



Primärvårdens dietistenhet
20240923

Hej!

Primärvårdens dietistenhet har fått en remiss från din vårdcentral. Anledningen är att du ofrivilligt gått ner i vikt och du har nu fått en telefontid/besökstid till dietist.

Viktnedgång beror ofta på att vi äter och dricker mindre jämfört med tidigare. Det kan röra sig om små och kanske omedvetna förändringar som att antalet måltider minskat eller att portionerna blivit mindre. Detta är vanligt om aptiten och lusten till att äta försämrats.

När vikten minskar kan orken försämrats både fysisk och psykiskt. Muskelmassan (både skelettmuskler och organ) minskar vilket påverkar både styrkan och balansen. Risken för att falla ökar, och även risken för att drabbas av infektion.

Inför samtalet med dietist får du här inledande råd om några saker du kan börja jobba med vad gäller mat och måltider.

- Kan du inte äta lika stora portioner längre så är det extra viktigt att försöka äta vid fler tillfällen. Ät frukost, lunch, middag och 3 eller flera mellanmål. Hoppa inte över måltider, försök äta lite även om du inte känner aptit eller hunger.
- Tiden mellan din sista måltid på kvällen och första måltiden nästa dag kallas för "nattfasta". Nattfastan bör vara max 11 timmar.
- Vid låg aptit kan en aptitretare innan måltiden bidra till "komma i gång" med ätandet. Gärna något salt och krispigt som potatiships eller salta pinnar.
- Välj mat/dryck du tycker om, men variera gärna mellan olika maträtter. Smakvariation kan bidra till att måltiderna känns mer lockande.

Nedan finns 4 förslag till mellanmål/efterrätter du kan börja med redan idag för att berika din kost och öka ditt energi- och näringsintag. Lägg till 1 eller flera av dessa per dag.

<p><i>Alternativ 1:</i> 2 dl smaksatt yoghurt med minst 2% fetthalt 1 msk rapsolja/matolja.</p> <p>Blanda ihop det och ät. Vill man ha den drickbar kan man tillsätta lite mjölk tills den blir bra konsistens.</p>	<p><i>Alternativ 2:</i> 1,5 dl nyponsoppa 0,5 dl grädde</p> <p>Häll grädden i nyponsoppan och blanda om man vill. Vill du äta nyponsoppa med sked kan du toppa nyponsoppan med vispad grädde i stället.</p>
<p><i>Alternativ 3:</i> 1,5 dl mjölk 0,5 dl vispgrädde 2-3 msk lingonsylt.</p> <p>Blanda och drick. Lingonsylten går att byta ut till valfri sylt/äppelmos.</p>	<p><i>Alternativ 4:</i> 2 digestive kex Smör/margarin 1-2 skivor ost på varje kex.</p> <p>Smöra kexen och addera skivad ost.</p>