

**Faktablad: Tips vid viktnedgång och ökad aptitlöshet**

När man lever med hjärtsvikt är det vanligt att med tiden gå ned i vikt. Det kan finnas flera orsaker till detta, som en ökad energiförbrukning och minskad muskelmassa i kombination med brist på aptit.

Undervikt vid hjärtsvikt

Att väga för lite vid hjärtsvikt har enligt forskning visat sig vara negativt. Undervikt bidrar till att man orkar mindre, har mindre motståndskraft mot olika sjukdomar och upplever en minskad livskvalitet.



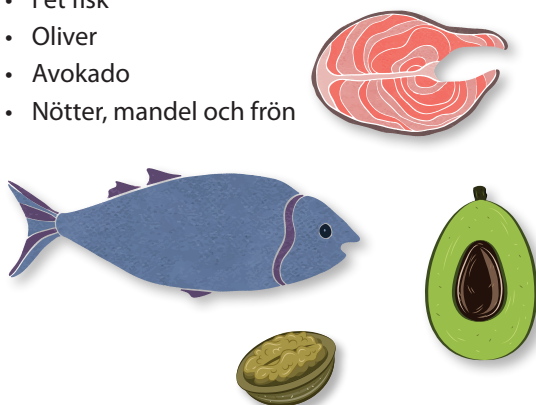
Vid hjärtsvikt är det viktigt att väga sig regelbundet. Om man plötsligt går upp i vikt, kan det bero på ökad vätskeansamling och då behöver man kontakta sin läkare eller sjuksköterska omgående. Vid viktnedgång eller problem med aptiten ska man kontakta dietist för att få individuellt anpassade kostråd.

Energi och protein

Om man är underviktig eller ofrivilligt går ned i vikt behövs ofta mer energirik mat, i första hand mer fett av bra kvalitet. Det är också viktigt att äta protein som bidrar till att bygga upp och bevara kroppens muskulatur. Det är bra att undvika drycker och mat med lite näringsvärde och att äta flera små mål med ”riktig” mat istället för snacks och fikabröd.

Källor till energi i form av nyttigt fett:

- Vegetabiliska oljor som raps- och olivolja
- Flytande margarin och bordsmargarin
- Fet fisk
- Oliver
- Avokado
- Nötter, mandel och frön

**Källor till protein:**

- Fågel (t ex kyckling, kalkon)
- Fisk
- Kött
- Ägg
- Mejeriprodukter (t ex mjölk, fil, yoghurt och hårdost)
- Bönor och linser (t ex sojabönor, röda linser, mungbönor, vita bönor)



**Faktablad: Tips vid viktnedgång och ökad aptitlöshet****Om du behöver gå upp i vikt:**

- Ät många små mål fördelade över hela dagen.
- Ät mat med mer energi och protein (se sidan 1).
- Tillsätt fett, till exempel olja och flytande margarin.
- Ät gärna precis innan läggdags för att undvika lång nattfasta.
- Välj mejeriprodukter med mer fett, t ex standardfil, standardmjölk och fet ost istället för lättprodukter samt energirikt pålägg som ost, leverpastej, majonnäs och lax.

**Om du har nedsatt aptit och matlust:**

- Ät flera små mål istället för några stora.
- Börja måltiden med att äta den mest energi- och näringsrika maten, t ex fet fisk, kött, sås och ost först och grönsakerna sist.
- Ha favoritmat hemma.
- Förvara maten synlig och inom räckhåll.
- Tillsätt gärna olja som extra energi.



Det kan vara bra att veta att depression kan bidra till nedsatt aptit.

Tips för bättre aptit!

- Var utomhus för att stimulera aptiten.
- Öka din fysiska aktivitet – men tänk också på att du behöver äta mera då.
- Planera för mat du tycker om när du handlar.
- Ha din favoritmat hemma och gärna så att du ser den.
- Drink efter måltiden, så du inte blir mätt av vätskan (du kan också välja att äta och dricka vid olika tillfällen).
- Ät tillsammans med andra.
- Gör måltiden till en fin stund, t ex genom att duka och lägga upp fint.

**Om du är för trött för att äta**

- Vila före maten så du är utvilad när det är dags att äta.
- Ät gärna ditt huvudmål tidigt på dagen, då är du pigg och energin från det målet kan räcka större delen av dagen
- Ta en näringsdryck om du är för trött för att orka laga eller äta mat (en dietiskt kan skriva ut näringsdryck vid behov).

**Tips!**

Laga gärna flera portioner så du kan frysa in mat. Då kan du få i dig bra mat snabbt även när du är för trött för att laga.

**Faktablad: Tips vid viktnedgång och ökad aptitlöshet****När du vill öka din fysiska förmåga**

Att röra på sig och träna är bra för att förbättra aptiten.

När du tränar mera behöver du också äta mera. Det är viktigt att få i sig energi och näring för att tillgöra sig träningen och bygga muskler. Om du inte får i dig tillräcklig med energi, kan träningen leda till att du går ned i vikt. Kontakta därför en dietist om du vet att du väger lite och vill träna mera.

**Om du mår illa**

Illamående kan ha många orsaker. Vad som fungerar bäst att äta när man mår illa är olika från person till person. Här är några råd som kan fungera:

- Ät ofta och små portioner så att magen inte blir så full.
- Drink mellan måltiderna och endast små mängder till maten.
- Välj klara drycker som vatten, saft, citronvatten.
- Kall mat kan vara lättare att äta än varm.
- Kokt mat kan fungera bättre än stekt/grillad.
- Kyckling och fisk kan vara lättare än rött kött.
- Torr och knaprig konsistens kan vara lättare än t ex röror och såser.
- Fet mat stannar längre i magsäcken, och kan upplevas som obehaglig.
- Undvik matos om det går, t ex genom att laga i ugn eller koka under lock.
- Om du mår illa på morgonen, prova att ta en skorpa eller ett kex innan du går upp.
- För att undvika sura uppstötningar kan det hjälpa att vila med en rejäl kudde under huvudet efter måltiden.

Om du har mycket besvär av att du mår illa kan du kontakta din läkare. Det finns bra mediciner mot illamående.

Om du blir mätt för fort

Om du upplever att du blir mätt för fort kan du prova att:

- Äta många små mål istället för få och stora mål.
- Börja måltiden med att äta den mest energi- och näringsrika maten (t ex köttfärslimpan före grönsakerna).
- Äta kalla maträtter, de kan kännas mindre mättande än varma.
- Dricka så lite som möjligt före och under måltiden, vänta gärna med att dricka till en timme efter.

