

# Kostråd TryggVE

## (Blad 1)

### Vid nedsatt aptit

- Ät 5-6 gånger per dag. Lite åt gången är lättare.
- Välj standardprodukter och tillsätt gärna extra smör/grädde/olja i maten.
- Drick gärna mer energirik dryck såsom mjölk, juice, saft och lättöl.
- Ät efterrätt varje dag!

### Vid illamående

- Ät lite och ofta. Undvik stora måltider.
- Kalla rätter tolereras oftast bättre än varma.
- Drick klara drycker (juice, saft, lättöl).
- Salt kan dämpa illamående. Prova t ex salta kex, sill, kaviar, inlagd gurka.
- Undvik matos, vädra ofta!

### Svårt att tugga eller svälja

- Välj lättuggad mat, t ex potatismos, fisk, köttfärs, ägg, soppa, kräm, gröt, välling, yoghurt, mjukt bröd utan kanter, konserverad/mogen frukt.
- Se även råd vid nedsatt aptit.



Om du inte har hjälp av dessa råd och märker att du går ner i vikt, är det viktigt att du kontaktar din sjuksköterska för att få mer hjälp.