

Primärvårdens dietistenhet  
2024-02-19

## Berika din mat med kilokalorier

Matlagning: tillsätt extra fett vid matlagningen. Exempel på detta kan vara att tillsätta olja, grädde eller Crème fraiche med hög fetthalt i grytor och såser eller som en extra klick på maten. Välj livsmedel med bra fettkvalitet som majonnäs, flytande margarin, olja, nötter, fröer och mandel, avokado eller fet fisk (lax, sill, makrill m.fl.)

Grönsaker: grönsaker är hälsosamt att äta. Ringla över en god olja, oljebaserad vinägrette eller annan salladsdressing på dina grönsaker. I sallad kan avokado med fördel ingå.

Mejeriprodukter: välj mejeriprodukter med hög fetthalt. Använder du växtbaserad mejeriprodukter, se till att de är berikade med D-vitamin och B12.

Smörgås: bre på extra smörgåsfett (minst 70%), titta efter nyckelhålsmärkning.

Drycker: att välja en måltidsdryck som innehåller energi (kalorier) är en bra för ytterligare öka energimängden (kalorierna) 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 för att ha en god tandhälsan.

Multivitamin: äter du ensidigt kan du komplettera dina intag med **vitamin- och mineraltablett**. En vitamin- och mineraltablett ger inga kalorier eller proteiner.

*Har sår läkningen inte förbättrats inom 2 veckor från det du började ta din vitamin- och mineraltablett behöver du inte fortsätta ta den.*