

NÄVER

Nordöstra Skåne

Till Dig som har Matdistribution

Detta brev fokuserar på ”Mat efter behov”. Tänk på att dessa råd är generella och har Du fått enskilt anpassade kostråd från vårdpersonal är det de som gäller.

”Att njuta och känna glädje över en måltid är viktigt genom hela livet, även om behovet av mat och näring skiftar. Tröttheten tar lätt över och maten känns inte längre så angelägen. För att orka med vardagen, är det viktigt att få tillräckligt med mat och näring. Mat som ger lust att äta”. (Kryddat för äldre, 2008)

Det är enbart uppäten mat som ger energi och näringsämnen, därför är det viktigt att matens sammansättning och portionsstorlek anpassas efter behov. Grundkosten vid matdistribution är **A-kost** (allmän kost), men som alternativ kan de flesta kommuner erbjuda **E-kost** (energi- och proteinrik kost).

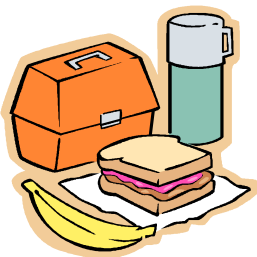
E-kosten innehåller lika mycket näringsämnen och energi som A-kost, men i en mindre portion. E-kosten betyder att maten berikas med livsmedel som innehåller mer fett och proteiner, t.ex. smör, grädde, ägg och ibland används berikningspulver.

E-kosten passar Dig som av olika anledningar har sämre aptit, gått ner i vikt, har mindre ork eller nedsatt allmäntillstånd. Med E-kosten kan Du äta mindre mängd mat men ändå få i dig tillräckligt med näringsämnen och energi.



Tips på vad Du kan göra själv för att öka ditt intag av energi:

- Ät små energirika portioner till frukost, middag och kvällsmat, och gärna 3 mellanmål jämnt fördelat över dagen.
- Det är bra om Du är generös med fett (t.ex. grädde, smör, olja, ägg eller margarin) i matlagningen, eftersom det ger extra energi.
- Välj feta produkter framför lättprodukter.
- Det är viktigt att Du dricker till Dina måltider. Välj gärna energirik dryck, som mellanmjölk, juice, lättöl, läsk, cider eller saft. Vi rekommenderar mellanmjölk med anledning av att den berikas med D-vitamin.
- Ha gärna dessert efter Dina måltider (t.ex. fruktsoppor, kräm, puddingar, glass, choklad, ost och kex).
- Ha gärna något gott att äta framför tv:n, t ex choklad, nötter, någon liten kaka, vindruvor, ost och kex.
- Använd gärna energirika pålägg såsom ost, leverpastej eller korv.
- Förbered gärna när Du har bättre ork, t.ex. smörgåsar i kylen, varm dryck (t.ex. varm choklad, nyponsoppa och kaffe) eller soppa på termos.



Nästa brev kommer i september 2012!



Vi vill gärna veta vad Du tycker om detta brev,
och kom gärna med förslag till nästkommande brev:

RING: 044 - 20 40 96

Zada Pajalic

Forskare Högskolan Kristianstad
och representant för NÄVER

