

EXEMPEL PÅ KVÄLLSMÅL INNAN SÄNGGÅENDE

- Smörgås eller snittar med valfritt pålägg
- Nyponsoppa med glass
- Delikatessyoghurt eller Risifrutti
- Plockmat i form av exempelvis korv, russin, oliver, kex och ost etc.
- Fyllda tunnbrödsrullar: Smaksätt smör eller crème fraiche med pepparrotvisp och bred på ett fyrkantigt tunnbröd. Täck med skivor av hamburgerkött och rulla ihop brödet till en fast rulle. Skär i lagom bitar. Ät dessa direkt eller förvara i kyl/frys.
- Omelett i mikrovågsugn: Blanda 1 ägg, 2 msk grädde/mjolk och lite salt i en skål. Tillaga på full effekt i mikrovågsugn i ca 1 minut. Stjälp upp på tallrik och avnjut med t ex en klick kaviar.

Annat? Vad tycker du om? _____

EXEMPEL PÅ "FÖR-FRUKOST"

- 1 glas nypon-/frukt-/saft- eller blåbärssoppa
Halva mängden kan blandas med lika del vaniljyoghurt och eventuellt lite flytande vispgrädde.

NATTFASTA OCH DIABETES

En spridning av 5-6 måltider över dagen som resulterar i en nattfasta på 11 timmar eller mindre medför ett jämnare blodsocker och rekommenderas också vid diabetes. Söta drycker höjer dock blodsockret snabbt och bör därför ej serveras som enskilt mellanmål för diabetiker. Ett sent kvällsmål kan istället bestå av mjölk eller naturell fil/yoghurt som serveras med en smörgås.

NATTFASTA



YSTADs
KOMMUN  **Social Omsorg**

*Framtagen av dietist i samarbete
med personal från hemtjänstgruppen
Hälsobacken
Kostprojektet, december 2010*

VAD MENAS MED NATTFASTA?

Med nattfasta menas tiden mellan kvällens sista mål och påföljande dags första mål, det vill säga tiden under natten då ingen mat eller dryck intas.

Är nattfastan lång kan vårt lilla förråd av kolhydrater hinna förbrukas och kroppen måste använda lagrad energi i underhudsfett och muskelvävnad för att upprätthålla livsnödvändiga funktioner. Proteiner i muskelmassan förbränns för att bilda livsnödvändigt blodsocker. På sikt kan muskelnedbrytning få allvarliga konsekvenser för personer som på grund av hög ålder och/eller kroniska sjukdomar redan har minskad muskelmassa. Att bibehålla sin muskelmassa är en grundförutsättning för att klara sina dagliga aktiviteter såsom att klä sig själv eller att stå och gå själv.



OROLIG NATTSÖMN
KAN BERO PÅ HUNGER!

För brukare inom äldreomsorgen bör nattfastan inte överstiga 11 timmar. En spridning av 5-6 måltider (frukost, middag, kvällsmat och 2-3 mellanmål) över en större del av dagen som resulterar i en nattfasta på 11 timmar eller mindre ger en större chans för äldre och/eller sjuka i vård och omsorg att få ett fullgott energi- och näringsintag. Det kan i sin tur bland annat underlätta sårhäkning, förebygga undernäring, minska risken för fall och ge en högre livskvalitet.

HUR FÅR JAG EN NATTFASTA SOM UNDERSTIGER 11 TIMMAR?

Med ett välfyllt lager av kolhydrater (glykogen i lever och muskler) vid sänggående klarar vi en natts fasta, förutsatt att den inte är för lång. Ät gärna ett kvällsmål innan sänggående. Överstiger nattfastan ändå 11 timmar på grund av att du stiger upp sent kan det vara bra att dricka något innan du äter frukost. Kanske kan hemtjänstpersonalen servera energirik dryck i samband med att de kommer på morgonen? Får du mediciner under nattetid kan du serveras något ät- eller drickbart i samband med detta. Skölj då gärna munnen med vatten efteråt för tandhälsans skull. Hemtjänsten hjälper dig att få dina behov tillgodosedda efter det bistånd du har rätt till.

VAD KRÄVS FÖR ATT BRYTA NATTFASTAN?

Maten eller drycken som bryter nattfastan bör innehålla kolhydrater som är vår främsta energikälla. En generell rekommendation är att maten eller drycken ska ge minst 100 kcal i energimängd och 10-15 gram kolhydrater för att bryta nattfastan. Det motsvaras exempelvis av ett av följande alternativ:

1 BANAN

2 DL NYPONSOPPA

2,5 DL SAFT

1 DL FRUKTYOGHURT MED FETTHALT 2%

2 DL NATURELL STANDARDFIL ELLER STANDARDYOGHURT