

NÅR MATINNTAKET BLIR FOR LITE

– forebygging og behandling av underernæring

Tidlig frokost og senkvelds – «HVA VIL DU HA Å SPISE?» – Servér gjerne på rommet!

NATTFASTE SKAL IKKE
VÆRE OVER 11 TIMER!

Tilby tidligfrokost (06-0930)
og/eller senkvelds (20-23)

VED BEHOV FOR
EKSTRA BERIKNING:

SMOOTHIE
300 – 350 KCAL

120 KCAL

230 KCAL

OST & KJEKS
230 KCAL

TIDLIG FROKOST: 220 KCAL

Yoghurt med frukt og olje

FROKOST: 450 KCAL

3 halve skiver med pålegg,
et glass melk og et glass juice.

MIDDAG MED DESSERT: 530 KCAL

Kyllingmiddag med brokkoli og potet

KAFFEMÅLTID: 600 KCAL

4 vaffelhjerter med rømme og syltetøy

KVELDS: 350 KCAL

Havregrynsgrøt med frukt,
sukker, kanel og smørøye

Hver porsjon skal være
energi- og næringstett!

SENKVELDS: 300 KCAL

1/2 MIDDAG KAN GI LIKE MANGE KCAL SOM EN HEL:

1/2 porsjon middag ca 250 kcal

Tilsett:

2 ts seterrømme 60 kcal
1 ts margarin på potetene 50 kcal
1 glass saft 60 kcal
1/2 porsjon dessert 110 kcal
(Karamellpudding med saus)

Energi totalt ca 530 kcal

Tenk kaloriinntak,
– ikke økt volum!
1/2 kg vekttap per måned
utgjør 6 kg på ett år!

BERIKNING	ENERGI	BERIKE HVA
1 ts matolje	40 kcal	Saus, suppe, potetmos, grøt, yoghurt, syrnnet melk, cottage cheese, prim
1 ts smør/margarin	50 kcal	Pålegg, middag, grøt, saus
1 ts majones	50 kcal	Pålegg, middag, dressing, salater
1 ts seterrømme	30 kcal	Saus, suppe, pålegg, dressing, yoghurt
1 ts creme fraiche	30 kcal	Saus, suppe, pålegg, dressing, yoghurt
1 ts sukker	25 kcal	Grøt, dessert, kake, saft, kornblanding, te
1 ts kremfløte	20 kcal	Saus, suppe, potetmos, grøt, melk, yoghurt, dessert
1 egg	80 kcal	Pålegg, ostebiter, omelett, salat, spaghetti, saus, suppe
1 p peanøttsmør	130 kcal	Pålegg, lefsefyll
5 stk nøtter	30 kcal	Kake, desserter, grøt, brød, kornblanding

HVER MUNNFULL TELLER OG UTGJØR MYE PÅ ET ÅR!

1 skive hvitost ekstra hver dag	2 kg kroppsvekt per år
2 skiver hvitost ekstra per dag	4 kg kroppsvekt per år
1 yoghurt ekstra hver dag	6 kg kroppsvekt per år
1 yoghurt med 1 ts olje ekstra hver dag	8 kg kroppsvekt per år
1 vaffelhjerte med egg og H-melk servert med 1 ts seterrømme og 1 ts syltetøy	5 kg kroppsvekt per år

Andre energirike matvarer: Helmelk, kjeks, kaker, desserter,
is, sauser, marsipan, gratenger, stuinger, avocado, pudding, chips

Alle pasienters ernæringstilstand skal vurderes ved innleggelse og deretter følges opp ved månedlig veiing og individuell ernærings-/kostplan