



Kostvejledning

Gør det enkelt og let overskueligt. Vælg derfor 1 eller 2 ting, som borgeren skal gøre. Giv IKKE mange valgmuligheder, det gør det uoverskueligt.

Du skal selvfølgelig altid vælge noget som borgeren kan li`.

Du kan evt. vælge fra listen nedenunder, eller se forslag i [Maden er den bedste medicin](#) eller [Kosthåndbogen](#)

1. Se på måltidsmønstret – det optimale er mange små måltider
2. Se på drikkemønstret – der kan indtages mange kalorier gennem drikkevarer.
3. [De 7 omvendte kostråd](#) skal bruges.
4. Gør det let – foreslå færdige ting. Gør-det-selv energidrikke og lign. bliver ofte ikke lavet.
5. Se på om det der allerede indtages kan gøres lidt mere kalorierigt (federe)
6. Sund mad til syge er **ikke** det samme som sund mad til raske
7. Se på om konsistensen af maden er den rigtige. Hvis borgeren har svært ved at tygge og/eller synke, spiser de ikke så meget. Brug evt. [Kosthåndbogen](#) til at finde frem til den rigtige kost.

Forslag:

- Drik ekstra sødmælk – 2 dl giver 530 kj
- Drik juice, saft, kakaomælk eller kærnemælk med fløde – lav en aftale om, hvad og hvor meget der skal gøres.
- Drik Protein – en ny energi- og proteinrig mælkedrik fra Arla
- Spis 2 kiks med smør og evt. ost som mellemmåltid
- Spis is eller en lille energitæt dessert evt. hver aften
- Tørret frugt, nødder og mandler er meget kalorierige
- Kage, chokolade og lign. er selvfølgelig altid velkomne