**Kjære pasient.**

Matinntaket er en viktig del av behandlingen.

God ernæring har stor betydning for den daglige formen, kroppens evne til å takle sykdom og muligheten for rehabilitering.

Ved sykdom øker behovet for protein i kosten, dette for å bevare bl.a. muskelmassen og immunforsvaret. Proteiner i kroppen brytes ned gjennom hele dagen, og denne prosessen øker ved sykdom. Det er derfor viktig å fylle på jevnlig gjennom dagen, til alle måltider.

*Hvordan kan man øke proteininntaket?*

*Spis regelmessig og inkluder en god proteinkilde i hvert måltid.*

**Frokost, lunsj, kvelds**

Proteinrike pålegg: egg, skinke, ost, cottage cheese, makrell i tomat,

annet fiskepålegg, annet kjøttpålegg, hummus.

Bruk dobbel mengde pålegg og spis gjerne egg hver dag.

Havregrøt laget på melk, rør gjerne inn egg og topp med 1 ss cottage

cheese og en neve nøtter. Müsli/frokostblanding med melk, yoghurt,

biola/cultura. Suppe (ferdig laget/pose). Tilsett: melk, egg, skinke og

creme fraiche.

**Middag**

Middag er et viktig måltid for å dekke proteininntaket. Spis middag

hver dag. Dersom du ikke orker hele middagen bør du prioritere å

spise opp kjøtt/fisk/belgvekster/soyaprodukter/quinoa fremfor

potet/ris/pasta/andre grønnsaker.

**Drikke til/mellom måltider**

Velg gjerne melk, cultura/biola, sjokolademelk, melkebaserte

næringsdrikker, kakao laget på melk, E+melk, YT restitusjonsdrikke.

**Mellommåltider**

Skyr, kvarg, kesam, yoghurt (gjerne med chiafrø eller havregryn),

eggeretter, knekkebrød med dobbe mengde pålegg, nøtter/mandler,

smoothie laget med melk, cottage cheese, supper laget på melk,

næringsdrikk.