



FYSISK AKTIVITET

VAD: Fysisk aktivitet t.ex promenad, cykla, springa, hoppa, klättra, simma etc.

TID: 60 minuter/dag. Om man vill kan man dela upp tiden och vara aktivt t.ex 15 minuter åt gången.

INTENSITET: Måttlig. Det innebär att man ska bli lite svettig och andfådd.



HABILITERINGSCENTRUM

Leg. dietister
Leg. fysioterapeuter

2018



 Region
Jönköpings län

Revideras 2019



MAT- OCH MOTIONSRÅD VID LÄKEMEDELSBEHANDLING MED NEUROLEPTIKA



MAT- OCH MOTIONSÅD FÖR ATT FÖREBYGGA VIKTÖKNING OCH OHÄLSA

- Mat- och motionsråden är en del av behandlingen. För att lyckas genomföra behandlingen ska mat- och motionsråden följas i alla miljöer.



TIPS PÅ BRA MELLANMÅL

En frukt eller

En skiva bröd med magert pålägg
och ett glas mjölk eller

Ett glas smoothie

SMOOTHIE

1/2 dl lättyoghurt naturell (0,5%)

1/2 dl vaniljyoghurt (0,5%)

1/2 dl bär eller frukt ex jordgubbar,
blåbär eller mango

FÖRDELA MATEN ÖVER DAGEN

Ät frukost, lunch, middag och 1-2 mellanmål
varje dag.

MÅLTIDSMILJÖ

Ät om möjligt i lugn och ro.

TALLRIKSMODELLEN

Ät en portion, och ta mer grönsaker om du inte
blir mätt.

Ät gärna lagad mat till lunch och middag.



DRYCK

Drick vatten till lunch, middag och
mellan måltiderna. Smaksätt
eventuellt vattnet med frukt, bär eller
grönsaker. Drick lättmjölk till frukost
och ett mellanmål, 2 dl per tillfälle.



GODIS OCH SNACKS

Undvik godis- och snacksätande.
Undvik helt söta drycker. Vid
undantagsfall planera noga och
begränsa mängden.