

## Næringsdrikker

Dersom energi- og næringstett kost ikke er tilstrekkelig for å stabilisere vekten kan næringsdrikker være aktuelt som supplement. Disse får du kjøpt på apoteket. Hør med klinisk ernæringsfysiolog eller lege om dette er aktuelt for deg. Alternativt kan det lages hjemmelagde næringsdrikker, se forslag til oppskrifter nedenfor.

### Hjemmelagde næringsdrikker

#### Solskinnsdrikk, 1 porsjon

1 egg  
2 ss sukker  
1 dl appelsinjuice  
½ dl fløte



#### Bærmilkshake, 2 porsjoner

3 dl syrnnet melk, f.eks. kefir  
2 dl syrnnet melk med bringebær  
200 g frosne bær  
1 stk. banan



Brosjyren er utarbeidet av kliniske ernæringsfysiologer ved Sørlandet sykehus Kristiansand.  
Foto/opskrift: Melk.no og Helse Bergen.

### Klinisk ernæringsfysiolog ved SSK:

Besøksadresse:

Sørlandet Sykehus Kristiansand  
Egsveien 100, hovedinngang  
4615 Kristiansand

#### Hvordan få time hos klinisk ernæringsfysiolog:

Dersom du følges av en lege ved Sørlandet Sykehus kan det sendes henvisning til oss direkte i journalsystemet.

## Energi- og næringstett kost



## Energi- og næringstett kost

Kosten er egnet for personer som har utfordring med å få i seg tilstrekkelig med energi og næringsstoffer. Ved sykdom kan det være utfordrende å spise like mye som før, og kroppen kan også ha et høyere behov for energi enn vanlig. Kosten har fokus på matvarer med mye fett og proteiner, på den måten blir porsjonene mindre uten at energimengden minsker. Ha gjerne fire hovedmåltider og to mellommåltider i løpet av dagen.

### Brødmat

Bruk alltid et godt lag smør eller margarin, og dobbelt lag med pålegg. Velg helfete produkter fremfor magre. Velg eksempelvis:

- Gulost og skinke
- Egg og bacon
- Brunost og syltetøy
- Makrell i tomat og majones
- Avokado og skinke
- Laks og eggerøre



### Grøt

Kok grøt på helmelk og tilsett gjerne en skvett fløte. Server med en smørklatt, sukker og annet ønsket tilbehør som eksempelvis frukt, bær og/eller nøtter. Dette gjør at du kan spise en liten porsjon og likevel få i deg mye næring. Myk mat kan også være lettere å spise enn fast føde når matlysten er dårlig.



### Suppe

Supper kan ofte være næringsfattige og gi lite energi og proteiner, spesielt «rett i koppen» variantene. Derfor er det viktig at suppene berikes for å gi mer næring. Tilsett 1-2 ss olje, smør, fløte eller creme fraiche for mer energi. For å øke proteininnholdet kan den serveres med kjøtt, fisk, egg eller belgfrukter. Server gjerne med en skive brød eller ett rundstykke med smør eller margarin på.



### Middag

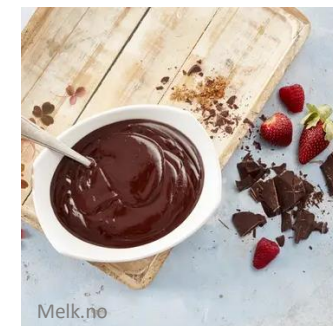
For at middagen skal gi mest energi skal kjøtt/fisk og poteter/ris/pasta prioriteres fremfor grønnsaker. Server alltid med en sjenerøs mengde saus, rømme, creme fraiche, dressing, pesto eller liknende. Stek maten i smør/olje fremfor å koke den. Velg gjerne energirike alternativer, eksempelvis kan kokte poteter byttes med fløtegratinerte poteter eller potetmos laget med smør og fløte.



### Dessert og snacks

Spis gjerne dessert etter middag eller som et ekstra måltid i løpet av dagen. Eksempler:

- Pudding/kompott med krem
- Frukt eller bær toppet med vaniljesaus
- Kaker, kjeks eller sjokolade
- Potetgull eller salte stenger
- Iskrem laget av fløte
- Nøtter eller tørket frukt



### Mellommåltider

Ha gjerne to mellommåltider i løpet av dagen i tillegg til hovedmåltidene. Velg eksempelvis;

- Yoghurt tilsatt 1 ss rapsolje toppet med nøtter, honning eller kornblanding
- Vaffel med rømme og syltetøy
- Ost og kjeks
- Nøtter



### Drikke

Velg fortrinnsvis energiholdig drikke fremfor vann for å øke energiinntaket. Velg eksempelvis:

- Sukkerholdig saft, brus eller iste
- Juice eller smoothie
- Melk, biola eller kefir
- Sjokolademelk eller kakao
- Kaffedrikker laget med helmelk
- Solbærtoddi eller gløgg

