

Detta dokument medföljer remissen Kostråd för äldre 65+ från Livsmedelsverket i januari 2026.

Texten är exempel på hur informationen kan formuleras för gruppen äldre med nedsatt aptit. Texten är inte komplett. I det färdiga materialet kommer det att finnas ytterligare stöd kring hur man kan tänka kring olika livsmedelsgrupper när aptiten minskar. Det kommer också att finnas ett särskilt avsnitt för personer 65+ med normal aptit. Materialet är inte bildsatt.

Observera att texten inte ingår i remissen utan skickas med som information.

BAKGRUNDSBILD
för gruppen äldre med
nedsatt aptit

Med åldern förändras både kroppen och vardagen.

Den här delen vänder sig till dig som inte har samma aptit på mat som tidigare eller har börjat bli skör. Då är man mer sårbar för sjukdom och påfrestningar. Det sker vanligtvis i 80-årsåldern men kan också ske tidigare. Då kan man behöva tänka lite annorlunda för få i sig tillräckligt.

Här finns tips för dig om vad du kan äta för att behålla styrkan och skärpan. Även du som är anhörig eller närstående till någon med mindre matlust kan ha nytta av informationen.

Behåll vikten och styrkan

Tillräckligt med mat behövs för att hålla igång kroppens alla funktioner och organ. Att äta varierad och näringsrik mat bidrar till både minne, humör, ork och immunförsvar. Då ger du dig också de bästa förutsättningarna att leva självständigt så länge som möjligt.

Om du äter och dricker för lite kan du gå ner i vikt och förlora muskler. Då blir också balansen sämre och risken att ramla ökar. Även om du skulle ramla så kan starkare muskler och en stark benstomme minska risken för att du skadar dig. Därför är maten viktig, så att du behåller musklerna.

Därför kan aptiten minska

Är aptiten sämre och är du inte lika hungrig som tidigare? Många upplever, precis som du, att de inte är lika hungriga som tidigare. Det är en naturlig del av åldrandet, men kan också bero på vissa läkemedel och sjukdomar som påverkar aptiten. Även smaksinnet försämras med åren, och maten smakar inte lika mycket som förr.

Så märker du att aptiten minskat

Aptiten minskar ofta succesivt, så du kanske inte tänker på det. Även vikten minskar gradvis. Väg dig gärna regelbundet så att du tidigt upptäcker om vikten förändras.

De här frågorna hjälper dig att få koll:

- Har du inte lika mycket ork som tidigare?
- Börjar kläderna kännas för stora?
- Sitter klockan eller ringarna löst?

En del tycker kanske att det är positivt att gå ner i vikt, men när man är äldre är det viktigt att ha några extra kilon. Viktnedgång kan även vara ett tecken på sjukdom. Kontakta vården om du börjar gå ner i vikt.

Anpassa maten

för att behålla kraft och ork

Att äta varierat är bra för alla. Men för dig som har mindre matlust är det viktigt att få i sig tillräckligt med protein och energi så att du behåller kraft och ork. Här är råd om hur du kan anpassa maten på ett enkelt sätt.

Råden här gäller för de flesta, men inte för alla. Sjukdomar kan till exempel påverka vilken mat du behöver äta. Om du har fått särskilda rekommendationer från din läkare eller dietist, så följ deras råd.

Extra protein och fett när aptiten minskar

Om du inte orkar äta så mycket, prioritera maten som innehåller protein. Det kan vara bönor, fisk, fågel, kött, ägg, mejeriprodukter, nötter och frön. Det är bra om varje måltid, även mellanmålen innehåller protein. Protein behövs för att bevara muskler och orka vara aktiv, men även för immunförsvaret och för att läka sår.

Du som har liten aptit kan behöva tillsätta extra fett till maten. Det kan var lite olja, smör eller grädde som bidrar med viktig energi så att du behåller orken. Vid nedsatt aptit kan det vara svårt att täcka kroppens energibehov. Då används protein från musklerna och från maten som energikälla och inte som viktiga byggstenar till muskler och organ.

Viktigt

med vätska

Att dricka tillräckligt med vätska är viktigt för alla, men när du blir äldre kan förmågan att känna törst bli sämre. Försök att dricka tillräckligt, cirka 1,5–2 liter per dag utöver den vätska som finns i maten. Om du rör mycket på dig eller om det är varmt behöver du dricka ännu mer. Vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt, men du kan också bli yr och då ökar risken att ramla.

Extra D-vitamin när du är över 75 år

D-vitamin bidrar till ett starkt skelett. Är du över 75 år behöver du extra D-vitamin, eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren. Därför rekommenderas alla som fyllt 75 att ta tillskott med 20 mikrogram D-vitamin varje dag. Tillskott finns att köpa på apoteket.

Ät många små måltider

Åtta små rätter

Om du inte orkar äta lika stora portioner som tidigare, kan du i stället äta många, små, näringsrika måltider utspridda över dygnet. På så vis får du i dig tillräckligt med näring och energi.

- Efter natten: Efter natten har kroppen varit utan energi i många timmar. Det kan vara bra att ha något litet att äta eller dricka direkt när du vaknar.
- Frukost
- Förmiddagsmål
- Lunch
- Eftermiddagsmål
- Middag
- Kvällsmål
- Innan läggdags: För att kroppen inte ska vara utan energi för länge är det bra att äta något litet, energirikt mellanmål strax innan du lägger dig.

Enkla, goda och näringsrika mellanmål

Det finns många bra alternativ som man kan äta till mellanmål. I butiken finns färdiga produkter som du bara kan värma, eller äta som de är.

- Smörgås med ost, köttbullar, leverpastej, ägg, majonnäs, strömming, sill, jordnötssmör, hummus eller andra pålägg.
- Kokt eller stekt ägg med kaviar.
- Pannkaka, plättar eller ostkaka med grädde och sylt. Finns färdigt att köpa.
- Mjolk, fil, yoghurt eller kvarg med lite müsli, frukt, bär eller sylt.
- Gröt kokad på mjolk och en klick smör eller olja, frukt, bär eller sylt.
- Bär, frukt, nötter och grönsaker är gott som tillbehör.