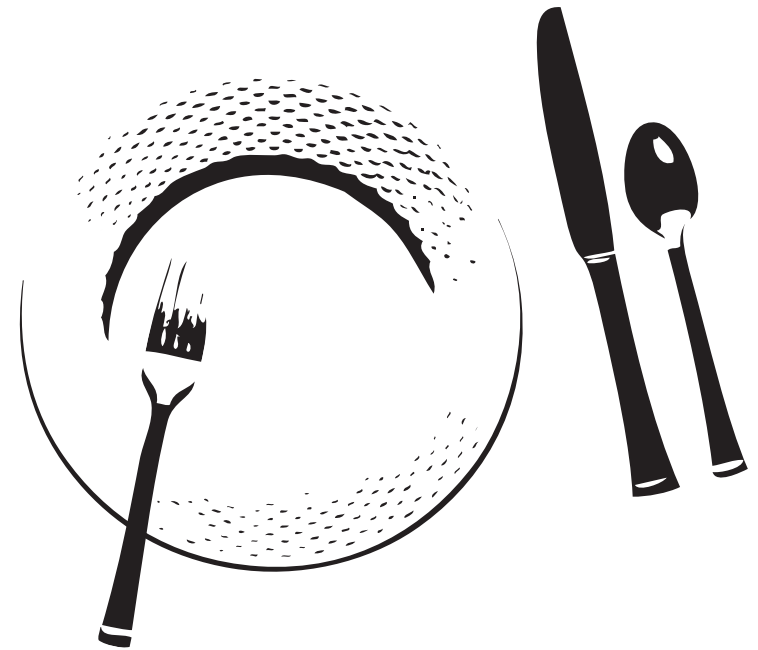


# Den viktiga maten

Maten är viktig för att du ska må så bra som möjligt trots sjukdom och orka med eventuell planerad behandling.



Vid sjukdom försämras ofta aptiten och det kan därför vara svårt att orka äta upp matportionen.

Den energitäta maten (E-kosten) serveras i mindre portioner för att det ska vara lättare att äta upp allt. Eftersom den är berikad innehåller den ändå lika mycket energi (kalorier) och näring som den vanliga maten. Denna kost rekommenderas därför ofta vid dålig aptit.

Berätta för personalen om du har gått ner i vikt eller har besvär som försämrar din förmåga att äta, till exempel nedsatt aptit, smärta, illamående, muntorrhet, diarré, förstoppning eller problem att tugga eller svälja.

## När bör du äta?

Ät ofta. Vid dålig aptit är det lättare att orka äta alla måltider om de sprids över så stor del av dygnet som möjligt. Ibland kan även nattmål behövas.

Förutom frukost, lunch och kvällsmat bör du äta minst tre mellanmål per dag.

Genom att äta mellanmål ökar dina möjligheter att få i dig tillräckligt med energi och näring. På de flesta avdelningar serveras extra kaloririka mellanmål. Förutom de mellanmål som serveras finns ofta andra alternativ att välja mellan. Fråga personalen! Det är viktigt att säga till om du har egna önskemål, dessa tillgodoses om det är möjligt.

Om du inte orkar äta de vanliga mellanmålen finns extra energirika näringsdrycker som kan ersätta eller komplettera de vanliga mellanmålen.

## Så här kan en dag se ut:

08.00	frukost
10.00	mellanmål
12.15	lunch
15.00	mellanmål
17.15	kvällsmat
20.30	mellanmål

## Vad kan du göra själv?

Vid dålig aptit är det viktigt att välja drycker och tillbehör som innehåller mycket energi (kalorier). Tänk därför på att be om standardprodukter i stället för lättprodukter och vanlig saft i stället för lightsaft. Grädde till efterrätten och extra fett i gröten, på potatisen och grönsakerna ger också maten mer energi utan att portionen blir större.

Om du har diabetes bör du undvika vanlig söt dryck. I övrigt kan ovanstående råd följas.

## Vad är mat- och vätskeregistrering?

Ibland är det nödvändigt att göra en mat- och vätskeregistrering. Vid en mat- och vätskeregistrering noteras allt du äter och dricker under minst två dygn på en speciell blankett. Med hjälp av denna kan personalen räkna ut hur mycket energi (kalorier) du äter. Dessa uppgifter behövs för att bedöma om den mat du ätit täcker energibehovet.