

Allmän kost för sjuka

Allmän kost för sjuka är grunden för de flesta patienter.

Sjuka människor har ofta andra näringsbehov än friska på grund av dålig aptit, försämrat upptag av näring, ökade förluster och ökad nedbrytning av vävnad.

Allmän kost för sjuka har ett högre innehåll av protein och fett än vad som rekommenderas till friska, för att patienten ska kunna äta en mindre portion men ändå täcka sitt energibehov.

Allmän kost för sjuka innehåller frukost, lunch, middag och tre mellanmål/småmåltider.



Vad kan man servera?

Vanlig bra mat. Mellanmålen är viktiga!

Lägg upp fint så det ser extra aptitligt ut. Man får föreslå och lirka lite med patienter som har liten aptit, den som inte är hungrig kommer sällan på något att vilja äta.

Fråga hellre om patienten vill ha det ena eller det andra av två alternativ istället för att fråga om patienten vill ha något att äta.

Vad ska man vara försiktig med?

Undvik lättprodukter. Se upp med tiden för nattfasta. Tiden utan mat under natten bör inte vara längre än 11 timmar.



Tänk på detta vid tillagning och servering

Patienten får själv bestämma vad han/hon vill äta men nedan finns tips på vad man kan tänka på vid de olika måltiderna.

Frukost

- Smörgås med matfett och pålägg
- Använd mjölk eller filmjölk med hög fetthalt
- Lägg gärna sylt eller mos i gröt och filmjölk
- Gärna ägg och sill till frukosten
- Juice eller frukt

Lunch och middag

- Servera rikligt med sås
- Dressing till råa grönsaker och smörklick till kokta
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äppelmos, inlagda grönsaker, majonnäs, ketchup och senap
- Använd dokumentet "Tips för berikning av måltiderna"
- Gärna mjölk till maten
- Servera lagad dessert till lunch

Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 2-3 mellanmål och kvällsfika
- Exempel på bra mellanmål kan vara smörgås, yoghurt eller filmjölk, kräm med mjölk, kex med ost, kaka, bulle, glass, frukt, fruktsallad med grädde, pannkaka med sylt och grädde, nyponsoppa med keso
- Kaffe, te, varm choklad, juice, nyponsoppa/blåbärssoppa
- Servera gärna mjölk, smoothie eller näringsdryck
- Servera gärna något att äta sent på kvällen eller tidigt på morgonen till den som är vaken



Region Kalmar län



Tänk på att

Om maten inte täcker energi- och näringsbehovet riskerar patienten att bli undernärd. Undernäring innebär bland annat risk för sämre livskvalité, förlängd vårdtid och en ökad risk för sjukdom.



Material och lästips

Att förebygga och behandla undernäring. Kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst:

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2019-5-6.pdf>