

Når appetitten er lille

er behovet stort

Kost til småtspisende





Du kan selv gøre meget for hurtigere at blive rask – nemlig spise og drikke det rigtige

Denne pjece vil give dig gode råd om, hvad du skal spise og drikke, når du skal tage på i vægt eller har tabt appetitten.

Når du har en lille sult, er der risiko for, at din krop ikke får de næringsstoffer, den har brug for. Musklerne svinder ind, og det kan ende med du ikke har kræfter til at klare dine daglige gøremål. Du skal op i vægt, og hvordan kommer du så det?

I forbindelse med sygdom eller indlæggelse på sygehus er det ikke ualmindeligt at miste appetitten og tabe sig.

Et ufrivilligt vægttab er altid uhensigtsmæssigt, også hvis du er overvægtig.

Vægttab resulterer i nedsat modstandskraft, øget risiko for infektioner, dårligere sårheling, øget træthed og nedsat funktionsevne.



Sund mad for raske er ikke sund mad for syge

Du skal ikke, som mange andre mennesker, spise groft, grønt og fedtfattigt – du har brug for at tage på eller stabilisere din vægt, du skal derfor spise mad med højt indhold af energi og protein.

Kroppens brændstof er energi også kaldet kalorier eller kiloJoule. Fedt giver mest energi, og det er derfor vigtigt, at maden indeholder en del fedt.



Protein til genopbygning

Protein er kroppens byggesten: Væv, muskler og organer er opbygget af protein.

Når man er syg, øges kroppens behov for protein.

Gode proteinkilder er mælkeprodukter, ost, æg, kød, fjerkræ og fisk.

For at udnytte kostens protein til vedligeholdelse og genopbygning af muskler og væv er det vigtigt, at energibehovet er dækket. Er din vægt stabil eller opadgående, får du tilstrækkelig energi (kalorier).

For at få proteiner bygget ind i musklerne, er det desuden vigtigt, at du bevæger dig og/eller træner så meget det er muligt for dig.



Hvordan tager du på i vægt

- Spis seks til otte energirige små måltider om dagen, spis cirka hver tredje time
- Brug fede madvarer som fed ost 45+ eller mere, sødmælk, piskefløde, creme fraiche 38%, cremer og kakaomælk
- Spis kun lidt brød, gerne uden kerner, brug fede pålægstyper gerne med mayonnaise, remulade og italiensk salat
- Brødet smøres med rigeligt smør
- Tilsæt piskefløde til sovsen
- Spis dig ikke mæt i kartofler og grøntsager, spis gerne kartoffelmos tilsat smør og fløde
- Grøntsager kan du med fordel vende i smør
- Spis rigeligt kød, fisk og fjerkræ
- Spis små desserter, fromager og is



Mellemmåltider

Når du har nedsat appetit er mellemmåltiderne meget vigtige. Jo flere måltider du får i løbet af døgnet, des mere mad og dermed energi vil du få.

Mellemmåltiderne kan bestå af kager, småkager, kiks, chokolade, marcipan, chips, koldskål, milkshake og proteindrik.





Drikkevarer er vigtige – husk dem

Drikke med energi og proteiner er gode og nemme, og de tager ikke appetitten fra næste måltid.

Når appetitten er lille, sker det, at man ikke drikker nok. Det kan give forstoppelse, som igen kan betyde, at du får mindre appetit.

Halvanden liter væske pr. dag er tilstrækkeligt. Fordel mængden over hele dagen og sørg for at du har noget forskelligt at vælge imellem, noget du godt kan lide.

Forslag til gode drikke

- Sødmælk
- Kærnemælk tilsat piskefløde, evt. tilsat frugt eller frugtjuice
- Kærnemælkskoldskål, gerne tilsat piskefløde
- Drikkeyoghurt tilsat piskefløde
- Kakao, varm eller kold, med flødeskum eller flødeis
- Protein og energidrik (opskriften finder du på side 18)
- Ernæringsdrikke, industrifremstillede
(du kan få en grøn recept fra din læge)
- Proteinrige drikke, industrifremstillede
(du kan få en grøn recept fra din læge)

Hvis du får mad fra kommunen

Hvis du får mad fra kommunen, vil visitator hjælpe dig med at bestille den mad der er bedst for dig.

Det er en rigtig god ide også at bestille forretter, desserter og proteindrikke. Det kan anvendes til nærende mellemmåltider.

Hjemmesygeplejersken kan være til god hjælp og støtte, når du skal komme til kræfter igen efter sygdom og vægttab.



Vitaminer og mineraler

Selv om den mad du spiser indeholder vitaminer og mineraler er det ikke tilstrækkeligt efter sygdom. Du tilrådes at supplere med en multivitamin-mineraltablet dagligt – 20 mikrogram D-vitamin kombineret med kalcium.





Sådan gøres maden protein og energirig:

Kostforslag når appetitten er lille

Morgen

- Havregrød kogt på sødmælk tilsat æg, tilbehør en smørklat og sukker
- Øllebrød med piskefløde
- Ymer med brun farin
- Yoghurt (sødmælks-) med frugt
- Brød i tynde skiver med et tykt lag smør
- Skærest 45+ eller derover, flødest eller skimmelost
- Kød pålæg er bedre end honning eller marmelade
- Æg – blødkogt eller spejlæg med bacon



Frokost

- Legeret suppe, omelet, æggecake, rørræg
- Lune middagsrester, tartelet med fyld
- Risengrød eller anden grød
- Tynde skiver brød med et tykt lag smør eller andet fedtstof
- Pålæg i rigelig mængde, f.eks. leverpostej, frikadelle, kød- og pølsepålæg
- Fiskepålæg, f.eks. marineret sild, røget laks/ørred/hellefisk, rejer, sardiner, tun i olie, makrel
- Pynt i form af mayonnaise, mayonnaisesalater og remoulade
- Mayonnaisesalater med æg, rejer, skinke og makrel
- Oste. Skæreoste min. 45+ (27%), brie, camembert, flødeost etc.

Aften

- Kød der er let at tygge, mørt kød, evt. hakket eller som fars. Benfri fisk eller fiskefars
- Æggeretter, gratin, rørræg, omelet
- Kartoffelmos lavet med sødmælk tilsat smør
- Brasede kartofler, stuede kartofler, flødekartofler med piskefløde og revet ost
- Rigelig sovs, gerne lavet med piskefløde
- Lidt grøntsager med smørklat eller i en stuvning
- Tilbehør som asier, rødbeder, agurker, tyttebær og gelé er med til at give farve og smag til maden



Mellemmåltider

- Flødeis
- Fromager, budding
- Ymer eller andre surmælksprodukter
- Koldskål
- Varm kakao med flødeskum
- Færdiglavede mælkedesserter, chokolademousse, risifruitti, ris à la mande etc.
- Protein- og energidrik (se opskrift på side 18)
- Frugtgrød med piskefløde
- Kage eller tærte med flødeskum eller creme fraiche 38%
- Småkager
- Kiks, salte eller søde, med ost
- Chips med creme fraiche dip
- Ostebjælker
- Oliven, nødder, rosiner
- Chokolade, marcipan



Drik sødmælk til alle måltider

– og suppler dagligt med en multivitamin-mineraltablet



Sådan styrker du appetitten

Tag et lille glas juice eller en drink et kvarter før spisetid. Syrlige drikke stimulerer appetitten.

Anret maden, så den ser indbydende ud.

Spis mange små måltider i stedet for få store.

Nyd den mad du godt kan lide og gerne i gode omgivelser og i godt selskab.

Sørg for at holde maven i orden ved hjælp af regelmæssige måltider og rigeligt med væske.

Frisk luft og motion styrker appetitten. Hvis det er muligt, så gå en tur før spisetid. Det holder også maven i gang.



Opskrift på protein- og energirig drik

Ca. 1 liter færdig drik

Ingredienser

3 pasteuriserede æg

3 spsk sukker

1 dl ymer

1,5 dl kvark

6 dl kærnemælk

½ dl piskefløde

Appelsin- eller citronsaft efter smag

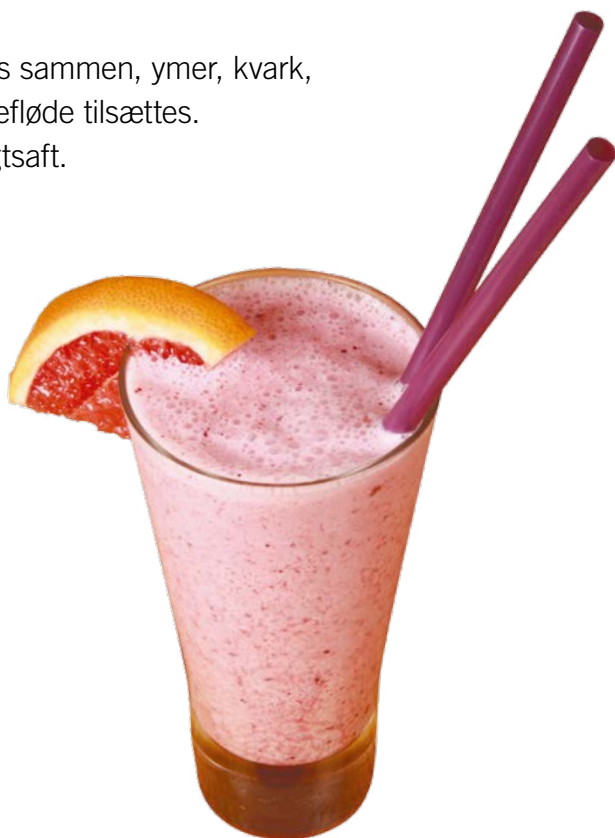
Tilberedning

Æg og sukker piskes sammen, ymer, kvark, kærnemælk og piskefløde tilsættes.

Smages til med frugtsaft.

Holdbarhed

To døgn i køleskab.



Færdig fremstillede ernæringsprodukter

I de fleste supermarkeder kan du købe proteindrikke (Protein).

Det er også muligt at købe færdigt fremstillet ernæringstilskud på apoteket.

Der findes mange forskellige drikke på apoteket, både mælke-baseret og frugtbaseret. Der skelnes mellem ernæringsdrikke og proteindrikke. Hvis du skal tage på er det ernæringsdrikkene du skal gå efter.

I særlige tilfælde er der mulighed for at få tilskud fra det offentlige. Produkterne skal ordineres af din læge og skrives på en grøn ordination og der gives 60% i tilskud.



Sønderborg Kommune
Sundhedscentret
Grundtvigs Allé 150
6400 Sønderborg
Tlf. 88 72 41 82
sundhedscentret@sonderborg.dk
www.sonderborgkommune.dk