



Vad kan jag göra för att motverka en för lång nattfasta?

För att inte ha en för lång nattfasta kan man lägga in ett kvällsmål innan sänggåendet. Man kan även se till att inte vänta för länge med frukosten. Vill man inte äta frukost direkt på morgonen kan man ta en s.k. förfrukost, vilket betyder att man bara tar något litet att äta och sedan äter den vanliga frukosten lite senare.

Tips på enkla mellanmål

- Smörgås, kex, smörgåsrån eller liknande med smör och pålägg
- Fil eller yoghurt
- Välling
- Nyponsoppa med skivad banan och mandelbiskvier med glass eller grädde
- Fruktsoppa med liten klick vispad grädde
- Risifrutti
- Risgrynsgröt
- Kräm med grädde
- Fruktsallad med glass eller grädde
- Chokladpudding
- Ostkaka med grädde och sylt
- Nötter, mandel, torkad frukt
- Frukt
- Ägg
- Säröbomb

Förkorta nattfastan

Med nattfasta menas den tid från det sista du äter på dagen fram till det första du äter dagen därpå. Detta betyder att om du äter ditt sista mål kl. 19:00 på kvällen och äter ditt första mål kl. 08:00 dagen efter, så är din nattfasta 13 timmar.

Hos en frisk person som är under 65 år har kroppen en förmåga att lagra energi i lever och muskler. Detta betyder att kroppen klarar en natts fasta om den inte är allt för lång.

Från och med 65 års ålder minskar kroppens förmåga att lagra energin i lever och muskler. Tar lagret slut börjar kroppen ta av sparad energi vilket medför att musklerna bryts ned. En för lång nattfasta kan bl.a. även leda till försämrad sårhäkning, försämrat immunförsvar och dålig sömnkvalitet. Därför rekommenderas personer från 65 års ålder att inte ha en nattfasta längre än 11 timmar.



Ät ofta

För att må bra behöver kroppen energi (kalorier) och näring. Ät ofta, gärna 6-7 måltider per dag, jämt fördelade under dygnet.

Exempel på måltidsordning:

Kl. 8:00 Frukost
kl. 10:00 Mellanmål
kl. 12:00 Lunch
Kl. 15:00 Mellanmål
kl. 17:00 Middag
Kl. 19:00 Mellanmål
Kl. 21:00 Mellanmål



Det är viktigt att motverka ofrivillig viktnedgång. En normal viktnedgång som en naturlig del av åldrandet är 0,5 kg per år. En viktnedgång mer än detta bör uppmärksammas. Lider du av nedsatt aptit är det lättare att äta lite och ofta. Kom ihåg att kroppen behöver energi även om vi är helt stillasittande.

Energibehovet ökar vid sjukdom.

Säröbomb

Säröbomb är en energirik fruktdrink som är ett bra alternativ att variera mellanmålen med.

1 Portion:

½ dl grädde

½ dl yoghurt/fil

Mixad valfri frukt eller bär Smaka av med socker



Frukt och bär kan även bytas ut mot 1 msk koncentrerad juice/nektar

Näringsdrycker och berikningsprodukter

Ibland räcker inte den vanliga maten till och då finns näringsdrycker och berikningsprodukter. Vänd dig till din dietist, läkare eller sjuksköterska för mer information.

Berika maten

Använd energirika livsmedel i den vanliga matlagningen för att öka energiinnehållet. Använd helfeta produkter. Här följer några exempel:

- Gör gröt eller välling på mjölk i stället för vatten och blanda gärna i lite smör eller olja.
- Glöm inte energigivande tillbehör som sylt, marmelad, gelé, ketchup, mos, socker eller sirap.
- Fil och yoghurt kan förstärkas med en klick gräddfil eller blandas med 1 msk olja.
- Använd gärna smör eller olja på kokt potatis, ris, pasta eller på kokta grönsaker.
- Sås kan förstärkas med grädde, smör, crème fraiche, äggula eller riven ost.
- Soppa kan förstärkas genom att använda mjölk eller grädde och/eller med en klick smör i.
- Ät gärna efterrätt
- Välj energirika drycker som t.ex. mjölk, saft, juice, cider, läsk och öl. Tänk på att vatten inte ger någon energi.

Ordinerade förebyggande åtgärder för att förhindra ofrivillig viktnedgång

Energiberikad kost

Näringsrika mellanmål

Kort nattfasta (mindre än 11 timmar)

Kontrollera vikten en gång per vecka

Datum	Vikt

Framtagen av Triad Karlshamn och godkänd av Verksamhetsgruppen
Äldre/somatik (160608) att användas i primärvård och i kommunal vård och omsorg.

Faktaansvarig: Linn Ramström, Dietist