

## **Checklista för kostråd vid undernäring**

### **Måltidsfördelning**

#### **Hur ser fördelningen över dagen ut?**

Bra fördelning: Frukost, lunch/middag och middag/kvällsmål, samt 3-4 mellanmål

Poängtera vikten av mellanmål när aptiten inte är så stor

Nattfastans längd bör inte vara längre än 11 timmar

### **Livsmedelsval**

#### **Ge råd om att välja energirika alternativ:**

- Bordsmargarin med 70-80% fett

Exempel: Becel Gold, Carlshamn Mjölkfritt; Milda smörgås, Bregott (75% fett), De goda bordsbytta, Mjukt och gott, Skånegott, Flora, Smör

- Feta varianter av mjölk, fil och yoghurt med minst 3% fett

#### **Ge råd om varierat livsmedelsval**

- Kött/fisk/fågel/ägg bör ingå i alla huvudmål, minst 2 ggr/dag

Exempel: Köttbullar eller stekt fisk som varmrätt till middag

Kokt ägg och sill eller kalvsylta till kvällsmål

- Grönsaker dagligen
- Fukt dagligen
- Energirika drycker

Exempel: Standardmjölk, fruktjuice, nypon- eller blåbärssoppa, socker och grädde i kaffe/te

### **Energiberikad mat**

Om patienten/vårdtagaren har matleverans kan E-kost beställas

Rekommendera dessert dagligen

#### **Ge enkla råd om energiberikning:**

Exempel:

- En klick (1 msk) margarin/smör i potatismos, på kokt potatis eller kokta grönsaker
- En klick margarin/smör i gröten
- Energiberika sås med 1-2 msk grädde, creme fraiche eller en klick margarin/smör
- Dressing gjord på olja eller majonnäs till sallad

#### **Exempel på energiberikning 100 kcal/portion:**

1 msk margarin/smör	2 msk strösocker
1 msk olja/flytande margarin	1½ msk honung
2 msk vispgrädde/ crème fraiche(34%)	3 msk jordgubbssylt
1 msk majonnäs	4 msk lingonsylt
1 msk olje-vinägerdressing	2½ msk äppelmos

### **Skriftligt patientinformations material att dela ut vid behov:**

"Måltidsglädje"

"Förslag på energirika mellanmål"

"Förslag på enkla och snabba rätter till kvällsmat"

Recept blad: Enkla omeletten, fattiga riddare, änglamat, 3 st hemlagade näringsdrinkar

Överenskomna kostråd skrivs ned på bladet "Kostråd för".

**I komplicerade nutritionsfall, om ytterligare kostråd än ovan behövs eller om patienten/vårdtagaren har dålig följsamhet av givna kostråd bör PAL skriva remiss till dietist.**

## *Kostråd för*

- 
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Dsk/Ssk \_\_\_\_\_

Hemvården/Särskild boende/Vårdcentral