

Reviderat av Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2022-11-17

Mellanmål som är okej för dina njurar

Genom att sprida ut maten på 5–6 mindre måltider under en dag är det lättare att få i sig det man behöver när aptiten inte är så stor. Mellanmål är särskilt viktigt om du har svårt att upprätthålla vikten. Det behöver inte vara ”nyttig” mat utan det som är nyttigt för just dig är att du får i dig tillräckligt med kalorier/energi.

Du kan öka kaloriintaget med hjälp av fett och/eller kolhydrater.

Mellanmål med mer socker:

- 2 dubbla smörgåsrån med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad
- 1 dubbelt smörgåsrån med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad och ett äpple
- Digestivekex med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad och ett glas nyponsoppa
- Rostad formfranska med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad och ett glas ekologisk havredryck
- Kräm med grädde
- Konserverad frukt med grädde eller glass
- Konserverad fruktcocktail med grädde eller glass
- Havregurt med torkad frukt
- 2 havrekakor och 1 glas saft
- Sorbetglass med 2 Wafers
- Oatly Glass (gjord på havre) med kola-/ choklad-/ jordgubbssås

Mellanmål med mindre socker:

- Osockrade bär- eller fruktkräm med grädde
 - Rågknäcks-kviva med tjockt lager smörgåsmargarin + färskost (t ex Philadelphia eller cremebonjour) + ett äpple och kaffe eller te
 - En fullkornsskiva med tjockt lager smörgåsmargarin + en skiva salami eller leverpastej + tomat eller paprika och ett glas ekologisk havredryck
-