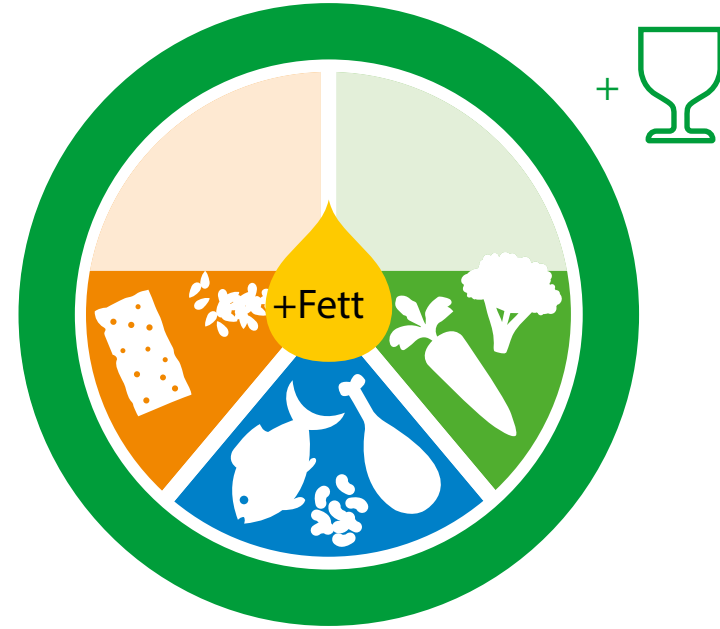




NORMAL APTIT



NEDSATT APTIT

Med åldern minskar ofta aptiten, och man kan få för lite energi och protein. Då minskar muskelmassan, kroppen blir inte lika stark och läkningsförmågan blir sämre. Knepet är att äta flera små, energi- och proteinrika måltider.

Tallriksmodellen till vänster visar en hälsosam fördelning av maten vid normal aptit. Den till höger visar hur fördelningen kan anpassas för personer med nedsatt aptit. Genom att minska på grönsaker och rotfrukter, potatis, ris och pasta, behålla mängden protein från kött, fisk, ägg eller bönor och lägga till lite extra fett minskar portionens storlek samtidigt som den bidrar med lika mycket energi och protein. Även måltidsdrycken kan bidra med energi och näring utan att mätta så mycket.