

Effektiverad (berikad) kost

Effektiverad kost innebär en diet med vilken man strävar efter att bibehålla bästa möjliga näringstillstånd då otillräckligt ätande leder till viktnedgång och undernäring. Undernäring bromsar upp patientens återhämtning från en sjukdom och således är det ytterst viktigt att undernäring motverkas. Även personer med övervikt eller normal vikt kan vara undernärda.

Målet med en effektiverad kost är att maten ska ge så mycket energi och protein som möjligt för att förebygga muskelsvinn och viktnedgång. I kosten minskas andelen **energislåta maträtter** såsom grönsaker, bär och frukt samt till en viss del också spannmålsprodukter. Istället för dem lägger man till sådana **födoämnen som innehåller rikligt med energi och protein** såsom mjölkprodukter, kött, fisk och ägg samt fetter. Saftdrycker, läskedrycker osv. får gärna vara sötade med socker. Avsikten är att få göra matportionen mer rik på energi och protein utan att göra portionen större.

Effektiverad kost i ett nötskal:

- Ät flera små måltider om dagen, sammanlagt **6–8 måltider om dagen**
- Se till att varje måltid innehåller något **proteinhaltigt** (mjölkprodukter, kött, fisk, kyckling, ägg, sojaprodukter eller nöter)
- **Lägg dagligen till 3 msk vegetabilisk olja** delad på flera rätter; 3 msk olja innehåller 360 kcal energi. Vegetabiliska oljor innehåller nyttiga, nödvändiga fettsyror och de höjer inte kolesterolet. Det lättaste är att använda vanlig rybsolja, eftersom den är nästan smaklös och på så sätt lätt att sättas till i många slags maträtter (gröt, yoghurt, kvarg, milkshake/smoothie, varma och kalla maträtter). Till varma maträtter och gröt ska du förutom rybsolja också sätta till **smält- eller färskost** samt **grädde**.
- Du får också tilläggsenergi genom att sätta **rejälare med margarin på brödet** samt rejält med ost och pålägg. Med brödet kan du också äta grynost, tonfisk, rökt fisk, maletköttbiffar, kokt eller stekt ägg. Dessa är också bra proteinkällor.
- Ät en liten **dessert efter varje huvudmål**. Förutom traditionella desserter kan det smaka med ett par chokladpraliner eller fyllda kex, av vilka man lätt får 80-150 kcal tilläggsenergi.
- Goda **proteinhaltiga mellanmål** är olika mjölkprodukter, tex. kvarg, yoghurt, glass och brödst med sylt. Från butikerna får man även olika smaksatta kvarg- och yoghurtdrycker. Du kan också dricka kakao eller ett glas mjölk samt äta ett litet sött bakverk, t.ex. en liten kanelbulle eller ett fyllt kex, eller som saltigt alternativ t.ex. ett smörgåskex/en surskorpa med delikatessost eller leverkorv eller en pastej eller cocktailrispirog.
- Försök att först äta den energi- och proteinhaltiga andelen av måltiden. Det lönar sig att äta frukter, bär och grönsaker som tillägg till annan mat, med de är mest för att hämta färg

och smaksätta den övriga maten. Lägg till rejält med olja eller salladsdressing i salladen. Till kokade grönsaker kan du t.ex. lägga till smaksatt olja eller en klick margarin.

- Välj delvis mjölk, surmjölk, kakao, saft eller saftsoppa för att släcka törsten i stället för vatten.
- Du får särskilt effektivt energi och protein från de **näringsdrycker som kan köpas från apoteket**. Det skulle vara bra att använda 1–2 portioner om dagen av dessa utöver måltiderna.

Exempel på lämpliga näringspreparat (passar i vanliga fall även för en laktosfri diet):

- **Nutridrink Protein 2.0** (laktosfattig)
- **Nutridrink Compact Protein** (laktosfattig)
- **Nutridrink Protein**
- **Resource® Ultra** (laktosfattig)
- **Resource® Protein** (laktosfattig)
- **Resource® 2.0** (laktosfattig)
- **Fresubin Protein Energy** (laktosfattig)
- **Fresubin 2 kcal Drink** (laktosfattig)
- **Fresubin 3.2 kcal Drink** (laktosfattig)
- **Fresubin 2 kcal Creme** (puddingaktig, laktosfattig) passar för personer som har sväljningssvårigheter
- **Nutlis Fruit Stage 3** (puddingaktig, laktosfattig) passar för personer som har sväljningssvårigheter
- **Nutridrink PlantBased** (vegan, mjölkfri).

Exempel på dagens måltider med en effektiverad kost:

Frukost

- En tallrik gröt kokad i mjölk eller i en vatten-gräddblandning + 1 msk rybsolja; på socker, bärkräm, sylt, smöröga eller dylikt.
- Därtill mjölk/kakao/ägg/grynost
- Kaffe/te.

Mellanmål

- Kvarg/yoghurt/fil + 1–2 tsk rybsolja; därtill frysta bär eller frukt; saft som dryck **eller en flaska näringsdryck (se ovan)**.

Lunch

- Potatismos lagad med mjölk/grädde och rejält med margarin; som tillägg sås (t.ex. färdigsåspulver).

- Kött/kyckling/fisk/ägg och dessutom grynost
- Lite färska eller kokta grönsaker; 1 msk salladsdressing eller olja
- Bröd + brödfett + pålägg
- Som dryck mjölk/surmjölk och/eller som dessert yoghurt/kvarg/glass
- Till slut ett par chokladpraliner.

Mellanmål

- Rispirog + brödfett + pålägg/glass/sött bakverk/brödost + sylt/kvarg + bär eller frukt; därtill kaffe eller te.

Middag

- Kött-/ fisk-/kyckling-/grönsakspurésoppa (sätt till grynost eller ägg), blanda i rybsolja/smältost eller färskost/grädde beroende på soppa
- Bröd + brödfett + pålägg
- Som dryck mjölk/surmjölk/saft/limonad
- Dessert, t.ex. pannkaka/plättar + sylt + vispgrädde.

Kvällsmål

- Vispgröt/risgrynsgröt/mannagrynsgröt med 1 msk rybsolja, sätt till beroende på gröten mjölk, saftsoppa, sylt, socker + kanel
- Bröd + brödfett + pålägg
- Som dryck mjölk/surmjölk/saft/ te eller dylikt.

Sent kvällsmål

- Yoghurt/kvarg/milkshake (glass + mjölk + bär/frukt), sätt till 2 tsk rybsolja till samtliga eller drick **en flaska näringsdryck**.