

Kostråd

ved nedsatt matlyst og vekttap



De fleste har innimellom dager med dårlig matlyst. Det gjør ingenting at vi spiser for lite i en kort periode, men hvis matinntaket er for lavt over tid vil vekten gå nedover, og risikoen for underernæring øker.

Underernæring svekker flere kroppsfunksjoner, øker risikoen for infeksjoner, forverrer fysisk og kognitiv funksjon, og gir økt dødelighet. Motsatt vil en god ernæringsstatus gi bedre helse, mer overskudd, bedre funksjonsnivå og mindre risiko for fall, og bedre kognitiv funksjon. En god ernæringsstatus vil også gjøre det enklere å bli frisk fra sykdom eller skader. Derfor er det viktig å prøve å spise nok, også i perioder der matlysten lav.

I denne brosjyren gir vi deg tips til hvordan du kan få i deg nok energi (kalorier) slik at du unngår å gå ned i vekt. Brosjyren er laget av klinisk ernæringsfysiolog ved Kjøkkentjenesten i Bærum kommune.

Havregryn med melk og bær. Foto: Jaqueline Pelzer, Unsplash.com.



Forsidebilde: Blåbærpudding, fra Kjøkkentjenesten i Bærum. Foto: Synøve Dreyer.

Et bra kosthold er viktig fordi det:

- gir bedre helse og økt livskvalitet
- gir deg den energien og de næringsstoffene du trenger
- bidrar til å opprettholde vekt og muskelmasse
- gir bedre immunforsvar og er med på å forebygge sykdom
- gir mer overskudd og bedre kognitiv funksjon
- gjør det lettere å bli frisk hvis du først blir syk

Kokos og granateple i panna cotta. Foto: Alison Marras, Unsplash.com.



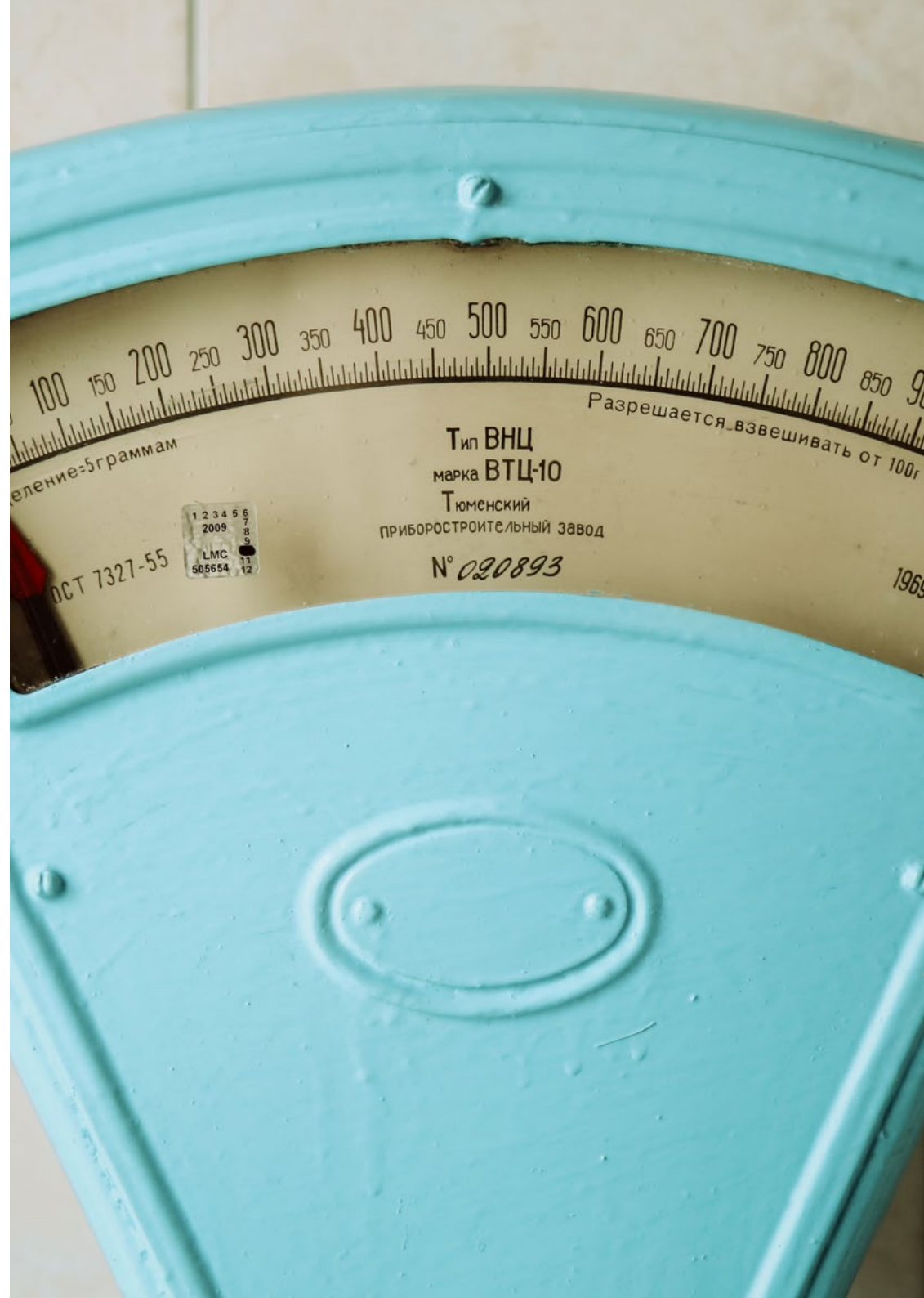
Hvordan står det til med vekten?

Hvis vekten går nedover uten at du ønsker det, eller hvis du i lengre tid har spist mindre enn du pleier, kan du være underernært, eller i risiko for å bli det.

Kanskje har du ikke veid deg på en stund, men hvis klærne sitter løsere enn før, har du antakelig gått ned i vekt. Hvis du har mistet mer enn 10 % av kroppsvekten i løpet av de siste 3-6 månedene, eller mer enn 5 % av kroppsvekten i løpet av de siste 2 månedene, har du det vi kaller for en moderat underernæring. Da er det på tide å komme i gang med tiltak for å øke matinntaket. Dette gjelder også deg som var overvektig før du begynte å gå ned mye i vekt.

Nok mat er også viktig for å bevare muskelmassen din. Musklene dine er ikke bare nødvendige for at du skal kunne være i bevegelse og mestre hverdagslige aktiviteter, musklene er også viktige for helsen og immunforsvaret ditt. Har du en tilfredsstillende muskelmasse, er sjansen større for at du holder deg frisk, og du vil komme deg raskere på beina igjen hvis du først blir syk. I motsetning til hva mange tror, er det fullt mulig å bygge muskler selv om vi blir eldre. Fysisk aktivitet kombinert med nok mat, gjør det lettere å opprettholde og bygge muskelmassen.

Vekt. Foto: Graphic Node, Unsplash.com.



Viktig med nok energi og protein

Vi mennesker trenger nok energi og protein for å holde oss friske, for å opprettholde muskelmassen, og for å holde alle kroppens funksjoner i gang.

Energi er det vi omtaler som kalorier (kcal), og er noe vi får fra karbohydrater, fett, protein, fiber og alkohol. Hvor mye energi vi trenger avhenger av flere faktorer som alder, kjønn, muskelmasse, og aktivitetsnivå. Men som en tommelfingerregel sier vi at en person trenger ca. 30-35 kcal per kilo kroppsvekt per dag. Det betyr at en kvinne på 60 kilo trenger ca. 1800-2100 kcal per dag. Hvis målet er å gå opp i vekt, bør energiinntaket være på minst 40 kcal per kilo kroppsvekt per dag. Hvis du føler deg sliten og nedstemt, eller har mistet lysten og gleden over å gjøre aktiviteter du ellers pleier å like, kan det være et tegn på at du får i deg for lite energi.

Protein er et viktig næringsstoff som inngår i musklene og mange viktige prosesser i kroppen. Gode kilder til protein er egg, kjøtt, kylling, fisk, meieriprodukter og belgvekster. Som en tommelfingerregel sier vi at en person trenger ca. 1 gram protein per kilo kroppsvekt. Det betyr at en kvinne på 60 kilo trenger rundt 60 gram protein per dag. Under sykdom kan behovet for protein øke.



Innholdet av energi og protein i et utvalg mat- og drikkevarer

Mat/drikke	Energi (kcal)	Protein (gram)
1 glass lettmelk (2 dl)	76	7
1 egg (56 gram)	80	7
1 laksefilet (115 gram)	279	25
1 torskefilet (100 gram)	106	24
1 kyllingfilet (150 gram)	240	50
1 karbonadekake (100 gram)	128	18
1 fiskekarbonade (100 gram)	110	12
½ boks makrell i tomat (80 gram)	202	11
1 brødslice med margarin, ost og skinke	222	13
1/4 boks cottage cheese (100 gram)	96	13
1 yoghurt	125	6
½ boks kidneybønner (200 gram)	212	18
½ boks kikerter (200 gram)	238	13

Egg. Foto: Nordwood Themes, Unsplash.com.



Yoghurt toppet med bær og nøtter, sammen med en brødslice og et glass melk. Foto: TINE.

Tips når matinntaket er for lavt

- Spis frokost, lunsj, middag og kveldsmat hver dag, og gjerne 1-2 mellommåltider i tillegg. La det gå maks 3 timer mellom måltidene, og ikke la det gå mer enn 11 timer mellom kveldsmat og frokost dagen etter.
- Gjør det lettvinnt. Det finnes mange gode og næringsrike ferdige måltider og mellommåltider du kan kjøpe i matbutikken.
- Bestill gjerne middag levert hjem på døren fra kommunen. For eldre kan det også være fint å spise sammen med andre på kommunens seniorsentre.
- Ikke bruk lettprodukter, velg de fete variantene av for eksempel meieriprodukter.
- Spis gjerne et egg eller to hver dag. Egg inneholder gode proteiner og mange andre næringsstoffer som er bra for kroppen.
- Drikk helst kaloririke drikker som f.eks. juice, nektar, smoothie, brus, saft, vørterøl, melk, kulturmilk, iskaffe, iste eller kakao. Blir du fort mett kan det være lurt å drikke etter måltidet heller enn før og under måltidet.

- Ha gjerne litt søtsaker eller snacks stående fremme, for eksempel kjeks, oliven, frukt og nøtter. Spis også gjerne dessert hver dag.
- Berik maten din. Å berike maten vil si å tilsette mer kalorier/energi i maten, så du kan spise mindre porsjoner, men likevel få i deg nok energi.
- Spis gjerne sammen med andre om du kan. Inviter noen på middag eller en kaffekopp, eller ta et kafébesøk med en hyggelig prat og noe godt å spise.
- Næringsdrikker fra apotek kan være et nyttig tillegg til maten hvis du har utfordringer med å spise nok. Resept på næringsdrikker får du fra fastlegen.

Dampet laks i hvitvinsaus, fra Kjøkkentjenesten i Bærum. Foto: Synøve Dreyer.



Næringsrike mellommåltider

Det kan være smart å spise 1-2 mellommåltider i løpet av dagen i tillegg til frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Noen ganger har du kanskje lyst på noe søtt, andre ganger har du mer lyst på noe salt. Kanskje føles det lettere å drikke enn å spise. Her får du tips til søte, salte og flytende mellommåltider.

Tips til søte mellommåltider:

- yoghurt, vaniljekesam eller cottage cheese med müsli, nøtter, frukt, bær, syltetøy eller honning
- nøtter, rosiner og tørket frukt som svsker, rosiner, mango, epler eller bananer
- vafler eller lapper med smør og brunost, eller seterrømme og syltetøy
- kake, wienerbrød, croissant eller hvetebakst
- hermetisk frukt med vaniljesaus, iskrem, eller krem
- potetlompe med smør og sukker og kanel, eller smør og brunost
- fruktkompott med fløte, krem eller iskrem
- iskrem, gjerne med nøtter eller sjokolade/sjokoladesaus over
- sjokolade eller annet godteri
- sjokoladepudding, karamellpudding, eller gele med vaniljesaus

Croissant med melis. Foto: Tetiana Bykovets, Unsplash.com.



Tips til salte mellommåltider:

- saltede eller usaltede nøtter
- potetchips eller annet salt snacks
- ost og kjeks
- ostesmørbrød
- avokado (gjerne med litt rekesalat eller kaviar til)
- eggerøre, omelett, speilegg eller kokt egg
- salte kjeks
- ristet brød med smør (og gjerne pålegg også)

Tips til flytende mellommåltider:

- kaffe latte/varm melk med pulverkaffe
- varm melk med honning
- kakao med krem
- helmelk eller kulturmilk
- suppe, gjerne med ekstra fløte eller olje
- smoothie, eller milkshake
- eggedosis

Kyllingsuppe, fra Kjøkkentjenesten i Bærum. Foto: Synøve Dreier.



Gjør maten mer energirik

Hvis du har problemer med å få i deg nok mat, kan det være lurt å berike maten. Berike vil si å tilsette litt ekstra kalorier i maten. Da kan du spise en mindre porsjon, men allikevel få i deg nok energi.

Olje, smør, fløte, rømme og egg er fine ingredienser å berike maten med. Nedenfor finner du noen eksempler på hvordan du kan berike maten.

- Ha smør over poteter og kokte grønnsaker.
- Bruk gjerne litt ekstra smør, olje, rømme, fløte eller egg i sauser og supper.
- Rør ut litt nøytral olje (f.eks. raps) i yoghurten eller grøten, og bruk ekstra olje i matlagingen.
- Ha krem på kaker, gjerne også i kaffe og kakao.
- Bruk godt med margarin og pålegg på brødskivene.
- Bruk ekstra egg i pannekake- og vaffelrøren.

Smørgrot med sukker, fra Kjøkkenjēnesten i Bærum. Foto: Synøve Dreier.



Næringsrik brødmat

Mange er vant til å spise en del brødmat. Her er noen tips til hvordan brødmaten kan bli mer energi- og næringsrik.

- Ha et godt lag med smør eller margarin under pålegget.
- Ha dobbelt lag med pålegg, for eksempel ost og skinke, eller makrell i tomat og majones.
- Spis gjerne majonesalater, som italiensk salat og rekesalat, og bruk gjerne majones og remulade oppå annet pålegg. Disse inneholder mye kalorier og mye av det sunne fett.
- Bruk gjerne fiskepålegg, som makrell i tomat, kaviar, sardiner, sild, og fiskekaker. Fisk gir deg sunt fett, jod og proteiner.
- Spis gjerne ost, både gulost, brunost, smøreoster og andre oster som brie, blåmuggost og camembert. Ost gir deg proteiner og kalsium. Lag gjerne ostesmørbrød, ved å varme brødskivene med ost i ovnen.
- Bruk gjerne kjøttpålegg, som kokt skinke, kylling- /kalkunpålegg, salami, serelat og leverpostei. Kjøttpålegg gir deg jern og proteiner.
- Spis gjerne peanøttsmør og annet nøttesmør. Det inneholder mye energi og sunt fett.
- Er du glad i syltetøy kan du gjerne ha litt rømme og brunost sammen med syltetøyet. Da får du mer proteiner og kalorier enn med bare syltetøy.
- Bruk gjerne avokado, det inneholder mye sunt fett.
- Gjør gjerne brødskivene mer fargerike og fristende med litt grønnsaker, frukt og bær på brødet, for eksempel paprika, agurk, avokado, tomat, banan, pære eller jordbær.

Oppskrift på god og næringsrik havregrøt

Grøt er et bra alternativ til brødmaten. Havregrøt er næringsrikt, enkelt og godt, og passer til både frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Varier gjerne med andre typer grøt, for eksempel byggrynsgrøt, smørgrøt/fløyelsgrøt, semulegrøt og risengrynsgrøt.

Oppskrift på god og næringsrik havregrøt:

- 1,5 desiliter havregryn
- 3 desiliter helmelk/fløte
- En klype salt

Kok alt sammen opp i en kjele, og la det koke i 3-4 minutter. Server med smørøye, sukker og kanel, eller banan, nøtter og frosne/friske bær eller syltetøy.

Havre med bær og kiwi. Foto: Melissa Belanger, Unsplash.com.



Næringsdrikker mellom måltidene

Hvis du går ned i vekt og sliter med å få i deg nok mat, enten på grunn av problemer med å svelge og tygge, eller dårlig matlyst over tid, kan du prøve næringsdrikker. Du kan velge mellom næringsdrikker som bare gir deg et visst tilskudd av energi og næringsstoffer, og næringsdrikker som er det vi kaller for fullverdige som inneholder alle næringsstoffene du trenger. Slike fullverdige næringsdrikker passer for deg som av en eller annen grunn ikke får i deg nok fast føde. Ellers anbefaler vi å drikke næringsdrikker mellom måltidene, slik at de kommer i tillegg til annen mat, ikke istedenfor.

Det finnes mange typer og smaker av næringsdrikker. Her er det viktig å bruke litt tid på å finne frem til en smak og type som du liker. Næringsdrikker kan bestilles på apoteket.

Hvis du er underernært eller har en kreftdiagnose, kan du få næringsdrikker på blå resept av fastlegen din. Har du tilgang på klinisk ernæringsfysiolog, så be gjerne om tips til hvilken næringsdrikk som passer for deg, og hvor mye du bør drikke av dette per dag.

Oppskrift på hjemmelaget næringsdrikk;

Solskinnsdrikk

- 1 egg
- 1 dl appelsinjuice
- ½ dl kremfløte
- 1-2 ss sukker

Næringsinnhold: 400 kcal, 7,5 gram protein

Drikk med appelsinjuice. Foto: TINE.



Viktig med god tannhelse

Godt fungerende tenner er grunnleggende viktig for at vi skal kunne spise og få i oss det vi trenger av energi og næringsstoffer. Smerte fra tenner eller slimhinner kan føre til vegring mot å spise/tygge mat. En konsekvens av dette kan bli underernæring og vekttap.

De vanligste sykdommene i munnhulen skyldes mikroorganismer som bakterier og sopp. For å forebygge sykdommer i munnhulen er det derfor viktig med godt renhold av tenner og slimhinner. For å unngå utvikling av karies er det viktig med regelmessig renhold i form av puss av tennene; helst to ganger daglig. Det er i tillegg en fordel å gjennomføre rengjøring mellom tennene. Det er også hensiktsmessig å skylle munnen med vann rett etter måltider.

Jevnlig tilførsel av fluor forebygger karies og styrker tennene. Alle som har egne tenner bør bruke tannkrem som inneholder fluor.

For mange kan spyttproduksjonen gå ned med alderen eller som følge av medisinbruk. For lav spyttproduksjon kan gjøre det ubehagelig å spise. Ta dette opp med tannlegen eller tannpleieren din, det er hjelp å få for dette.

Kosttilskudd ved lavt matinntak

Spiser du lite mat og/eller lite variert, kan det være nødvendig å ta multivitamintablett som sikrer at du får i deg alle vitaminene og mineralene du trenger. Dette får du kjøpt på apoteket.

Eldre har et økt behov for vitamin D, og de fleste har behov for tilskudd av dette vitaminet. Tran gir deg både vitamin D og de sunne omega-3 fettsyrene, og er et godt valg. Du kan ta flytende tran eller trankapsler, avhengig av hva du foretrekker.

Lurer du på om du trenger andre former for kosttilskudd, for eksempel jern eller kalsium, er det smart å ta dette opp med fastlegen eller en klinisk ernæringsfysiolog.

Omega 3, fiskeolje. Foto: Jan Inge Skogheim.



Bestilling av middag hjem på døren

Hjemlevering av middager er en tjeneste fra Bærum kommune som tilbys til dem som har behov for det, fortrinnsvis eldre og personer med nedsatt funksjonsevne. Dette er også et tilbud til deg som har en sykdom eller skade som gjør at du ikke får handlet eller laget mat slik du pleier.

Middagene leveres en gang i uken, og du velger selv hvor mange middager du ønsker per uke og hvilke retter du vil ha.

Maten fra Kjøkkentjenesten er smakfull og næringsrik, og laget etter tradisjonelle oppskrifter. Menyene følger Helsedirektoratets anbefalinger for eldre og underernærte, og er det vi kaller for energi- og næringstett kost. Alle rettene er næringsberegnet av klinisk ernæringsfysiolog for å sikre en variert og næringsrik kost. Vi tilbyr også en rekke spesialkost.

Vil du vite mer om tjenesten kan du ta kontakt på telefon eller e-post, eller ta en titt på våre nettsider.

Bestilling av middag hjem på døren:

E-post: middag@baerum.kommune.no

Telefon: 93 22 23 33

Nettside: <https://www.baerum.kommune.no/kjokkentjenesten>

Spesialkost

I tillegg til våre standardmenyer, tilbyr vi flere typer spesialkost for deg som har behov for det. Vi tilbyr følgende spesialkost:

- Glutenfri kost
- Laktoseredusert kost
- Glutenfri- + laktoseredusert kost
- Melkeproteinfri kost
- Natriumredusert kost
- Energireduert kost
- Fettredusert kost
- Halal kost
- Lettfordøyelig kost
- Vegetarkost (uten kjøtt, fisk, og kylling, men med melk og egg)

Fårefrikadeller med høstgrønnsaker, fra Kjøkkentjenesten i Bærum. Foto: Synøve Dreyer.



Kontakt oss for bestilling eller mer informasjon:

Ta gjerne kontakt på telefon eller e-post hvis du ønsker å få mer informasjon om menyer, priser, eller hvordan tjenesten fungerer.

E-post: middag@baerum.kommune.no

Telefon: 93 22 23 33

Nettside: <https://www.baerum.kommune.no/kjokkentjenesten>

To av kokkene bak maten fra Kjøkkentjenesten i Bærum. Foto: Synøve Dreyer.

