



Kunskapscentrum för geriatrik

- kunskapsbank
- kvalitetsregister
- utbildningar

www.kcgeriatrik.se

**Att tillgodose energi- och proteinbehovet
i den lilla portionsstorleken:**

**Gör så här för
att berika maten!**



Skånes universitetssjukhus

Att tillgodose energi- och proteinbehov i den lilla portionsstorleken

Här ges förslag på hur du på ett enkelt sätt kan berika en dags måltider och därmed öka energiintaget med 1000 kcal och nästan dubblera proteinintaget!

I broschyren visas ett exempel på hur måltider för en kvinna, 85 år, vikt 47 kg, längd 163 cm och med ett BMI på 18 kan berikas.

Dagsbehovet av energi är 1645-1880 kcal och av protein 56-71 g.



Två alternativa måltidsdagar:

Den **ej justerade måltidsdagen** ger sammanlagt 860 kcal och 40 g protein. Det är ett vanligt dagsintag för många äldre personer i ordinärt boende, men ger bara omkring halva dagsbehovet. Endast 100 kcal och 1 g protein kommer från mellanmål!

Den **justerade måltidsdagen** ger sammanlagt 1865 kcal och 71 g protein. Här används mer energi- och proteintäta produkter och tre mellanmål. Här kommer sammanlagt 600 kcal och 18 g protein från mellanmål!

Frukost

230 kcal och 14 g protein



Mjök, 0,5 % fett



Mjök, 0,5 % fett

Frukost ändrad till:

435 kcal och 21 g protein



Gröt kokt på mjök, 3 % fett. Lägg 2 tsk bordsmargarin eller smör på gröten.



Mjök, 3 % fett



Ägg med 2 tsk kaviar



Middag

345 kcal och 13 g protein



Middag ändrad till:

485 kcal och 18 g protein



Mjök, 3 % fett



Efterrätt

Kvällsmat

185 kcal och 12 g protein



Mjök, 0,5 % fett

Kvällsmat ändrad till:



330 kcal och 14 g protein



Mjök, 3 % fett

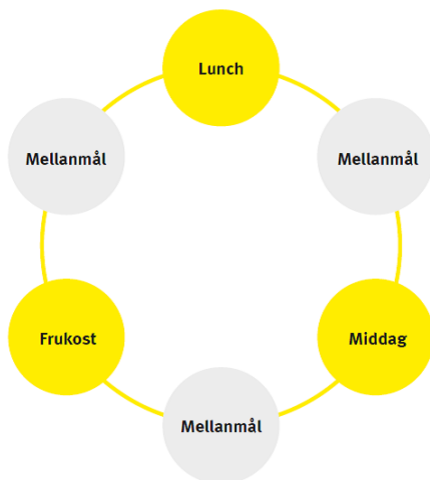
+ mer skinka
+ rödbetsallad

Mellanmål

	Förmiddagsfika	
Serveras inget	Ändras till:	115 kcal och 3 g protein  1 dl turkisk yoghurt med smak, se recept
	Eftermiddagsfika	
100 kcal, 1 g protein  + 2 småkakor	Ändras till:	250 kcal och 8 g protein  + 1 småkaka Ostkaka, sylt, vispgrädde
	Kvällsfika	
Serveras inget	Ändras till:	250 kcal och 7 g protein  1½ dl Styrketår, se recept sid 8

PRAKTISKA RÅD

- Byt ut lättprodukter mot standard!
- Bred rikligt med bordsmargarin med minst 70 % fett eller smör på brödet.
- Mjölk, 3 % fett, är en bra måltidsdryck till både frukost, middag och kvällsmat.
- Koka havregrynsgröten på mjölk, 3 % fett.
- Lägg 2 tsk bordsmargarin med minst 70 % fett eller smör på gröten.
- Ägg innehåller mycket protein. Kan serveras till frukost eller kvällsmat. Kaviar kan serveras på toppen!
- Var gärna frikostig med grädde och sås till maten.
- Servera efterrätt dagligen!
- Serveras smörgås som kvällsmat så förstärk den med extra mycket pålägg och toppa gärna med ett par matskedar av exempelvis rödbetsallad.
- Mellanmålen måste innehålla protein- inte enbart energi!
- Sprid måltiderna över dagen så att nattfastan inte blir längre än 11 timmar!



Ur broschyren "Den viktiga maten", Skånes universitetssjukhus och Malmö stad.

Turkisk yoghurt med smak

1 dl turkisk yoghurt, minst 9 % fett

1 tsk lemon curd

Blanda yoghurt med lemon curd och lägg upp i små glas.

Innehåller 115 kcal och 3 g protein.

Styrketären

1 dl vaniljyoghurt, minst 2,5 % fett

2 msk naturell kvarg, minst 9 % fett

50 g färska eller frysta jordgubbar*

1 msk florsocker

2 tsk rapsolja med mild smak

Mixa alla ingredienserna helt släta.

Innehåller 280 kcal och 7 g protein.

* Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka).

Livsmedelsverket (www.livsmedelsverket.se) har aktuell information.

Fler förslag på energi- och proteintät kost:

Kunskapsbank för geriatrik, www.kcgeriatrik.se

- välj Nutrition och därefter: Litteratur.



Text: Carin Andersson, leg dietist, Foto och formgivning: Anna-Mi Wendel,
Producerad av Kunskapscentrum för geriatrik och Geriatrik, Skånes universitetssjukhus,
maj 2017