Checklista för kommunerna - Insatser att göra innan kontakt med dietist

- Se över måltidsfördelningen.
  Frukost, lunch, middag, flera mellanmål och ett kvällsmål behövs oftast för att tillgodose energi- och näringsbehovet.
- Erbjuda aptitretare. Att äta något salt eller syrligt kan stimulera aptiten och salivproduktionen, vilket underlättar ätandet. Exempelvis en sillbit, oliver, fetaost eller citronjuice.
- Erbjuda mellanmål och kvällsmål, exempelvis äggsmörgås, digestivekex med dessertost, varm choklad, välling, kesella med sylt/bär.
- Erbjuda energirika drycker exempelvis mjölk, juice, saft, läsk.
- Erbjuda efterrätt exempelvis gräddglass, chokladmousse eller en kaka.
- Berika maten och välj energirika livsmedel såsom standard-produkter. För att göra maten extra energirik kan man själv berika den genom att använda extra smör, rapsolja, vispgrädde, ägg och crème fraiche i maten.
- Se över nattfastan. Nattfastan är den tiden som går mellan sista målet som äts på kvällen till det första målet som äts nästkommande dag. Nattfastans längd bör inte överstiga 11 timmar.
- Om man får sällskap under måltiden ökar oftast aptiten och man äter mer. Det är viktigt att äldre personer får en individuell bedömning om det förekommer en risk för undernäring så att sällskap vid måltider kan tillhandahållas.

Via nedanstående länk kan du läsa mera och få ytterligare tips

Måltider i äldreomsorgen (livsmedelsverket.se)