

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-20

Om energiberikning

Ett sätt att öka sitt energiintag är att utgå från maten som du brukar äta och försöka göra varje måltid extra energi- och näringsrik.

Matlagning

Tillsätt extra fett vid matlagningen. Exempel på detta kan vara att ha i rapsolja, vispgrädde eller crème fraiche med högsta fetthalt i grytor och i såser. Eller att mosa potatisen med en klick smör. I potatismos kan dessutom en äggula med fördel blandas med moset.

Grönsaker

Grönsaker är hälsosamt att äta, men för den som behöver gå upp i vikt kan ett högt intag av grönsaker göra att den höga fibermängden ger mättnad utan att kroppen får särskilt mycket energi (kalorier). Fortsätt gärna äta grönsaker men försök lägga till något fett varje gång. Ringla över en god olivolja, en oljebaserad vinägrette eller annan salladsdressing på dina grönsaker. I sallad kan avokado med fördel ingå.

Mejeriprodukter

Använd varianter med så hög fetthalt som möjligt.

Smörgås

Bre på extra smörgåsfett (minst 70%) samt välj feta och proteinrika pålägg som t.ex. sill, ägg, lax, makrill i tomatsås, tonfiskröra, avokado, feta ostar, leverpastej, köttbullar, jordnötssmör eller mandelsmör.

Drycker

Att välja en måltidsdryck som innehåller energi (kalorier) är en bra strategi till att ytterligare öka på energiinnehållet i måltiden. Välj t.ex. mjölk, juice, saft eller kanske ett glas öl eller vin.

Mellan måltiderna är det dock bra att hålla sig till att dricka vatten, detta för att inte få negativ påverkan på tandhälsan.
