

Kostråd

när matlysta sviktar



Kostråd når matlysta sviktar

I periodar av livet kan det vera utfordrande å få i seg tilstrekkeleg med mat og næring. Sjukdom, psykiske påkjenningar og aldring kan påverka matlyst og evna til å eta like mykje som du gjorde før. Då er det viktig å gjera seg nokre tankar om kva som har ført til at du et mindre. Årsakar kan til dømes vera tygge- og svelgvanskar, at du er tørr i munnen eller har mage- og tarmproblematikk. Ved å gjera noko for å betra dei underliggande faktorane, legg du best til rette for å kunna auka inntaket.

Underernæring har uheldige konsekvensar for både helse og livskvalitet. I dette heftet vil du få tips og triks til tiltak du sjølv kan prøva når matlysta sviktar.



Måltidsmiljø og matglede

Miljøet vi et i, har mykje å seia for appetitten og matgleda vår. Legg vi til rette for eit godt måltidsmiljø kan det vera med på å auka matlysta:

- Sørg for at det er frisk luft når du skal eta, ta ei rask utlufting før måltidet
- Pynt bordet med duk og fine serviettar
- Ha gode spisereiskap og sørg for god sitjestilling
- Pynt maten med fargerike grønnsaker
- Server drikke i fine glas
- Et gjerne saman med nokon



Måltidsrytme

Dersom du har utfordringar med å eta store nok porsjonar, kan det vera lurt å eta små og hyppige måltid. Et gjerne fire hovudmåltid og eitt til to mellommåltid.

Prøv å koma raskt i gang med første måltid og fordel måltida jamt utover dagen. Prøv å unngå nattfaste over 11 timar.

Brødmåltid

Grovt brød inneheld fiber som bidreg til å halde oss mette lenger. Vert du raskt mett, kan det vera lurt å bytta til halvgrove brød som ikkje mettar like mykje. Smør godt lag med smør på brødskiva og bruk gjerne dobbelt lag med pålegg.

Eksemplar på energi- og proteinrike pålegg:

- Smør, ost og skinke
- Smør, kjøttpålegg og majonesbasert salat
- Smør, makrell i tomat og majones
- Smøreost, røykt laks og egg
- Smør, peanøttsmør og banan
- Smør, avocado og egg

Varier gjerne brødmaten med å rista brødskiva, lag deg eit ostesmørbrød eller ein toast.

Den tradisjonelle brødskiva kan og bytast ut med polarbrød, grov vaffel, knekkebrød, flatbrød, grov kjeks, graut eller omelett.



Energirik drikke

Nok væske er viktig for mange funksjonar i kroppen. For å oppretthalda væskebalansen treng vi ca 30 ml væske per kg kroppsvekt. Veg du til dømes 50 kg, treng du omlag 1500 ml væske dagleg. Ved feber, sveitte og diaré vil du trenga ekstra utover dette.

Dersom du får i deg lite mat, er det viktig å velja energirik drikke til måltida og inkluder gjerne meieriprodukt til tre av måltida. Pass likevel på at du ikkje drikk deg mett i forkant av måltid.

Eksemplar på energirik drikke er:

- Søt mjølk, gjerne heilmjølk
- Sur mjølk, med eller utan smak
- Juice
- Smoothie (heimelaga eller kjøpt)
- Sjokolademjølk eller kakao, og det er lov med litt krem på toppen



Mellommåltid

Et gjerne 1-2 mellommåltid i tillegg til hovudmåltida. Eit mellommåltid kan vera:

- Yoghurt eller kesam med kornblanding og frukt/bær
- Smoothie
- Kjeks eller flatbrød med smør, ost eller anna pålegg
- Energibarar
- Rett i koppen-suppe med egg eller brød til
- Usalta nøtter og tørka frukt



Energiberiking

Energiberiking er å tilsetja ekstra energi i maten, gjerne i form av feitt og/eller protein. På den måten kan du auka energiinnhaldet i maten utan at du må eta større mengde mat. Ved energiberiking er det viktig å variera mellom gode feitt- og proteinkjelder. Nytt deg av heilfeite produkt og styr unna magre lett-produkt.

Gode eksempel på energiberiking:

- Tilsett 1 ss smaksnøytral olje eller 2 ss kremfløyte i yoghurt/suppe/saus/graut/stappe
- Kok graut på heilmjolk
- Tilsett fløyte i kaffien
- Tilsett egg og/eller litt fløyte i smoothie
- Ha gjerne smelta smør over poteter i tillegg til feit saus over kjøtt til middagen
- Visp inn egg rett før servering i f.eks suppe, saus, graut, stuing og stappe
- Topp rettar med litt riven ost og rømme

Et gjerne meir av kjøtt, fisk, egg og meieriprodukt for å auka proteinmengda i måltidet. Dersom du vert tidleg mett, kan du redusera mengda grønsaker i måltidet. Sjølv om grønsaker er sunt og godt kan det ta opp plassen for viktig energi.

Avslutt gjerne middagen med dessert.

Heimelaga styrkedrikkar

Bær-smoothie

Bland i stavmiksar/blender:

1 fruktyoghurt

1 dl juice

1 ss rapsolje

1 dl frosne bær

Blå smoothie

Bland i stavmiksar/blender:

1 ss cottagecheese eller
kesam

1 dl biola med blåbærsmak

1 dl eplejuice

1 dl frosne blåbær

2 ss kremfløyte

Sjokoladestyrken

Bland i hurtigmiksar:

1,5 dl sjokoladeis

2 dl heilmjøl

½ banan

1 egg

Solskinnsdrikken

Pisk saman:

1 dl appelsinjuice

1 egg

½ dl kremfløyte

1-2 ss sukker

Næringsdrikkar

Dersom du har forsøkt alle råda som er nemnde over, og vekta framleis er for lav, kan det i periodar vera nødvendig med tilskot av næringsdrikkar.

Høyr med din fastlege om du kan ha rett på næringsdrikkar på blå resept.

Det er stort utval av næringsdrikkar, -puddingar og -pulver å få tak i. Høyr med ditt lokale apotek eller klinisk ernæringsfysiolog for råd om mengd og type.

Kosttilskot

Er du over 75 år, har du auka behov for vitamin D (20 µg). Det er vanskeleg å dekkja via vanleg kost og mange har behov for eit fast tilskot, spesielt på vinterstid. Ta derfor tran eller vitamin D-tilskot. Dersom du generelt har eit lågt inntak av mat og drikke eller du har påviste manglar på blodprøver, kan det i tillegg vera nødvendig med eit multivitamin- og/eller mineraltilskot. Høyr med din lege før du startar opp med tilskot, spesielt dersom du bruker faste medisinar.

Tilbod og tenester i kommunen

Time frivilligsentral

- Kafé med sal av frukost (08.00-09.30) og middag (11.00-13.30)
- Sjekk ut andre sosiale aktivitetar på Time Frivilligsentral sine nettsider eller kontakt frivilligkoordinator på tlf 90477858

Heimetenester - kartlegging av ernæringsstatus

Viss du mottok helsetenester frå kommunen har vi eigne rutinar for oppfylging av ernæringsstatus. Då vil du jamleg få tilbod om vektmåling og spørsmål om matlyst og matinntak. Dersom du er risiko for å utvikla underernæring, får du tilbod om vidare oppfylging.

Dagsenter

Kommunen har dagsenter for eldre og for personar med demens. Dagsenter vil kunne bidra med sosialt fellesskap, aktivitetar og tilrettelagte måltid. Søknadsskjema finn du på kommunen si nettside.

Klinisk ernæringsfysiolog

Kommunen har klinisk ernæringsfysiolog som kan vera behjelpeleg med å gje råd dersom du over tid strevar med å få i deg nok mat og drikke. Du kan få fastlegen eller anna helsepersonell i kommunen til å henvisa.





Time kommune

Brosjyren er med løyve inspirert av brosjyren "kosthold for eldre" laga av Stavanger kommune og "sunt kosthold for eldre" av Lillestrøm kommune.