og tilsettes i smoothies eller grøt



Beriket potetmos med fløte og smør

ENERGIRIK HAVREGRØT

- 1,5 dl havregryn
- 2 dl helmelk
- 1 dl fløte
- 1 klype salt
- 1/2 ts kardemomme

ToppeS med:
Sukker, honnig eller sirup
Frukt, bær
Kanel
Hakkede nøtter
Peanøttsmør
Syltetøy



Drikk gjerne energirik drikke til maten. For eksempel juice, melk, sukkerholdig saft eller brus, smoothie.

KOSTTILSKUDD?

I utgangspunktet vil et variert kosthold og regelmessig måltidsrytme bidra til å dekke behovene for vitaminer og mineraler. Lav matinntak og lite variasjon i hva man spiser kan føre til behov for tilskudd.

Vitamin-D:

De aller fleste av oss har behov for tilskudd av vitamin-D på grunn av få kilder. Sol og fet fisk er de viktigste kildene til vitamin-D. Eldre over 75 år har i tillegg et økt behov og bør ta tran eller vitamin-D tilskudd i vinterhalvåret. 20 mg D-vitamin eller 1 ss tran/2 tran kapsler,

Andre vitaminer:

En bør ikke ta øvrige vitamin tilskudd ukritisk og det er alltid hensiktsmessig å forhøre seg med fastlege dersom man mistenker lave nivåer av vitaminer og mineraler. Tilfeller hvor det kan være behov for tilskudd er hvis man spiser svært lite og ensidig. For eksempel hvis man ikke spiser nok frukt og grønt eller meieriprodukter.



NÆRINGSDRIKKER

Næringsdrikker er medisinske ernæringsprodukter som kan fås på resept for personer med risiko for underernæring eller ved visse typer sykdommer som i seg selv gir økt risiko for underernæring.

Næringsdrikker finnes i ulike varianter og smaker - tilpasset behov.

Næringsdrikker fås på blå resept hvis man oppfyller kravene. Det er da lege som vurderer behov og skriver resept. Ta kontakt med din fastlege.

Du kan ha krav på støtte til næringsmidler hvis du lider av:

- Risiko for underernæring eller moderat-/alvorlig underernæring
- Sykdom eller skade på munn, svelg, spiserør, mage eller tarm
- Alvorlig, behandlingsresistent epilepsi
- Kreft/immunsvikt
- Annen sykdom som medfører sterk svekkelse (f.eks kols)

OPPSUMMERING

- Følg jevnlig med på egen vektutvikling
- Ta kontakt med fastlege hvis du oppdager en rask vektnedgang
- Forsøk kostråd som passer til deg, din livsstil og dine preferanser
- Husk at det viktigste ved redusert matlyst og vektnedgang er **at du spiser, ikke hva du spiser**
- Forsøk å spise hyppige måltider og gjerne mellommåltider (spis f.eks hver 3. time)
- Drikk væske som inneholder næring (melk, juice, smoothie, biola/kefir)
- Spis sammen med andre om du har mulighet - et hyggelig måltid kan hjelpe på matlysten

