

God og nærende mad efter sygdom

Når du har tabt dig eller mistet appetitten

Har din appetit været lille og/eller har du tabt dig mens du har været indlagt, kan det være en god idé fortsat at spise energi- og proteinrig mad når du er kommet hjem.

Den mad du spiser skal sikre, at du holder eller opnår en tilfredsstillende ernæringstilstand.

Maden skal først og fremmest være livretter og spontane ønsker – lyst til mad, gør at man spiser mere.

Desuden er det vigtigt at der er meget fedt og protein i din kost.

Fedtindholdet skal være højt, da det er en god energikilde. Fedt indeholder dobbelt så meget energi som kulhydrat og protein.

Proteinindholdet skal være højt fordi protein bruges til opbygning og genopbygning af muskler og knogler.

Spis ofte

Når du har en lille appetit, er det en god idé at spise mange små måltider i løbet af dagen - gerne 6-8 måltider - for at sikre, at du får dækket dit behov for både energi og protein.

Gode råd

Følgende råd er ment som en hjælp til, at din mad derhjemme kan blive mere energi- og proteinrig. Brug de råd som du synes om og benyt dig af indkøbsguiden:

Rådene gælder også, hvis du samtidig med den lille appetit har diabetes eller forhøjet kolesterol.

Forslag til morgenmaden

- Brød med solsikkefrø, sesamfrø, græskarkerner og nødder
- Brug smør på brødet
- Spis ymer eller sødmælksyoghurt gerne med sukker på
- Spis grød tilsat fløde, smør og sukker
- Spis fuldfed ost
- Lav et blødkogt æg eller en lille portion røræg med bacon
- Brug græsk yoghurt 10 % med drys

Forslag til frokosten

- Spis fede fisk, f.eks. makrel, sild, laks, hellefisk, ørred og sardin på et lille stykke brød
- Brug mayonnaise og remoulade
- Spis en lun ret som risengrød med smør og kanelsukker
- Køb pålæg med høj fedtprocent f.eks. leverpostej, pølser og mayonnaisesalater
- Spis avocado og oliven

Forslag til aften

- Blend eller hak nødder/mandler fint og brug det i stedet for rasp til panering af kød/fisk
- Planteolier/flydende margarine i madlavningen
- Olie/eddike dressinger
- Pesto eller smør på flutes og i bagekartofler
- Lav flødesovs eller opbagte sovse

- Spis stuede grøntsager eller grøntsagsmos tilsat smør, fløde, eller lignende.
- Jordnøddesmør og kokosmælk kan bruges i orientalske retter
- Spis legerede supper

Forslag til mellemmåltider

- Brug nødder og mandler enten som snack, på havregryn, i salater og i varme retter
- Spis marcipanbrød, kransekage, chokolade eller wienerbrød
- Drik/spis ½ liter mælk/mælkeprodukt hver dag gerne sødmælk
- Drik 1-2 glas frugtjuice hver dag, gerne friskpresset og spis frugtkødet
- Spis frugtgrød med piskefløde, eller henkogt frugt med flødeskum
- Drik frugtsmoothies lavet på frugt og mælk eller yoghurt

- Drik gerne milkshake eller kakao-mælk
- Spis flødeis og drik koldskål
- Spis kiks med flødeost
- Brug græsk yoghurt 10 % tilsat drys eller frugt efter smag
- Køb færdiglavet proteindrikke enten på apoteket eller i supermarkedet

Venlig hilsen
De kliniske diætister
Ernæringsenheden
Opgang 22, stuen

Indkøbsguide – når appetitten er lille

| Indkøbsguide | Anbefales pr. 100 g af varen | |
|---|------------------------------|--------------------|
| | Fedt | Energi (kilojoule) |
| Morgenmadsprodukter | mindst 10 g | mindst 1600 kJ |
| Mælk og syrnede produkter | mindst 3 g | mindst 275 kJ |
| Ost | mindst 20 g (40+) | mindst 1300 kJ |
| Smør, olie og margarine | mindst 80 g | mindst 3100 kJ |
| Kød- og fiskeprodukter, pålæg | mindst 20 g | mindst 1100 kJ |
| Pålægssalater | mindst 25 g | - |
| Mayonnaise | mindst 80 g | - |
| Remoulade | mindst 35 g | - |
| Sovse og dressinger | mindst 35 g | mindst 1600 kJ |
| Sodavand, læskedrikke og juice med sukker | - | mindst 150 kJ |