



Kosthold ved dårlig appetitt

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

De fleste har opplevd å ha dårlig appetitt, for eksempel i forbindelse med sykdom. Noen dager med lite mat gjør ikke så mye, men hvis matlysten er dårlig over langt tid kan det gå utover vekt og helse.

Flere årsaker til dårlig appetitt

Det kan være mange årsaker til redusert matlyst, slik som kvalme, endret smak eller luktesans, depresjon, ensomhet, sykdom, underernæring, alkoholmisbruk, eller medisiner. Jernmangel kan også føre til dårlig appetitt og redusert matinntak. Det samme kan mangel på vitamin B12.

Det finnes også ulike typer sykdommer i mage/tarm som kan føre til redusert appetitt. Eksempler på dette er diaré, rask passasje gjennom tarmen eller tilstander med nedsatt fordøyelse.

Det er vanlig at mennesker som er under spesielle behandlingsopplegg, for eksempel kreftbehandling, mister appetitten. Noen får i tillegg sår i munnhule og svelg, eller nedsatt spyttsekresjon som også kan gå utover evnen til å ta til seg mat og drikke.

Viktig med næringsrik mat

Sliter du med dårlig matlyst over lengre tid, er det viktig at du likevel forsøker å få i deg næringsrik mat og drikke slik at kroppen får det den trenger av energi, protein, og andre næringsstoffer.

Dette er viktig for å unngå underernæring og vedlikeholde immunforsvaret, muskelstyrken, evnen til å lege sår, og generelt overskudd og humør i hverdagen. Hvis du ikke klarer å få i deg det du trenger gjennom vanlig mat og drikke, er

det lurt å supplere med næringsdrikker mellom måltidene.

Ufrivillig vektreduksjon

Ved nedsatt appetitt over lengre tid, er det ikke uvanlig at man går ufrivillig ned i vekt. Særlig i forbindelse med sykdom, er dette ikke ønskelig fordi en vektreduksjon gjør kroppen mindre rustet til kjempe imot sykdommen.

Går du ned mer enn 10 % av din opprinnelige kroppsvekt i løpet av 3-6 måneder, er du antakelig underernært.

Underernæring gir redusert immunforsvar, nedsatt almenntilstand, dårlig sårheling, og lengre sykdomsforløp. Derfor bør du som sliter med appetitten og er på vei ned i vekt, forsøke å holde vekten eller gå opp i vekt igjen.

Viktig med muskelmasse

Hvis målet er vektoppgang, er det ønskelig at vektoppgangen kommer i form av økt muskelmasse og ikke bare i form av fett. Dette gjør du ved å fokusere litt ekstra på proteininntaket samtidig som du kommer frem til et kosthold og et spisemønster som gjør det lettere for deg å få i deg mat og drikke til tross for at appetitten er redusert. Fysisk aktivitet vil også være med på å bevare muskelmassen din.

Lite men ofte

De aller fleste som har redusert matlyst, får i seg mer energi og næringsstoffer hvis de spiser oftere enn eller, men små porsjoner av gangen. Spis gjerne 5-6 små måltider av gangen, og drikk gjerne næringsrik drikke mellom måltidene.

Velg mat du liker og som du klarer å få i deg, men vær litt ekstra bevisst på at du ikke fyller opp med mat som bare tar plass i magen uten å gi deg noe særlig energi og næringsstoffer.

Bruk gjerne mer fett og fet mat enn du ellers ville ha gjort hvis du klarer å få i deg dette. Bruk for eksempel alltid margarin på brødskiven, godt med olje/margarin i maten, og fete melkeprodukter fremfor magre. Velg gjerne sunne fettyper som du finner i olje, myk margarin, fet fisk, majones, avokado, nøtter og frø.

Viktig med protein

Når appetitten og matinntaket er lavt, har man lett for å få i seg for lite protein. Protein er et viktig næringsstoff, spesielt ved sykdom og vektreduksjon.

Forsøk derfor å få i deg nok proteinrik mat i form av kjøtt, fisk, fugl, egg og melkeprodukter. Proteinrike næringsdrikker som du lager selv, eller kjøper på apoteket kan også være en grei måte å få i seg litt ekstra protein på.

Næringsdrikker mellom måltidene

Mange synes det er enklere å drikke enn å spise når de har nedsatt appetitt. Da kan næringsdrikker være løsningen.

Næringsdrikker kan gjerne brukes som mellommåltider, men kan i visse situasjoner egne seg som en erstatning for mat men da er det viktig at du velger fullverdige næringsdrikker som gir deg alt du trenger av energi og næringsstoffer.

Det finnes mange typer næringsdrikker tilpasset ulike behov, og med forskjellig smak, næringsinnhold og konsistens. Noen er klare næringsdrikker med saft smak, mens andre er melkebaserte. Noen er frie for fett og laktose for de som har behov for det, og de aller fleste er glutenfrie.

Noen næringsdrikker er fullverdige, som betyr at de kan benyttes som eneste ernæring og at de har et balansert innhold av næringsstoffer som kroppen trenger.

Andre næringsdrikker er tilskudd som betyr at de må brukes i tillegg til alminnelige kost. Noen næringsdrikker er også sykdomsspesifikke og er beregnet til bestemte sykdommer.



Smoothies og yoghurt-drikker egner seg som appetittvekkende mellommåltider og lar seg lett berike med proteinpulver. Foto: Lisa Wesgaard, Opplysningskontoret for meieriprodukter (Melk.no).

For mange kan det være nødvendig med litt prøving og smaking for å finne frem til den næringsdrikken som passer din smak og ditt behov. Både på apotek og sykehus er det alltid mulig å bestille andre næringsdrikker enn de som er umiddelbart tilgjengelig.

For de som ikke får i seg nok gjennom mat og/eller næringsdrikker, kan det være aktuelt med sonde- eller intravenøs ernæring.