

## Næringsdrikker

Ved eit for lavt matinntak kan det bli behov for næringsdrikker, som du kan få kjøpt på apoteket. Dette er drikker som er berika med ulike næringsstoff, og skal kunne erstatte eit brødmåltid. Då får du i deg mykje næring på lite volum.

Eit sunt og variert kosthald vil sjølvsagt vere det beste, men om det blir vanskeleg i periodar er næringsdrikker eit fint tilskot.

Tips til servering:

- ♦ Drikk lita mengde i starten.
- ♦ Server i glas, gjerne med pynt.
- ♦ Server drikka kald.
- ♦ Drikka kan bli blanda med farris eller eplemost for å bli enklare å svelge.
- ♦ Kan bli nytta i smoothie.
- ♦ Fryse dei ned og et dei som sorbet eller is.

## Kosttilskot

Ved eit svært lavt matinntak (under 1500kcal per dag), påvist mangel på næringsstoff eller einseitig kosthald kan det bli behov for å ta kosttilskot. Du bør snakke med lege før du tar kosttilskot (tran går helt fint). Viss du ikkje eter fisk er det anbefalt å ta tran eller omega 3-kapslar. Du bør vere varsam med kosttilskot, då eit for høgt inntak kan føre til helseskadar. Viss du tar fleire ulike typar kosttilskot bør du passe på at dei ikkje inneheld høge dosar av det same næringsstoffet, då det totale inntaket kan bli høgt og skadeleg.

## Måltidsmiljø

Eit hyggeleg måltidsmiljø er viktig for å sikre eit godt matinntak. Ved å leggje til rette for gode matopplevingar vil du kunne auke matinntaket og bidra til å sikre ernæringsstatusen. Dekk gjerne på med fint servise, duk og serviett, og ved anledning er det fint om du kan ete saman med andre. Du må òg sørge for god sitjestilling, og at du har dei reiskapane du trenger for å kunne nyte måltidet.

## Vil du vite meir om ernæring?

Vil du vite meir om underernæring og korleis du kan jobbe systematisk for å førebygge og behandle dette kan du kontakte klinisk ernæringsfysiolog her i kommunen for foredrag eller undervisning



*Fargerike måltid vil tilføre viktige næringsstoff, i tillegg til å kunne gjere maten meir freistande.*



Verksemd for Måltid og ernæring  
Utarbeidd av klinisk ernæringsfysiolog

Grafisk design og trykk: Hustrykkeriet, Ålesund kommune 2022  
Foto: Shutterstock.com



Ålesund  
kommune



**Utan nok mat og drikke**

*“duger senioren vår ikkje”*

Verksemd for  
Måltid og ernæring

## Underernæring

Ålesund kommune har utarbeidd serien “**Utan mat og drikke**” for tilsette og bebuarar. Brosjyra er meint for å auke kunnskapen om ernæring og rette fokus på gode måltids-augneblink.”

Underernæring kan oppstå ved for lite matinntak over tid, noko som gir vekttaap og tap av muskelmasse. Dette kan føre til ein forverra fysisk eller mental funksjon. Ved dårleg matlyst er det ekstra viktig at du har fokus på å ete næringsrike matvarar, slik du får dekt behovet for dei ulike næringsstoffa.

Ved dårleg matlyst orkar ein sjeldan mat, og ein ynskjer ikkje store porsjonar. Då kan det hjelpe å tilby eller ete små porsjonar hyppig. I tillegg kan du tilføre ekstra energi og protein til dei ulike måltida, kalla å «berike» måltida. Då får du i deg meir energi og protein utan å auke mengda mat i stor grad.

Det kan vere mange årsaker til at du kan få dårlegare matlyst og matinntak, og det er viktig å kartleggje kvifor. Då blir det enklare å gjere endringar og tiltak for å auke matlysta igjen.

### Korleis berike eit måltid?

Måltidet kan bli berika på fleire måtar, og det enklaste er å nytte gode feittkjelder til å auke energiinnhaldet. Det er samtidig viktig å sørgje for eit godt proteininntak.

- Nytt ekstra feitt i maten, slik som smør, olje, margarin, fløyte og rømme (obs på mengda meitta feitt og varier feittkjeldene).
- Vel dei feite alternativa fremfor dei magre ved underernæring og dårleg matlyst.
- Auk mengda kjøt, fisk, egg og meieriprodukt for å auke mengda protein i måltida.
- Bruk dobbelt lag med pålegg på skivene.
- Du kan vispe inn egg rett før servering i rettar som supper, sausar, graut, stuingar og stappe, eller toppe med ost, kesam, kremfløyte eller rømme.
- Bruk proteinpulver eller energipulver til å berike (obs på temperatur på matrettane).
- Et gjerne dessert (hugs på godt tannstell).

### Mellommåltid

For dei som eter lite til hovudmåltida kan det bli naudsynt med fleire måltid for å sikre inntaket. Det er viktig at maten blir fordelt utover heile dagen for å få eit jamt måltidsmønster, og at du ikkje har ei nattefaste på meir enn 11 timar.

Tips til mellommåltid er:

- ◆ Yoghurt med kornblanding
- ◆ Cottage cheese med tilbehør
- ◆ Kesam med friske bær og frukt
- ◆ Smoothie
- ◆ Næringsrik drikke
- ◆ Fruktsalat med berika yoghurt
- ◆ Kjeks med ost/pålegg
- ◆ Små skiver med dobbelt lag med pålegg
- ◆ Kakao med krem
- ◆ Rett i koppen-suppe med tilbehør
- ◆ Vaflar med rømme og syltetøy
- ◆ Nøtter og tørka frukt

Fleire av desse kan òg bli berika med feite meieriprodukt eller olje.

*Ved å tilby eller ete hyppige, små måltid kan du auke matinntaket og moglegheitene til å få i deg næring.*



*Det er fleire måtar å berike eit måltid på, og den vanlegaste er å nytte matvarar rike på dei gode feittkjeldene.*

