

Kostplan ved utreise

Ved ernæringsseening score 2 eller mer

Næringstett kost:

Appetitten kan bli svekket ved økende alder som igjen kan medføre vekttap. Inntak av energi og næringstett mat vil derfor være viktig for å bevare vekten. Server små porsjoner næringstett mat til fire faste måltider og tilby i tillegg to mellommåltider.

Husk å måle vekt ukentlig. Har man først gått ned i vekt kan det være vanskelig å gå opp igjen.

Konkrete tips:

Brødmåltider:

- Bruk tykt lag med margarin/smør på skiven
- Doble lag med pålegg
- Grøt/velling bør lages på helmelk, og kan berikes ytterligere med 1 ss. olje/ 2 ss. fløte

Yoghurt:

- Berikes med 1 ss smaksnøytral olje (f.eks. rapsolje)

Lunsj/middag:

- Suppe, saus, stuing, gryterett kan berikes
- Bruk ekstra saus til middag. Dette gir smak, gjør middagen lettere å tygge og tilfører ekstra energi
- Bruk ett par skjeer tyttebærsyltetøy når det passer
- Smelt margarin over de varme potetene, det smaker godt og gir ekstra energi

Mellommåltider

- F.eks. beriket yoghurt, 1-2 kjeks/kake, 1 gl melk/syrnet melk, 1 liten kopp suppe, 1 glass E+ melk
- Næringsdrikker (ND) eller puddinger. Bruk helst fiberrik fullverdige ND

Drikke:

- Klare drikker som vann, juice, saft, kaffe, te kan berikes med Fantomalt (karbohydrattilskudd u/smak)

Kosttilskudd:

- 1 multivitamin og mineraltablett og omega 3/tran

Kostplan skal revurderes en uke etter utskrivelse fra OUS



Foto: melk.no

Berikning:

Fett og fete matvarer har høyest energitetthet per gram og er derfor velegnet som energiberikning. Tilsett ekstra fett (nøytral olje, margarin, smør, fløte, rømme) i maten.

Ved underernæring har pasienten økt proteinbehov. Bruk kjøtt, fisk, egg, belgvekster eller meieriprodukter til hvert måltid.

Industrifremstilte energi- og proteinpulver, samt næringsdrikker med nøytral smak kan også tas i bruk. Hør med apoteket for anbefaling.

Se kosthåndboken for ytterligere veiledning.