



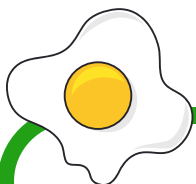
Unngå lang nattfaste

Nattfasten (tiden mellom kvelds og frokost) bør ikke overstige 11 timer.



Velg energirik drikke for ekstra energi

Eksempler på energirik drikke er kaffe med melk, drikkeyoghurt, fruktjuice, smoothie, drikke tilsatt proteinpulver, ol.



Spis proteinrik mat

Proteinrik mat som for eksempel kjøtt, fisk, meieriprodukter og egg bidrar til å bevare muskelmassen.

Lett produkter

Unngå lettprodukter

Lettprodukter inneholder mindre energi enn øvrige produkter og er derfor ikke egnet for personer som har vanskeligheter med å få i seg tilstrekkelig med næring.



Når man er syk eller svekket kan det være vanskelig å få i seg tilstrekkelig med næring.

Et godt kosthold og tilstrekkelig med næring er viktig og bidrar til å opprettholde kroppens funksjon.



Velg næringsdrikk og kosttilskudd ved behov

Velg næringsdrikk og kosttilskudd som et supplement til den vanlige kosten.



Spis mange små måltider

Husk å spise mellommåltider og innta gjerne 5-6 mindre måltider i løpet av dagen.



Velg energi- og næringstett mat

Spis energi- og næringstett kost som består av matvarer og retter med høyere fett- og proteininnhold. Ved beriking kan man innta flere kalorier gjennom en mindre mengde mat. Fett og fete matvarer egner seg best til beriking. Fett kan tilsettes i form av olje, fløte, smør, rømme, ol.



Vær i bevegelse

Frisk luft og bevegelse kan bidra til å øke appetitten og hjelper samtidig til å bevare musklene.

Spis energirike mellommåltider

Eksempler på energirike mellommåltider: yoghurt med bær og korn, nøtter og tørket frukt, ost og kjeks, smoothie, kakao med krem, ol.

