

# MADEN ER DEN BEDSTE MEDICIN



# DU KAN SELV GØRE MEGET FOR HURTIGERE AT BLIVE RASK, NEMLIG VED AT 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.*



I forbindelse med sygdom og hospitalsindlæggelse er det ikke ualmindeligt, at man mister appetitten og taber i vægt.

Et ufrivilligt vægttab er altid u hensigtsmæssigt – også hos den overvægtige.

Når man taber i vægt, er det ikke kun fedtdepoterne man taber, men man mister også muskelmasse og livsvigtigt væv fra de indre organer.

Vægttabet resulterer i nedsat modstandskraft, øget risiko for infektioner, dårligere sårheling, øget træthed og forsinket genoptræning.

## **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, fisk og fjerkræ.

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 proteinet bygget ind i musklerne, er det desuden vigtigt, at du bevæger dig og/eller træner så meget som muligt.

# SUND MAD FOR RASKE ER IKKE SUND MAD FOR SYGE

Når man er rask og rørig og har god appetit, skal man spise fedtfattig og fiberrig mad med mange grøntsager.

Hvis man har været syg og har ringe appetit, er det svært at få energi nok, hvis man spiser fedtfattigt. Fedt giver meget koncentreret energi. Brug derfor gerne fede madvarer som fed ost, sødmælk, piskefløde eller andre fede mælkeprodukter samt fede pålægsvare. Brødet bør smøres med rigeligt fedtstof og pålæg. Tilsæt gerne ekstra fedtstof i maden f.eks. i sovsen eller over grøntsagerne.



Spis rigeligt kød, fisk, fjerkræ, æg og ost.

Spis dig ikke mæt i grøntsager, groft brød, frugt og kartofler, da de fylder uden at give tilstrækkeligt energi og protein.

## **SUKKERSYGE / FORHØJET KOLESTEROL / OVERVÆGT**

Hvis du har tabt i vægt i forbindelse med sygdom og samtidig har sukkersyge, forhøjede fedtstoffer / kolesterol i blodet eller er overvægtig er det også vigtigt, at du spiser en kalorie- og proteinrig kost. Dette vil gøre dig i stand til at genvinde de tabte kilo eller stabilisere vægten (ved overvægt).

Når du har genvundet de tabte kilo og fået appetitten igen, skal du igen spise fedtfattig og grønt.

## **MELLEMMÅLTIDER**

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

## **EKSEMPLER PÅ MELLEMMÅLTIDER, DER KAN TÅLE AT STÅ FREMME ELLER ER NEMME AT HAVE MED**

- Chokolade
- Nødder, rosiner
- Kiks (salte eller søde) og chips
- Kakao, koldskål, milkshake (UHT-brikker)



## SÅDAN GØRES MADEN PROTEIN- OG ENERGIRIG

– kostforslag til småtspisende

### Morgen

Kog gerne grød på sødmælk og tilsæt en smørklat og sukker. Øllebrød serveres med piskefløde.

Skær brød i tynde skiver og smør et tykt lag smør eller andet fedtstof på.

Skæreoost 45+ (27%) eller derover, fløde- og skimmeloste, kødpålæg er bedre end marmelade og honning. Æg, blødkogt eller spejlæg med bacon.

### Frokost

Lune- eller varme retter er ofte nemmere at spise f.eks. legeret suppe, omelet, æggecake, røræg, risengrød eller anden grød, lune middagsrester, tartelet med fyld.

Brug tynde skiver brød med et tykt lag fedtstof. Fede pålægstyper i et tykt lag f.eks. leverpostej, frikadeller, kød- og pøsepålæg gerne pyntet med mayonnaisesalat, remoulade eller mayonnaise.

Mayonnaisesalater (æggesalat, skinkesalat, makrelsalat etc.). Gerne fiskepålæg, marinerede sild, røget laks/ørred/hellefisk. Sardiner, tun, makrel.

Skæreoost 45+ (27% og derover), brie, camembert, flødeost etc.

### Aften

Kød, der er let at tygge eller benfri fisk. Kødet bør være mørt, evt. hakket eller som fars.

Kartoffelmos lavet med sødmælk og smørklat. Brug gerne fedtstof, piskefløde, ost, æg m.m. til brasede og stuede kartofler.

Kartoffelgratin med fløde og revet ost.

Rigelig sovs gerne med piskefløde.

Lidt grøntsager med smørklat eller i stuvning er med til at gøre maden indbydende.

Tilbehør som syltede asier, agurker, rødbeder, tyttebær, gelé er med til at give farve og smag til maden.

### Mellemmåltider

Frugtgrød m/ piskefløde. Henkogt frugt m/ flødeskum. Flødeis. Fromage. Budding m/ flødeskum. Ymer med revet rugbrød og farin. Kage eller tærte med flødeskum eller creme fraiche. Koldskål med kammerjunkere. Varm kakao med flødeskum. Diverse mælkedesserter (Risi Frutti etc.). Nødder. Rosiner. Chokolade. Kiks, salte eller søde. Ost, alle former. Proteinrig drik (se opskrift på side 11).

### Drik sødmælk til måltiderne

### Vitaminer og mineraler

Selvom maden også indeholder vitaminer og mineraler er det ikke tilstrækkeligt efter sygdom. Du tilrådes derfor at supplere med 1 multivitamin-mineralpille.



## HVIS DU FÅR MAD FRA KOMMUNEN

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

Det er en god idé også at bestille baretter og proteinrig drik. Det kan anvendes som nærende mellemmåltider.

Derudover er det vigtigt, at du selv sørger for at have f.eks. sødmælk, piskefløde, yndlingsoste og smør i køleskabet som supplement.



## KONTAKT EGEN LÆGE

Hvis du fortsat taber dig efter udskrivelsen og din appetit ikke bliver bedre, er det vigtigt, at du kontakter din egen læge. Han/hun kan give dig råd og vejledning og ved behov sørge for, at du får kontakt til og hjælp fra hjemmeplejen.

## HJEMMESYGEPLEJERSKEN

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

## EKSEMPLER PÅ ENERGIRIGE MELLEMMÅLTIDER

- Is med henkogt frugt eller frugtsalat
- Tykmælk eller andet syret mælkeprodukt med revet rugbrød og farin
- Frugtgrød med piskefløde
- Færdiglavede desserter som fromage, budding med saftsovs, chokoladebudding med flødeskum m.m.
- Kage eller tærte (også færdigkøbt) serveret med flødeskum eller creme fraiche
- Koldskål med kammerjunkere eller tvebakker
- Varm kakao med flødeskum
- Saltkiks med flødeost, ostebjælker etc.



## DRIKKEVARER

Det er vigtigt at drikke meget (i alt 1½ - 2½ liter pr. dag) selvom du ikke føler tørst – også mellem måltiderne.

Vand er godt, men indeholder ingen næring eller energi. Derfor er det bedre at drikke mælk, når det kniber med appetitten, fordi mælk indeholder mange næringsstoffer. Vælg de federe produkter, som også indeholder meget energi f.eks. sødmælk. Drik gerne ¾ - 1 liter mælkeprodukt dagligt og derudover vand, saft, kaffe, te etc..

Det er desuden en god idé at komme ekstra fløde og sukker i kaffe og te.

## FORSLAG TIL GODE DRIKKE

- Sødmælk
- Kærnemælk med kaffefløde eller piskefløde eventuelt smagt til med juice eller frugtsaft
- Kærnemælkskoldskål gerne med fløde
- Drikkeyoghurt med fløde
- Kakao, varm eller kold med flødeskum eller flødeis
- Proteinrig drik (se opskrift på næste side)



Foto: Fødevaredirektoratet

# OPSKRIFT

## OPSKRIFT PÅ PROTEINRIG DRIK

ca. 1 liter færdig drik

### Ingredienser:

- 3 pasteuriserede æg
- 2 – 3 spsk sukker
- 1 dl ymer
- 140 g Fromage Blanc 0,5% eller Fromage Frais
- 6 dl kærnemælk
- ½ dl piskefløde
- Appelsin-, citron-, frugtsaft eller juice efter smag.



### Tilberedning:

Æg og sukker piskes sammen. Ymer, fromage blanc, kærnemælk og piskefløde tilsættes. Smages til med friskpresset saft, koncentreret saft eller juice (appelsin, æble, ananas).

Holdbarhed: 2 døgn i køleskab.

## FÆRDIGFREMSTILLEDE ERNÆRINGSPRODUKTER

Det er muligt at købe færdigfremstillede ernæringstilskud på apoteket.

I særlige tilfælde er der mulighed for at få tilskud fra det offentlige. Produkterne skal i så tilfælde ordineres af lægen og skrives på en særlig ernæringsblanket.

## 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 kan lide og gerne i gode omgivelser og i godt selskab.
- Sørg for at holde maven i orden ved hjælp af regelmæssige måltider, rigelig væskeindtagelse og evt. afføringsmiddel.
- Frisk luft og motion styrker din appetit. Gå en tur før spisetid. Det holder også maven i gang.



Udarbejdet af:

Klinisk diætist Birthe Grønfeldt , Sygehus Vendsyssel og

Klinisk diætist Ingeborg Andersen, Aalborg Sygehus

April 2004

Er udgivet med økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsens pulje  
»Bedre mad til syge«