

Covid 19

Råd om mat

Ett bra näringsintag är viktigt för din återhämtning.

Vad kan du göra själv?

- Äta många små mål över dagen: frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag/kvällsmat och ett senare kvällsmål.
- Ta en liten förrätt och/eller efterrätt till lunch och middag.
- Dricka mjölk, lättöl, saft, juice med flera istället för vatten.
- Undvika lättprodukter.
- Berika maten med fett.
- Blanda gräddfil i filmjölken.
- Koka gröten på mjölk.
- Tillsätta flytande margarin/olja i gröten.
- Tillsätta flytande margarin/olja på grönsakerna.
- Tillsätta äggula i moset, soppan eller såsen.

Det viktiga sena kvällsmålet!

Magen får inte vara tom för många timmar på natten. Därför kan du gärna äta ett sent kvällsmål och en tidig frukost. Vid dessa tillfällen kan du dricka och äta ett mellanmål.

Fler tips för att du ska må bättre

Det finns olika berikningsprodukter och drickfärdiga kosttillskott att köpa på apoteket. Dessa kan också skrivas ut till dig i hemmet av dietist till subventionerat pris. Prata med din sjuksköterska och be om en remiss. Du har också möjlighet att få remiss till dietist vid behov av individuella kostråd.

Ju mindre portioner, desto fler mellanmål

Exempel på lättätta och bra mellanmål

- Ostkaka med sylt och grädde
- Välling
- Ost och kex
- Smoothie/Mjölkdirk
- Smörgåsbitar med ägg och sill
- Kräm med gräddmjölk
- Risgrynspudding med sylt
- Ris á la Malta
- Chokladpudding med grädde
- Stekt gröt av rester från frukost
- Gräddglass med sylt och grädde
- Fet yoghurt med krossade pepparkakor
- Fruksallad med grädde, glass, kesella

Recept: Krämig fruktyoghurt

- 1½ dl fruktyoghurt
 - 2 msk mjölkpulver (finns i livsmedelsbutik)
 - 1 msk rapsolja.
- Blanda väl och servera i ett fint glas!

Exempel på tilltugg som stimulerar aptiten

Servera gärna innan huvudmålet:

- Ett halvt kokt ägg med kaviar
- Sillbit på sandwich
- En rullad ostskiva på tandpetare
- En liten kopp varm buljong
- En god förrättssoppa
- Citrondricka, apelsinjuice eller annan syrlig dryck

Övrigt

Vid diabetes: Tänk på att söta drycker kan ge högt blodsocker

För alla: Tänk gärna lite extra på munhygien



Region Kalmar län

Dietistverksamheten i Region Kalmar
Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se