

Förslag på hur en dag kan se ut

Måltid	Livsmedel	Protein
Frukost	1 dl havregryn, 2 dl lättmjölk, 1 äpple	11 g
Mellanmål	1 skiva nyckelhålsmärkt bröd med 1 msk hummus och 1 tomat	4 g
Lunch	100 g kokt torsk, 120 g kokt potatis, 1 msk majonnäs, 100 g gröna bönor	35 g
Mellanmål	2 dl lättyoghurt, 2 dl bär	9 g
Middag	100 g ugnsbakad kycklingfilé, 75 g kokt pasta, 100 g kokt broccoli	37 g
Kvällsmål	1 banan	1 g
Total mängd protein		97 g

Tips på en proteinrik smoothie

1 dl frysta bär
1 dl kvarg
2 dl lättmjölk/sojadryck

Mixa alla ingredienser i en blender eller med stavmixer och häll upp i ett glas.

Näringsinnehåll: Energi 175 kcal, protein 18 g

Näring, matvanor och aptitsänkande läkemedel



Näring och aptitsänkande läkemedel

Aptitsänkande läkemedel påverkar hjärnans signaler så att kroppen känner sig mindre hungrig och snabbare mätt, vilket gör det lättare att äta mindre. För bästa effekt behöver läkemedlen kombineras med hälsosamma matvanor som ger kroppen tillräckligt med näring såsom vitaminer, mineraler och protein. Tillsammans med hälsosamma matvanor bidrar regelbunden fysisk aktivitet till att bevara muskelmassa och främja en bättre hälsa.

Minskad aptit – extra fokus på näring

När aptiten minskar blir det ofta naturligt att äta färre kalorier. Detta leder ofta till viktminskning, men det är viktigt att vara uppmärksam så att kroppen ändå får tillräckligt med näring.

Fördela maten över dagen

- Ät regelbundet även om du inte känner stark hunger. Det hjälper kroppen att få i sig tillräckligt med näring
- Äta långsamt och tugga maten ordentligt
- Lyssna på kroppens mättnadssignaler

Fyll din tallrik med näring varje dag

- Fisk, kyckling, kött, ägg, tofu, bönor eller linser
- Kvar, keso, yoghurt, mjölk, fil eller ost
- Grönsaker och rotfrukter, gärna fiberrika
- Potatis, fullkornspasta, bulgur, matgryn, fullkornsrís eller fullkornsbröd
- Använd liten mängd hälsosamma fetter som avokado, nötter, frön, flytande margarin, oliv- eller rapsolja
- Fukt och bär

Variation i maten är viktigt för att du ska få i dig all typ av näring. När du har minskad aptit är det bra att prioritera proteinrika livsmedel och äta dem först under måltiden.

Vätskebalans

- Minskad aptit kan göra att du även får i dig mindre vätska
- Se till att dricka redan innan du känner dig törstig. Försök dricka lite och ofta under dagen, gärna minst 1,5 l/dag
- Vatten är den bästa drycken
- Undvik drycker sötade med socker och alkohol

Vanliga biverkningar och råd kring maten

De vanligaste biverkningarna är mag–tarmrelaterade, oftast milda till måttliga och övergående. Biverkningar uppstår oftast i början av behandlingen eller när dosen höjs. Kontakta din vårdgivare om du får besvär som inte går över eller om du känner oro.

Biverkning	Råd
Illamående	Ät små regelbundna måltider Välj fettsnål mat, var försiktig med starkt kryddad mat Undvik starka dofter Kall mat kan fungera bättre än varm
Förstoppning	Drick vatten Ät fiberrika grönsaker, frukt och fullkornsprodukter Öka fiberintaget gradvis Tillskott av psylliumfrön kan hjälpa Rör på dig varje dag
Diarré	Undvik fet mat och alkohol Drick små mängder ofta Var försiktig med kaffe och andra drycker med koffein
Uppblåsthet	Ät små regelbundna måltider Undvik kolsyrade drycker Tugga maten väl Försiktighet med gasbildande mat