

# Julstöd



Tips och måltidsförslag under julen för dig som går i  
behandling på Stockholms centrum för ätstörningar

## Julen kan vara en svår tid för någon med en ätstörning

Under julen samlas oftast släkt och vänner för att äta julmat tillsammans vilket kan vara en av höjdpunkterna för många. Men för dig som har en ätstörning kan julen istället vara outhärdlig och ångestfylld eftersom maten har en betydande roll, precis som vid många andra högtider.

För att underlätta för dig har vi samlat några användbara tips och satt ihop några måltidsförslag som kan hjälpa dig genom julfirandet. Informationen har tagits fram av våra dietister som arbetar på Stockholms centrum för ätstörningar.

### Att att tänka på innan

- **Förbereda och planera**

Att vara väl förberedd kan underlätta mycket och kan minska eventuella ångestkänslor.

- **Prata med dina närstående om hur julen kommer att se ut**

Diskutera mattider med dina föräldrar, släktingar eller vänner så du kan förbereda dig väl.

- **Håll måltidsordningen**

Det är viktigt att du håller dig till måltidsordningen men du kan självklart byta plats och innehåll på vissa mål.





## Frukost

Gröt, t. ex risgrönsgröt med kanel, mjölk, 1-2 smörgåsar vörtbröd.

## Lunch

Ät lunch enligt ditt matschema.

## Middag

Tänk utifrån tallriksmodellen och som en två- eller tre-rättersmiddag:

**Förrätt:** 1 kokt potatis, 1-2 skivor lax, 2-3 bitar sill, en ägghalva med rom alternativt majonnäs, en bit hårt bröd.

**Varmrätt:** 1 kokt potatis och 1-2 skedar Janssons frestelse, 3 köttbullar (gourmetbullar/falafel), 2 prinskorvar (sojakorv), 1 skiva skinka, en bit fisk, rödkål, grönsaksröror och rödbetsallad.

**Efterrätt:** Ris à la malta, en bit mjukkaka eller chokladpraliner.

**Dryck:** Ett glas julmust eller cider till för- och varmrätten.

## Mellanmål (olika alternativ)

6-8 st praliner (t.ex från en Alladinask).

En näve nötter, 3-4 fikon/4-5 dadlar.

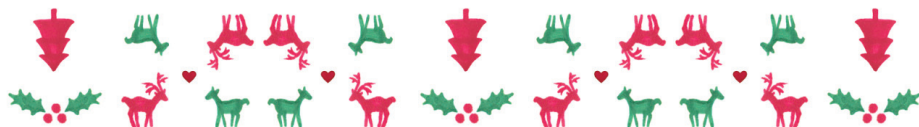
10 rutor choklad.

7-8 st pepparkakor och en kopp glögg/julmust.

Ost och kex (t.ex 3 digestivekex med ost och smör) + dryck.

En bit mjuk kaka med dryck (glögg, cider, saft eller juice).

Ca 10 st kolor med dryck.



**Mer information om oss hittar du på:**

[stockholmatstorningar.se](http://stockholmatstorningar.se)

[facebook.com/centrumforatstorningar](https://facebook.com/centrumforatstorningar)