

Tips ved liten appetitt



For deg som spiser lite

Ved sykdom er det ofte normalt at du får mindre matlyst enn vanlig. Er du bare syk noen dager, er dette av liten betydning. Er du derimot syk over lengre tid er det viktig at kroppen får de næringsstoffene den trenger slik at immunforsvaret ikke svekkes og du orker mer i hverdagen. Når du har dårlig matlyst er det viktigere at du spiser enn hva du spiser.

Denne brosjyren er laget for å vise hvordan måltidene kan gjøres mer kaloririke. Ved å energiberike maten kan man spise mindre porsjonstørrelser og samtidig få i seg de kaloriene som kroppen trenger.

Det er lettere å holde vekta stabil enn å gå opp i vekt.

Det er viktig å få hjelp i tide! Be sykehuslegen eller fastlegen din om henvisning til klinisk ernæringsfysiolog dersom spiseproblemet ditt er av lengre varighet.

Håper at rådene i denne brosjyren kan bidra til at du får dekket kaloribehovet ditt i perioder der det ellers er vanskelig å spise nok.

Utarbeidet av,

Liss Jessen, klinisk ernæringsfysiolog SSA
Hilde Gras, klinisk ernæringsfysiolog SSK
Åse Karine Ruud, klinisk ernæringsfysiolog SSK
Revidert 23.04.20

Ernæring - Undernæring - Tips ved liten appetitt - Pasientinformasjon - SSHF**Generelle råd**

- Spis hyppige små måltider gjerne 6 - 8 per dag. Du kan gjerne spise litt nattmat hvis du er våken.
- Spis mat med mye kalorier (fett).
- Drikke gir metthetsfølelse. Drikk derfor ikke for mye før - eller til maten. Vent heller til etter måltidet.
- Unngå mat som du opplever tungt fordøyelig eller gassdannende.
- Velg riktig konsistens på maten. Mange synes det er lettere å spise mat med mykere konsistens (for eksempel omelett, grateng, grøt, potetstappe).
- Velg mat du liker. Pass på å ha ”yndlingsmat” lett tilgjengelig.
(Et unntak er ved kvalme hvor du anbefales å unngå favoritt mat/retter da disse senere lett vil assosieres med kvalme).
- Bruk gjerne halvfabrikata og ferdiglaget mat slik at matlagingen ikke blir slitsom. Du kan også få ferdig middag brakt hjem.
- Forsøk å variere maten og gi maten et fristende utseende. Gjør måltidet til en hyggestund.
- Prøv å spise minst en frukt eller drikk ett glass fruktjuice daglig.
- Ta en multivitaminmineraltablett daglig.
- Eventuelt hvil deg litt før og etter måltidet.
- Bruk kreftene på å spise, ikke på matlaging og innkjøp.

**Hvordan øke kaloriinntaket?**

- **Kremfløte** kan for eksempel has i melk, saus, stuinger, potetmos, til dessert, i grøt, i suppe, i kakao, i omeletten, i pannekake- og vaffelrøren, i te/kaffe.
- **Rømme/crème fraiche** brukes i saus, suppe, dressing, yoghurt, i grøt.
- **Ost**, ekstra på grateng/ pizza/ ostesmørbrød/ pasta/ grønnsaker, i hvit saus, ostebiter i salat.
- **Olje** kan brukes i yoghurt, kefir, dressing, grøt, potetmos, saus, ekstra i matlagingen.
- **Margarin/smør** på potet/pasta/kokte grønnsaker, i potetmosen, i grøt.
- **Eggeplomme/egg** kan brukes i sauser, potetstappe, i grøt, ekstra i grateng/ pannekake-/ vaffelrøren.
- **Nøtter** i kake, desserter, i grøt, i salat, i gryteretter, i frokostblandinger.

Hvordan øke proteininntaket?

- Bruke matvarer som inneholder mye protein. Gode proteinkilder er melk, ost, egg, kjøtt, kylling, fisk og nøtter.
- Bruk fisk, ost eller kjøtt som pålegg fremfor syltetøy og annet søtt pålegg. Dersom søtt pålegg er det eneste som smaker på brødkiven,
- kan du eventuelt spise proteinrikt pålegg ved siden av.
- Proteinrike meieriprodukter kan brukes: Skyr, kesam, kvarg og ulike proteinpuddinger. Noen yoghurter og melketyper er også ekstra proteinrike.
- Drikk melk og melkeprodukter fremfor saft, juice, brus og vann til brødmåltidet.

Ernæring - Undernæring - Tips ved liten appetitt - Pasientinformasjon - SSHF

- Bland reven ost eller egg i sausen, suppen eller gratengen
- Næringspulver (Nutrison Powder eller Resource Complete nøytral) tilsatt suppe, saus, grøt og i melk.
- Bruk beriket helmelk. Bland 8 ss næringspulver i en liter melk. Denne melken kan erstatte vanlig melk som kan brukes i supper, sauser, potetmos, puddinger, grøt, pannekake-/vaffelrøre og frokostblandinger.

Forslag til måltidene**Brødmåltidene**

Velg gjerne tynnere brødkiver (eventuelt uten skorpe) enn til vanlig. Bruk godt lag med smør/margarin og pålegg på brødkiven. Du kan spise ekstra pålegg ved siden av brødmaten. Del brødkiven for eksempel i 4 og varier pålegget.

Kaloririke forslag

Majonessalater (reke-, italiensk-, rødbetesalat)
Ekte majones til kaviar, spekemat, salami, servelat, egg, tomat/ agurk
Remulade til kjøttpålegg
Oster (kremost, brie/ camembert, blå/ hvit skimmel ost, gulost, brunost)
Peanøttsmør
Posteier (leverpostei, baconpostei)
Sursild, makrell i tomat, sardiner, ansjos, laks
Egg
Sjokolade/ nøttepålegg/ prim
Spekemat (fårepølse, morrpølse, fenalår)
Avokado med rømme og litt pepper



Til variasjon kan du velge grøt, velling, frokostblanding, knekkebrød og kjeks i stedet for brødkiver. Til grøt, velling og frokostblanding anbefales beriket melk (se over). Dersom du ikke liker smørøye kan smør/margarin røres inn i grøten. Tørket frukt, nøtter/mandler og honning kan tilsettes frokostblandingen.

Helmelk, eventuelt beriket melk, brukes til drikke fremfor lettvarianter av melk.

Middagen

Middagen kan bestå av mindre potet og grønnsaker sammenlignet med før, mens kjøtt og fisk utgjør en større andel. Bruk rikelig med saus. Berik middagsretter og sauser med fløte, rømme, crème fraîche smør/margarin/olje og ost. Middagen behøver ikke nødvendigvis være varm, det kan like gjerne være en kald tallerken med for eksempel potetsalat og spekemat eller en salat med en god dressing. Bruk gjerne hel- og halvfabrikata slik at du ikke behøver bruke mye energi på middagslagingen, eller få tilrettelagt med hjembringning av middag fra kommunen. Drikk heller saft, juice og brus enn vann til middagen.

Ernæring - Undernæring - Tips ved liten appetitt - Pasientinformasjon - SSHF

Eksempel på lettvinde middager:

- Grøt (risgrøt, rømmegrøt, fløyelsgrøt, semulegrøt, havregrøt på melk)
- Ferdige middager i kjøledisken
- Ferdige middager i frysedisk (Pytt i panne, lasagne, fiskegrateng, pizza, fylt fisk)
- Hermetikk (lapskaus, joikaboller, spaghetti, sodd)
- Omelett med ost, sufflé
- Rett i koppen potetstappe (tilsett smør/ margarin/ olje) og ha gjerne revet/ høvlet ost over eller litt spekemat til.
- Suppe (f.eks. tomatsuppe med egg og makaroni)
- Velg helst kremede supper. Suppen kan tilsettes litt fløte, rømme eller revet ost. Som tilbehør kan du gjerne ha en brødskeive/ knekkebrød/ flatbrød med margarin/ smør og evt. pålegg.
- Bakt potet med margarin/ smør, revet ost, skinke/ bacon og rømme
- Salat med god dressing (olje/ majones/ rømmedressing) I salaten kan man gjerne bruke f. eks: egg, reker, tunfisk, skinke, ost, kylling, avokado, oliven, fetaost, krutonger
- Potetsalat (gjerne ferdigkjøpt) med spekemat



Dessert

Bruk gjerne dessert daglig. Dessert eller lignende til middagen er bedre enn ingen mat.

Som saus på desserter kan du bruke:

- fløte/ rømme/ crème fraiche
- vaniljesaus/ vaniljekrem/ iskrem
- næringsdrikk med f.eks. vanilje-, jordbær-, sjokolade- eller mokka smak

Tips!

I stedet for å måtte piske krem hver gang, finnes det kremfløte på sprayboks som kan benyttes. Har du ikke lyst på noe søtt til dessert, kan ost og kjeks være et alternativ.

Ernæring - Undernæring - Tips ved liten appetitt - Pasientinformasjon - SSHF**Mellommåltidene****Søtt:**

- Vaffel, lapper (med rømme og syltetøy)
- Kakestykke med krem / vaniljekrem
- Marsipan
- Kakemann, jødekake
- Wienerbrød, skolebolle, kanel i svingene
- Frukttyoghurt
- Tørket frukt (svsker, rosiner, aprikoser, bananer)
- Osteterninger eller cottage cheese med frukt
- Hermetisk frukt, gjerne med litt iskrem/ krem
- Lompe med margarin/ smør og sukker
- Fruktkompott (svsker, kirsebær, aprikos) med fløte, krem eller iskrem
- Iskrem
- Muffins
- Sjokolade, smågodt, lakris
- Puddinger
- Gelé og vaniljesaus
- Fromasj, mousse

**Salt:**

- Nøtter, saltede/ usaltede
- Ostepops, potetchips, maischips, popkorn, skruer, saltstenger, grønnsaksbiter med dipsaus laget på seterrømme
- Ost og kjeks eller osteterninger med oliven
- Lefsebiter med smør/ seterrømme og spekepølse
- Ostesmørbrød
- Fetaost, oliven
- Avokado med f.eks. reker
- Salte kjeks
- Hvitløksbrød
- Omelett, speilegg, eggerøre
- Bakt potet med margarin/ smør, ost, rømme, skinke
- Potetkake med margarin/ smør, sennep, ost, skinke



Ernæring - Undernæring - Tips ved liten appetitt - Pasientinformasjon - SSHF**Nøytral:**

- Rømmekolle
- Riskrem
- Porsjonspakninger med grøt- eks: byggrynsgrøt, risgrøt, havregrøt.
- Fløyelsgrøt/ smørgrøt
- Ost og nøytral kjeks (Cream crackers, Kapteinkjeks)
- Loff med margarin/ smør og banan, avokado, mozzarella
- Kokt kald ris med fløtemelk og bananskiver
- Kesam (vanlig eller vaniljesmak) med iskald fløte
- Croissant, hvetebolle
- Arme riddere
- Avokado
- Knust kavring/ flatbrød med rømme og sukker/ syltetøy
- Surmelksoll

**Dersom energitett mat ikke hjelper**

Om vekten ikke bedres selv om du har prøvd med små energitette måltider, har du mulighet til å bruke en rekke næringsprodukter som kan kjøpes på apoteket. Brukes disse i tillegg til vanlig mat, kan det gi nyttige ekstra kalorier og næringsstoffer til kroppen din. Av næringsprodukter finnes **næringsdrikker og energitilskudd i pulverform.**

Dersom du ikke klarer å bruke noe av dette og du fortsatt ikke får i deg nok kalorier er sondeernæring en mulighet.

Dersom du ønsker veiledning i å finne fram til hvilket produkt/er som passer for deg, kan du diskutere dette med legen din, og eventuelt få henvisning til klinisk ernæringsfysiolog. Noen ganger er det nødvendig med en kombinasjon av kaloririk mat, næringsdrikker og sondemat.

Når en har behov for næringsdrikker og berikningsprodukter kan legen søke Helfo om refusjon for merutgifter til disse, og skrive ut en blå resept.

Ernæring - Undernæring - Tips ved liten appetitt - Pasientinformasjon - SSHF**Forslag til beriking/ oppskrifter****En dl saus kan tilsettes:**

- 1 eggeplomme som kan røres ut i litt fløte. Blandingen vispes i sausen. Pass på at sausen er noe avkjølt når dette gjøres, og varm opp sausen så vidt til kokepunktet. Rør om av og til.
 - 2 ss fløte som has i like før servering.
 - 1 ss rømme som has i like før servering.
 - 2 ss tørrmelk som røres i like før servering.
 - 1 ss smør/margarin/olje
-
- Alternativer til saus:
 - Smeltet smør/margarin med finklippet persille/gressløk/egg/sitron (1-2 ss sitronsaft per 3 ss smeltet smør/margarin).
 - Dressinger
 - Rømme/majones og remulade
 - Stuinger for eksempel ertestuing, kålrotstuing, kålstuing og gulrotstuing.

En porsjon suppe (= ca. 2 dl) kan tilsettes:

- 2-4 ss fløte
- 1 eggeplomme se samme fremgangsmåte som under saus.
- 1 hardkokt egg
- 1-2 ss smør/margarin/olje som tilsettes like før servering
- 1-2 ss rømme
- 3-4 ss tørrmelk

Ovennevnte røres i like før servering.

**Hva betyr berikingen for innholdet av energi og protein i for eksempel suppe?**

2 dl tomatsuppe laget av pulver inneholder ca. 70 kcal og 2 g protein.

Hver av tilsetningene under vil gi suppen ca. 100 kcal ekstra:

- 1 ss smør/margarin/olje
- 1 ss seterrømme
- 1 egg
- 2 ss kremfløte

3 ss tørrmelk gir 3 g protein ekstra.

1 egg gir ca. 7 g protein ekstra.

Husk småsnadder til suppen som revet ost, kjøttboller, pølsebiter, fiskeboller, reker, fisk etc.

En porsjon grøt (ca. 2 dl) kan berikes med:

- 1-2 ss smør/margarin/olje
- 3-4 ss tørrmelk
- 1-2 ss rømme
- 1 egg som vispes og has i grøten like før servering
- 2-4 ss fløte

Friske lekre Smoothies

EpleBanan

- 1 eple
- isbiter
- 1 moden banan
- saften av ½ lime

Frokostsmoothie

- 4 stk. isbiter (kan også lages av eplejuice)
- 2 dl druejuice
- 2 dl yoghurt naturell
- 4 ss frokostblanding (4-korn)
- 2 dl jordbær evt. andre friske bær
- 2 ss frosne blåbær evt. andre bær
- 1 stk. banan
- 4 stk. valnøttkjerner
- 1 ts honning

Mangosurprise

- 1 stk. mango - skrelt og delt i biter
- 1 stk. banan - skrelt og delt i biter
- 3 dl helmelk
- 5 stk. isbiter (lag gjerne isbiter av juice)
- 1 stk. eggeplomme

Rosa drøm

- 4 dl vaniljeyoghurt
- 200 g rips
- 2 dl ananasjuice

Putt eplebåter, banan og isbiter i mikseren.
Tilsett noen dråper fra en halv lime på slutten.
Lime eller sitron gjør at epler og bananer ikke blir mørke i fruktkjøttet.
Server umiddelbart.



Tips!

Lag tykk smoothie uten væske og isbiter. Frys ned i ispinneformer eller i boller for senere å lage kuleis.



Hjemmelagede næringsdrikker

Dersom en har dårlig matlyst og er svært avkreftet er det lettere å drikke ekstra næring fremfor å spise ekstra fast føde. Serveres i glass med stett.

Pynt med appelsinskive, kiwiskive, reven sjokolade og frostkant der det passer.

Appelsindrikk

- 1 dl kefir
- 1 dl appelsinjuice
- 1 eggeplomme
- sukker

Ingrediensene blandes sammen og serveres nylaget.

Hoppell Poppel (2 store glass)

- 3 dl helmelk
- 3 ss vaniljeis
- 2 ss sjokoladesaus/litt hermetisk frukt eller bær for eksempel aprikos eller bringebær.

Blandes i hurtigmikser eller med stavmikser.

Eggemelk (8 glass)

- 4 egg
- 4 ss sukker
- 5 dl helmelk
- 1 dl fløte
- 4 appelsiner (eller 2 dl appelsinjuice)

Press appelsinene og bland i hurtigmikser.

Yoghurtshake

- 1 beger fruktyoghurt
- 1 – 2 ss iskrem

Vispes godt sammen før servering.

