

ENERGI- OCH NÄRINGSRIK MAT



Bilaga till broschyren:
”Mat vid KOL, undervikt och ofrivillig viktning”

OBS! Denna folder är avsedd att delas ut *endast* i samband med behandling - enskilt eller i grupp - hos dietist.

Maten vi äter innehåller energi och näring. Energi får vi från fett, kolhydrater och proteiner. De har alla olika funktioner i kroppen och det är därför viktigt att man äter av dem dagligen. Utöver fett, kolhydrater och protein behöver din kropp vitaminer och mineraler.

Proteiner är kroppens byggstenar, de används bl.a. till att bygga upp musklerna. De finns bl. a i kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, och vegetariska alternativ såsom bönor och linser.

Fett är det näringsämne som ger mest energi. Det finns till exempel i olja, smör, mejeriprodukter. Det ger även vitaminerna A, D, E och K.

Kolhydrater är kroppens främsta energikälla. De finns i bröd, pasta, potatis, ris, rotfrukter, grönsaker, frukt, bär, socker och söta drycker.



Ät flera små mål istället för stora. Detta är extra viktigt om du har minskad aptit eller svårt att hålla vikten.

Energirika tips

- 👍 Välj standardprodukter av fil, mjölk och yoghurt.
- 👍 Välj mjuka bordsmargariner med 80% fett och rikligt med pålägg på smörgåsen. Välj gärna fet fisk som innehåller mycket omättat fett.
- 👍 Tillsätt extra flytande margarin eller olja i matlagning.
- 👍 Använd vispgrädde, crème fraiche, matlagningsyoghurt, grekisk- eller turkisk yoghurt i soppor, såser och grytor.
- 👍 Använd gräddfil, majonnäs eller kvarg (10%) som tillbehör till maten.
- 👍 Välj dryck som ger energi t.ex. mjölk (3%), lättöl, juice, smoothie, fruktsoppor, saft och läsk, framför vatten.

Förslag vid frukost

Gröt och välling blir extra energirika om de kokas på standardmjölk och berikas med flytande margarin eller olja. Välj fiberrika alternativ. Servera gärna gräddmjölk, frukt, bär, sylt eller mos, till gröten. Tillsätt grädde till den färdiglagade vällingen.

Tillsätt gräddfil till filmjölken och blanda yoghurt med matlagningsyoghurt, grekisk- eller turkisk yoghurt. Servera med grova flingor/müsli, frukt/bär, sylt eller mos.

Ta generöst med pålägg och matfett på smörgåsen. Välj gärna grovt bröd och feta pålägg som korv, ost, dessertost, leverpastej, fisk eller kaviar.

Toppa med skivad grönsak eller frukt.



Förslag vid lunch/middag

Ta gärna en klick flytande margarin/olja på pasta, ris, potatis, potatismos och kokta grönsaker. Använd dressing på grönsaker. Tillsätt gärna ett ägg i maten.

När du lagar till soppa; ersätt en del av vätskan med grädde eller tillsätt en klick crème fraiche i den färdiga soppan.

Strö riven ost på pasta, gratänger och soppa.

Var frikostig med sås till maten.

Måltiderna bör innehålla en bra proteinkälla, som t.ex. kött, kyckling, fisk, skaldjur, ägg, ost, kvarg, mjölk, fil eller yoghurt.



Glöm inte bort tillbehör som lingonsylt, gelé, äppelmos, ketchup och senap samt majonnäs, aromsmör, oliver eller tilltugg som nötter och mandel.

Avsluta med en god efterrätt, t ex frukt, bär, kräm/fruktsoppa, gräddglass, frukt/bärpaj, fromage, pannacotta eller pudding med grädde till.



Dietist: _____

Enhet: _____

Telefon: _____