



Genom att äta en bra kost med tillräckligt av energi och näring tillför man kroppen det "bränsle" som behövs för dagens aktiviteter. Bra mat kan hjälpa till att bevara kroppens muskler och immunförsvar.

För att bevara muskelmassan behöver man äta en väl sammansatt kost och vara fysiskt aktiv.

## Kostråd

Ät fler små mål istället för stora, fördelat på frukost, lunch, middag och mellanmål. Ät enligt tallriksmodellen, det vill säga halva tallriken grönsaker/rotfrukter och en portion. Använd gärna "nyckelhålsmärkt" mat så som lättprodukter, fiberrikt bröd och flingor. Välj omättat fett som framför allt finns i flytande margariner, oljor och fet fisk. Även protein är viktigt att få tillräckligt av för att bibehålla muskelmassan.

Källa: slv.se



## Vitaminer och mineraler

Lägg gärna till fiberrik mat som frukt, bär, grönsaker, grovt bröd, grova gryn, fullkornsrís och fullkornspasta som bland annat innehåller mycket vitaminer och mineraler.

Det är inte ovanligt med benskörhet, därför är det viktigt att du tillgodoser ditt kalcium- och D-vitaminbehov. Du kan behöva komplettera med ett tillskott av vitaminer och/eller mineraler. Rådgör med din dietist eller läkare om du behöver något tillskott.

### **Tips vid snabb mättnad**

- Ät flera små mål istället för få stora
- Drick helst mellan måltiderna
- Kalla rätter kan kännas mindre mättande än varma

### **Tips vid andnöd**

- Vila före maten
- Ät långsamt samt prova mjuk och lättäta mat
- Ha färdiglagad mat i reserv vid försämring

### **Tips vid trötthet**

- Vila före måltid
- Ha färdiglagad mat i reserv, det sparar krafter
- Prova lättuggad mat

Ta gärna hjälp av närstående med att laga mat så sparar du din kraft till att äta. Det kan även finnas hjälp att få via kommunen.

**Dietist:** \_\_\_\_\_

**Enhet:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_