

Tips vid aptitlöshet

Aptit är inte att jämföra med hunger utan mer ett begrepp att man är sugen på mat eller ett visst livsmedel. Aptiten påverkas av alla våra sinnen. Aptitretare som doft av nybakat bröd, slammer med kastruller eller porslinsklirr är välkända. Om man lyckas ge positiva syn-, hörsel- och doftintryck kan man ibland åtgärda en aptitlöshet. Aptiten stimuleras av växlingen mellan smak, temperatur, konsistens och färg på maträtter, tillbehör och drycker. Det är av yttersta vikt att aldrig tvinga någon att äta utan istället försöka ”lirka” i personen mat så gott det går!

- Vädra innan måltid eller se till att personen kommer ut en liten stund
- Lägg upp små portioner för det ser aptitligare ut och är lättare att äta
- Kall mat och soppor upplevs ofta som lättare att äta än varm mat
- Plockmat som köttbullar eller kex med dessertost kan vara bra alternativ
- Neutral mat som risgrynsgröt, mannagrynsgröt, omelett, ägggröra, pannkaka, crepes, kroppkakor, varma soppor av olika slag, skorpor med smör är ofta förekommande då patienten själv får välja
- Se till att det alltid står en skål med lite ”snacks” framme vid tvn osv. ex nötter, russin, torkad frukt mm
- En aptitretare kan stimulera aptiten. Kanske en sillbit eller något syrligt att dricka.
- Lägg upp maten med omsorg och dekorera den vackert med olika färger.
- Se till att måltiden kan intas i lugn och ro.
- Ibland kan det vara lättare att dricka än att äta, då kan energi- och näringstäta drycker vara att föredra. Kosttillägg är ett bra alternativ.

En vanlig dag:

Kräm med kaffebräde
Konserverad frukt med kaffebräde
Delikatessyoghurt
Färdig choklad-, vanilj-, brylé- eller karamellpudding
Äppelmos blandat med vispgräde

På promenad:

Färsk frukt
Russin och mandlar
Torkade bananchips

En het sommardag:

Smoothie och glassdrinkar
Gräddglass med chokladsås
Glassorbet med färska bär

Kommundietist Hanna Settergren 2015-07-01

Framför tv:n:

Skorpor med smör och marmelad
Salta nötter
Grönsaksdipp

Kalla och regniga dagar:

Varm ostkaka med sylt och gräde
Varm nyponsoppa med vispgräde, glass eller mandelbiskvier
Blåbärssoppa med skorpor
Buljong från tärning med lite kaffebräde i och salta kex
Varm choklad med vispad gräde
Honungsmjolk

När lunchen blev dålig:

Dubbelsmörgås grillad i våffeljärnet
Smörgåskex med en bit god ost
Filmjolk med krossade pepparkakor
Avocadohalva med kaviar

TRYGGHET OCH STÖD

**KUNGÄLV
KOMMUN**



ADRESS Stadshuset · 442 81 Kungälv
TELEFON 0303-23 80 00 vx
FAX 0303-190 35
E-POST kommun@kungalv.se
HEMSIDA www.kungalv.se