



SMÅTT, MEN GODT

Enkle tips for å få nok næring når matinntaket er lite



Utviklet i samarbeid med



IKKE ALLTID BRA Å GÅ NED I VEKT

- Sitter klokka eller klærne løsere enn de pleier?
- Må du ta inn beltespennen et hakk?
- Frister mat mindre?
- Hopper du over måltider?
- Har du mindre krefter enn før?

Dette kan være tegn på at du går ned i vekt og at kroppen ikke får dekket behovet for næring.

Er dette vekttapet uønsket, er det lurt å prøve å stoppe det. Sykdom vil ofte både øke næringsbehovet og redusere appetitten. Vekttap i forbindelse med sykdom er ikke gunstig, uansett om du føler at du har noen kilo for mye. Også mange eldre kan oppleve at matlysten er mindre enn før. Hvis kroppen får for lite energi og næringsstoffer settes den på «sparebluss». Da får du mindre overskudd, det tar det lengre tid å komme til hektene og du blir mer utsatt for å få infeksjoner og andre komplikasjoner. Hos mange kan dette også føre til varig tap av muskelmasse og styrke.



«Jeg mistet appetitten og klarte ikke å spise. Det var uvant for meg som alltid har hatt god matlyst. Jeg følte meg kraftløs. Vekta gikk også ned».

Grete, 60 år

«Det er enklere å forebygge og forhindre vekttap enn å behandle det i etterkant».

Klinisk ernæringsfysiolog,
Haukeland universitetssjukehus





HVORDAN HINDRE VEKTTAP?

Du kan med noen enkle grep få i deg mer næring selv om du spiser lite. Det handler om å spise ofte og velge næringstett mat. I denne brosjyren får du mange praktiske tips til næringsrike mellommåltider, og om hvordan du kan øke energi- og proteininnholdet i dine brødmåltider og middager. Rådene i denne brosjyren er basert på myndighetenes råd for energi- og næringstett kost og på praktisk erfaring hos kliniske ernæringsfysiologer ved Haukeland Universitetssjukehus.

SPIS LITE OG OFTE –

4+2

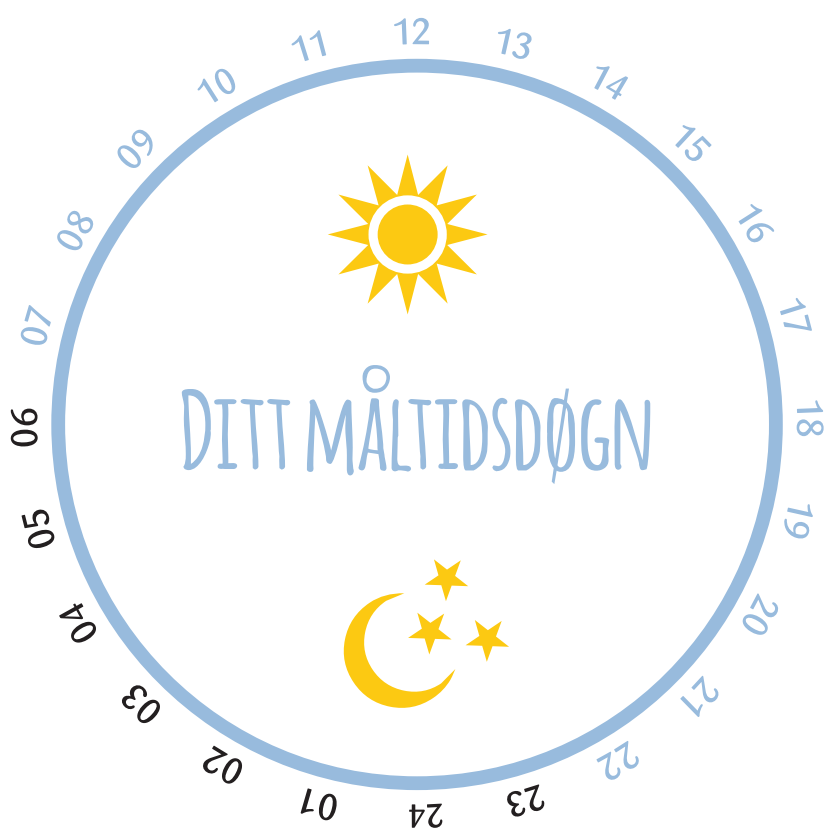
Det kan være lettere å spise nok om du spiser lite og ofte. Det anbefales at du spiser cirka fire hovedmåltider i løpet en dag, for eksempel frokost, lunsj, middag og kveldsmat. I tillegg bør du spise cirka to mellommåltider. Disse kan bidra mye til ditt næringsinntak. En tommelfingerregel er at det ikke bør gå mer enn tre timer mellom hvert måltid.



MAKS 11 TIMER MELLOM KVELDS OG FROKOST

Det kan være lurt å spise kveldsmat like før leggetid og eventuelt et lite måltid tidlig om morgenen hvis det går lang tid fra du våkner til du spiser frokost. Dette for å unngå at fasten gjennom natten blir lang. Det anbefales at det ikke er mer enn 11 timer fra siste måltid på kvelden til første måltid neste morgen. Har du dårlig appetitt tidlig på dagen, er det særlig viktig. Et tidlig mellommåltid kan for eksempel være en yoghurt med havregryn, frukt med syrnet melk, et glass juice, en håndfull nøtter eller noe annet som er enkelt og fristende.

HVORDAN KAN DU FÅ TIL 4+2 I DIN HVERDAG?



Merk gjerne inn på figuren når du spiser i dag. Trenger du ekstra påfyll for å nå anbefalingene, 4+2 og maks 11 timer nattfaste?

VELG NATURLIG NÆRINGSRIKT

Er du småspist er det ekstra viktig at du spiser energi- og næringsrik mat for å dekke kroppens behov.

BÅDE LAKS OG
AVOKADO GIR GOD
NÆRING OG MYE
ENERGI



ENERGI OG NÆRINGSRIKE RÅVARER

Velg mest av dette:

- Egg – gjerne hver dag
- Helfete kjøttprodukter
- Helfete meieriprodukter
- Fet fisk
- Nøtter – supert som snacks
- Tørket frukt
- Avokado

...og mindre av dette:

Spis litt mindre av mat som virker mettende, men som har lavt energiinnhold, som grønnsaker, poteter, ris, pasta og brød.

ROM FOR KOS

Kosemat er ofte svært kaloririk og kan virkelig bidra til å få opp energiinntaket. Det er lurt å ha noe liggende lett tilgjengelig dersom det skulle friste. Spis gjerne dessert eller noe til kaffen hver dag.

KALORIRIK KOSEMAT:

- Kaker
- Sjokolade
- Vaniljesaus
- Pudding
- Is
- Kjeks
- Potetgull
- Kakao med krem

OBS

Kosten kan lett bli ensidig og næringsfattig dersom det blir mye kosemat. Da bør du ta et multivitamin og mineraltilskudd.



TIPS FOR Å ØKE NÆRINGSINNHALDET

For å øke energi- og proteininnholdet i maten kan du tilsette litt ekstra av næringsrike råvarer som for eksempel fløte, olje, egg, smør eller margarin. Det betyr at hver munnfull du spiser vil være full av næring. Dette kalles å berike maten. Tabellene på de neste sidene viser oversikt over matvarer som egner seg til beriking og som er nyttig å ha tilgjengelig på kjøkkenet.



EN SPISESKJE RAPSOLJE I
YOGHURTEN KAN NESTEN DOBLE
KALORIINNHALDET UTEN Å
ENDRE SMAKEN.



SLIK TILFØRER DU EKSTRA ENERGI

MATVARE

ENERGIINNHold

Olje (raps)

1 ss (10 g) = 90 kcal

Majones

1 ss (13 g) = 100 kcal

Smør, myk margarin og flytende margarin

1 ss smør (15 g) = 110 kcal
1 ss margarin (15 g) = 100 kcal
1 ss flytende margarin (10 g) = 70 kcal

Kremfløte

1 ss (11 g) = 40 kcal
1/2 dl (50 g) = 180 kcal

Rømme/crème fraîche

1 ss (18 g) = 60 kcal



Et par spiseskjeer fløte i kaffen kan heve både smaken og energiinnholdet.



En spiseskje majones
på toppen kan gi 100 kcal
ekstra på brødiskiva.



TIPS

Rapsolje har helt nøytral smak og kan blandes i det meste rett før servering, som i yoghurt, smoothie, grøt, suppe, puré, stappe og saus.

Litt majones eller majonessalat på skiva kan doble energiinnholdet. Majones passer godt i dressinger, dipp og potetsalat. Remulade er godt til fisk.

Smør raust på brødmaten! Smør kan tilsettes i de alle fleste retter og vil gi god smak i tillegg til ekstra kalorier. Fungerer fint i bakst, pannekaker, vafler, saus, stuinger og mos, smørøye i grøt, eller smeltet på grønnsaker og poteter.

Kremfløte kan brukes i drikker, og i det meste av mat som grøt, suppe, saus, vafler, eggerøre, eller piskes og spises som krem til desserter eller i kakao.

Rømme og crème fraîche er basert på fløte og gir mye energi og smak i retter. Fungerer godt som dip, i saus og desserter. Crème fraîche tåler koking, mens rømme bør tas i etter koking.

ENERGI- OG PROTEINBEHOV - EKSEMPEL

Dame 60 kg og 65 år, lite aktiv:
Energi: 2000 kcal
Protein: 72 g protein (1,2 g pr/kg)

Mann 70 kg og 75 år, lite aktiv:
Energi: 2400 kcal
Protein: 84 g protein (1,2 g pr/kg)

PROTEINRIKT I HVERT MÅLTID



Hvis du spiser lite kan det være en utfordring å få nok protein. Det er viktig å få nok protein for å bevare musklene og styrken. Mens middagen som regel har et bra proteininnhold, kan mellommåltider og brødmåltider ofte ha lite. Her er noen tips til hvordan du kan øke proteininnholdet i kosten:

PROTEINTIPS:

- Bruk noe proteinrike matvarer i alle måltider
- Velg mest proteinrikt pålegg (kjøtt, fisk, ost, egg) og unngå mye søtpålegg
- Spis gjerne ett egg hver dag – som pålegg eller i mat
- Melkedrikker og yoghurt er naturlig proteinrike
- Vær raus med kjøtt og fisk til middag, bruk litt mindre poteter og grønnsaker
- Bruk gjerne ost eller nøtter som snacks
- Kesam (gjern vanilje eller lime) og cottage cheese sammen med litt frukt, bær, kompott, syltetøy eller nøtter kan brukes som mellommåltider.





ELDRE OG SYKE TRENGER MER PROTEIN

Proteinbehovet er høyere når man er over 65 år. Ved sykdom øker også proteinbehovet og det kan være utfordrende å få i seg nok. Dersom du spiser lite bør du forsøke å få i deg minst 1,2 gram protein per kg kroppsvekt per dag. Det vil si at en kvinne på 50 kg bør få i seg (50x1,2) minst 60 gram protein hver dag.

SLIK TILFØRER DU EKSTRA PROTEIN

MATVARE

PROTEIN OG ENERGI

Egg

1 egg = 8 g protein og 80 kcal

Fast ost

1 skive ost = 2,5 g protein og 35 kcal

Smøreost

1 ss (15 g) = 2 g protein og 34 kcal

Cottage cheese

1 ss (16 g) = 2 g protein og 15 kcal
1 dl (100 g) = 13 g protein og 95 kcal

Kesam

1 ss (18 g) = 1 g protein og 21 kcal
1 dl (100 g) = 6 g protein og 116 kcal



Et hardkokt egg i en porsjon tomatsuppe bidrar virkelig til å øke både energi- og proteininnhold!





TIPS

Egg er en god proteinkilde. Det er enkelt å lage egne eggeretter eller ha egg i supper, sauser, grøt, stuing og stapper. Vispes og røres inn rett før servering. Ikke kok opp etter at egget er tilsatt. Da kan det klumpe seg.

Smelt gjerne revet ost inn i saus, stuing og puré. Revet ost på toppen av ovnsretter eller gjærbakst hever smaken. Prøv gjerne å blande inn litt revet brunost i vaffelrøre eller pannekakerøre.

Smøreost smelter lett og gir både energi og protein. Godt egnet i supper, sauser, stuinger og puré. Rør inn en spiseskje med smøreost i en porsjon suppe.

Cottage cheese er en god proteinkilde som kan tilsettes i mange retter. Den egner seg til vaffelrøre, i grøt, salat, pai, grateng og smoothies. Kan også brukes som pålegg.

Kesam er en god proteinkilde som kan tilsettes i mange retter. Den er egnet til bruk i dressing, dip og som saus. Kesam kan også brukes som pålegg, til for eksempel syltetøy, til bær som en dessert, til frukt eller i smoothie.



ET TYPISK BRØDMÅLTID



TIPS TIL BRØDSKIVENE

- Reduserer brødmengden ved å ta tynnere og færre skiver
- Øke mengden pålegg – ta to typer!
- Vær raus med smør/margarin
- Velg pålegg av fisk, kjøtt, ost og egg som er naturlig proteinrike
- Suppler med majones, remulade, majonessalater. Dette kan gi mye ekstra energi
- Begrens bruken av søtt pålegg, som syltetøy og søtt smørepålegg, da dette vil gi lite næringsstoffer og proteiner
- Ikke velg lettvarianter

DRIKKETIPS:

- Melk eller fløte i kaffe eller te
- Bytt ut vann med juice, melk eller syrnet melk
- Velg gjerne en fetere melk som for eksempel helmelk, kefir eller annen syrnet melk

BRØDMÅLTID MED MER NÆRING, MEN MINDRE MAT



MINDRE BRØD OG MINDRE MELK, MEN MER ENERGI OG PROTEIN

I eksemplene over har to brødsiver blitt til én (sammenlignet med venstre side). Det er mer raust med pålegg og tilbehør. Kaffen er tilsatt 2 ss fløte, og i melkeglasset er ekstra lettmelken byttet ut med en mindre mengde helmelk. Faktisk er det 40 % mer energi og 25 % mer protein i måltidet på denne siden, selv om mengden mat og drikke er redusert.

GRØT

– ENKEL Å GJØRE NÆRINGSTETT

Grøt er godt til frokost og lunsj som et varmt alternativ til brødsnivene. Det kan også serveres i en mindre porsjon som et mellommåltid, enten varmt eller kaldt. Grøt kokt på vann er for magert dersom matinntaket er lite, men den kan med enkle grep berikes til å bli energi- og næringstett. Alle slags typer grøt kan brukes, som for eksempel havregrøt, risgrøt, byggrynsgrøt, semulegrøt mm. Noen av disse kan kjøpes ferdig og skal bare varmes.

TRIKS SOM GJØR GRØTEN MER ENERGI- OG PROTEINRIK:

- Smørklatt og sukker på toppen gir ekstra energi
- En spiseskje med rapsolje per porsjon kan røres inn før servering
- Kok grøten med helmelk og tilsett gjerne en skvett fløte
- Cottage cheese og kesam kan tilsettes for å gi mer protein





ËNDA MER SMAK OG NÆRING:

- Frisk eller tørket frukt og bær eller syltetøy
- Frosne bær som kokes med grøten
- Nøtter, frø eller kjerter

Når grøten er mer energirik kan porsjonsstørrelsen reduseres – forsyn deg heller to ganger.

MIDDAG

– MER SAUS, MINDRE POTET

I en energi- og næringstett middag er porsjonsstørrelsen mindre, men energi- og proteininnholdet like høyt som i en vanlig middag. Middagen kan gjerne bestå av flere retter, for eksempel forret og hovedrett eller hovedrett og dessert.





MER:

- Energirik saus (se side 24-25)
- Fet fisk og helfete kjøttprodukter
- Puré og stuinger laget på smør og fløte

BRUK TILBEHØR SOM ER ENERGIRIKT:

- Rømmeklatt
- Pesto
- Majones/remulade
- Dressing
- Oliven
- Fetaost og andre oster
- Avokado
- Nøtter
- Cottage cheese og kesam

MINDRE:

- Mindre poteter, ris og pasta*
- Mindre grønnsaker*
- Mindre tallerken og mindre porsjon - forsyn deg heller to ganger så slipper du å bli mett av synet.

*Disse matvarene har stort volum, men gir lite energi.



HURRA FOR PURÉ OG GRØNNSAKSSTUING

Grønnsaker er av natur kalorifattige, men til gjengjeld er de fulle av vitaminer, mineraler og fiber. Derfor er det viktig å ha noe grønnsaker i kostholdet. Med litt innsats kan vi også gjøre grønnsakene mer energirike og smakfulle. Alt du trenger er noe å mose grønnsakene med, gaffel, rotmoser eller stavmikser, og et utvalg energi- og næringstette råvarer til å berike med.



GODE TIPS:

- Stuing av kål, gulrot eller søtpotet (bruk smør og matfløte som base)
- Mos av poteter, gulrot, kålrot, søtpotet der man tilsetter helmelk, fløte, rømme og/eller smør
- Sammenvispet egg kan røres ut i puré og stuinger
- Tilsett gjerne også smøreost, osteterninger (hvit ost, fetaost), kesam eller revet parmesan



BLOMKÅLPURÉ

1 stk blomkål
3 dl fløte
2 båter hvitløk
vann
salt og pepper etter smak
2 ss smør

Rens blomkålhodet for blader og stilker. Del den i buketter og ha dem i en kjele. Dekk bukettenes med vann, melk og litt salt. Kokes til blomkålen er veldig mør. Sil av vannet. Ha fløte og smørterninger samt hakket hvitløk i en kjele og la det koke opp. La det koke under lokk i noen minutter. Sil av hvitløken og ha fløten over i kjelen med blomkålen. Visp godt sammen med en stålvisp til en stappe med grov struktur. Andre type grønnsaker som kan brukes i en puré er for eksempel brokkoli, grønne erter, gulrot og selleri.

FETE SUPPER OG SAUSER

Bruk gjerne rikelig med saus som tilbehør. Saus kan lett gjøres energirik og mange synes det gjør maten mer saftig og fristende. Supper varmer, gir væske og er lett å lage energirike. Supper kan brukes både som alternativ til brødmåltid, som mellommåltid og som middag. Ofte er grunnoppskriftene på sauser og supper lite næringsrike, men det er lett å heve både smaken og næringsinnholdet.





ENERGIRIKE IDÉER:

- Velg gjerne kremede sauser og supper. De har stort potensiale for å bli enda mer energi- og proteinrike.
- Bruk fete meieriprodukter som helmelk og fløte som basis.
- Tilsett seterrømme eller Crème fraîche både for smak og for å øke energiinnholdet. Crème fraîche er mer kokestabil enn rømme.
- Tilsett smaksnøytral olje, for eksempel rapsolje.
- Rør ut 1-2 ss smøreost i en porsjon suppe for å øke proteininnholdet.
- Tilsett egg, osteterninger, en klatt med rømme, cottage cheese eller kesam til suppen.
- Smelt revet ost i sauser og supper.
- Noen sauser er fetere enn andre som for eksempel Bearnaise, Hollandaise og Sandefjordsmør (fløte og smør). Det er gode valg når du vil ha ekstra energi.
- Hvis du bruker posesupper eller -sauser, bytt ut en del av vannet i oppskriften med helmelk.



PRØV GJERNE EN "ENERGISALAT"

Salat forbindes gjerne med slankemat, men salat kan også gi deg et bra tilskudd av energi, vitaminer, mineraler og protein. Det gjelder bare å velge de riktige ingrediensene. Godt og næringsrikt tilbehør kan også bidra til å løfte både smaken og næringsinnholdet.





BRUK MER:

- Egg, tunfisk, kylling, laks, bacon eller skinke
- Kikerter eller andre bønner
- Nøtter, frø, kjerner
- Fetaost, parmesan, cottage cheese eller annen ost
- Avokado
- Oliven

TILBEHØR SOM GIR ENERGI:

- Rundstykke med god smørklatt
- Pasta vendt i pesto
- Byggryn med pesto
- Krutonger, stekt i smør
- Raust med dressing av majones, rømme, creme fraiche eller olje.

BRUK MINDRE:

- Salat
- Agurk
- Tomat
- Paprika



FRISTENDE MINIMALTIDER



OPPSKRIFT PÅ GROVE -OG PROTEINRIKE VAFLER:

1 ½ dl hvetemel
1 ½ dl sammalt hvete, fin
1 dl havregryn
½ ts salt
½ ts bakepulver
3 ½ dl melk/fløte/rømme
3 stk egg
2 ss smør
1 dl cottage cheese

Bland det tørre, tilsett det våte og rør alle ingrediensene sammen til en glatt røre med en visp. La den svelle i 15 - 20 minutter. Vafler egner seg godt til frysing og de tiner raskt. Topp de gjerne med litt vaniljekesam eller seterrømme.

Dersom matinntaket er lite er det lurt å ha et par små mellommåltider i løpet av dagen. Slike måltider kan virkelig bidra til å øke kaloriinntaket. Spis det som frister, - ta en titt i lista over minimåltider under. Det er også rom for søte fristelser som kaker og desserter. Muffins, kjeks, sjokolade og liknende gir mye energi, men lite annen næring. Det er viktig å huske på at om det blir mye kosemat, kan det være utfordrende å få nok proteiner, vitaminer og mineraler.

MINIMÅLTIDER

- Kjeks med ost, honning og nøtter
- Grøt som er beriket
- Yoghurt, kesam og cottage cheese
- Nøtter og tørket frukt
- Müslibar
- Energiblanding - lag din favoritt (nøtter, sjokolade og tørket frukt)
- Smoothie
- Kakao med krem
- Kaffe latte med helmelk
- «Rett i koppen» suppe laget på helmelk og gjerne litt fløte

SØTE FRISTELSER

- Grove og proteinrike vafler, lages med havregryn, ekstra egg og serves for eksempel med cottage cheese og litt syltetøy
- Pudding med vaniljesaus eller en kremklatt
- Frukt eller bær med krem
- Is med litt frukt eller bær
- Kakestykke



DRIKKETIPS

Velg drikke med energi fremfor vann, sort kaffe og te som ikke gir noe kalorier, både til måltidet og mellom måltidene. For mange er dette en enkel måte å øke næringsinntaket på. Et mellommåltid kan gjerne bestå av en næringsrik drikke. Drikk gjerne på slutten av måltidet, ikke fyll opp magen med væske på forhånd.

GRUNNOPPSKRIFT SMOOTHIE:

0,5 dl syrnet melk, vanlig melk eller juice

1 dl yoghurt, gjerne vaniljeyoghurt

1 dl frossne frukt eller bær

½ banan eller en spiseskje honning

Bruk stavmikser eller food-prosessor for å blande alt godt sammen.





EKSEMPEL PÅ NÆRINGSRIK DRIKKE

- Drikk gjerne fetere melk enn den du vanligvis drikker
- Velg melkedrikker som kakao og milkshake
- Suppler kakaoen med en kremklatt
- Drikk fruktjuicer og smoothies
- Ha melk/fløte i kaffe og te
- Kaffe- og tedrikker (som kaffe latte) med melk/fløte er energirike alternativer
- Vørterøl og lettøl/alkoholfritt øl
- Brus og saft (gir energi, men har ingen andre næringsstoffer)

SYNET ER EN VIKTIG APPETITTVEKKER

Husk på at vi “spiser med øynene”. Hvis maten er fristende anrettet og omgivelsene rundt er hyggelige og innbydende, ja da kan det gjøre underverker for appetitten. Selv om du er enslig eller kanskje sengeliggende, bør måltidet være et høydepunkt på dagen.





SPISER DU FERDIGMAT FRISTER DET KANSKJE MER HVIS DU ANRETTER DEN FINT PÅ EN TALLERKEN.

EN HYGGELIG PLESS Å SPISE

Forsøk å lage en god ramme rundt måltidene. Få inn frisk luft, og ha en ryddig spiseplass der du finner en god spisestilling. Dekk gjerne bordet med noe hyggelig, for eksempel friske blomster eller lys. Hvis du må spise alene, kan det kanskje være fint å ha på musikk, radio eller TV?

EN TALLERKEN SOM FRISTER

Bruk gjerne små tallerkener og små porsjoner dersom du spiser lite. Man kan bli mett bare av synet av en alt for stor porsjon. Det kan også være lurt å forsøke å anrette maten så den ser mer fristende ut. Spiser du ferdigmat så legg den på en pen tallerken og pynt med tomat og litt krydder for eksempel.

[illegible]

[illegible]

OPPSUMMERING

For å øke næringsinntaket:

Maten:

Velg næringstett mat med høyt kaloriinnhold

Berik med kalori- og proteinrike ingredienser

Ha noe proteinrikt i hvert måltid

Det er rom for kos. Små mellommåltider og dessert kan gi mye energi

Måltidene:

Spis lite og ofte (4+2)

Ha maks 11 timer mellom kveldsmat og frokost (nattefaste)

Forsøk å få til en behagelig og hyggelig måltidssituasjon

Tilskudd:

Spiser du lite eller ensidig er det lurt å ta et multivitamin og mineraltilskudd

