

Ved ønske om at holde vægten/ønske om vægttab	Ved ønske om at tage på
3 dl skummet mælk	3 dl letmælk, sødmælk
3 dl. kærnemælk	3 dl kakaomælk
3 dl. minimælk	1 3/4 dl ymer
2 dl. A-38, yoghurt 0,2%	3 dl A-38, sødmælks yoghurt
3,5 dl drikke Cultura light	1 3/4 dl Mathilde milkshake
1 skive rugbrød med mager kødpålæg el. 2 skiver ost	3 dl. koldskål m. tykmælk og æg
1 skive grov franskbrød/bolle med mager kødpålæg eller 2 skiver ost	1 3/4 Protin (Arla) eller ca. 1 dl tilskudsdrik fra apoteket
	1 skive rugbrød/franskbrød/bolle m smør og fed kødpålæg eller 2 tykke skiver ost
	2 kiks fx. digestive med smør og ost

Derudover kan forskellige tilskudsdrikke anvendes ved ønske om vægt øgning/ved nedsat appetit.

Eksempelvis:

Nutridrik fra Nutricia.

Ressource komplett næring fra Nestlé.

Fresubin energy drik fra Fresenius kabi.

Tilskud til tilskudsdrikke.

Din egen læge eller lægen på sygehuset kan skrive en såkaldt grøn recept på energi/proteindrik.

Så får du 60% i tilskud fra sygesikringen.



Udarbejdet af:
sundhedskonsulent, klinisk diætist Lene Steinke Johansen
E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

16-10-2013

KOL

Kost og træning



Hvorfor er kosten vigtig, når du har KOL?

Når du har KOL, er det vigtigt, at du hverken er for tyk eller tynd.

En god kost sikrer, at du har noget at stå i mod med og kommer dig hurtigere, hvis du fx får influenza, lungebetændelse eller forværring af KOL-sygdommen.

Hvad har kosten med træning at gøre?

Fælles for alle med KOL er, at kroppen har et øget behov for protein. Dette skyldes bl.a., at man som KOL-patient taber muskelmasse, pga. sygdommen.

Når du mister muskelmasse, er det ikke kun muskler i arme og ben, men også muskler, der hjælper dig med at trække vejret.

Du kan heldigvis selv gøre noget for at bevare din muskelmasse. Når du træner, styrker og opbygger du din muskelmasse. Men musklerne har brug for protein for at kunne opbygges.

Der er undersøgelser, der har vist, at hvis man indtager et proteinrigt måltid/drikke lige efter træning, øges opbygningen af muskler bedre, end hvis man indtager måltidet/drikken senere.

Derfor anbefaler vi, at du hver gang du træner:

**medbringer noget proteinrigt,
som du kan spise/drikke
inden for 20 minutter efter endt træning.**

Hvad skal jeg spise/drikke?

Hvilken proteinrig fødevarer, du skal have, afhænger af om du skal holde vægten, tabe dig eller tage på.

Udregn dit BMI:

Hvis du udregner dit BMI, får du et fingerpeg om, hvorvidt du vejer for lidt, for meget eller om din vægt er passende. For en person, der vejer 60 kilo og er 160 cm høj, vil regnestykket se sådan her ud:

$$\frac{\text{Vægt i kilo (60)}}{\text{Højde x højde i meter (1,6 x 1,6)}} = \text{BMI (23,4)}$$

Her ser du hvad dit BMI skal ligge på:

RASKE: 18,5-25

**KOL-PATIENTER
UNDER 65 ÅR: 21-30**

**KOL-PATIENTER OVER
65 ÅR: 24-30**

Hvis dit BMI ligger under disse værdier anbefales du at tage på.

Hvis din vægt ligger inden for ovenstående, er du normalvægtig og anbefales at holde vægten.

Hvis dit BMI ligger over ovenstående værdier, anbefales du at tabe dig.

På næste side vil du kunne se, hvilke fødevarer du anbefales at have med til træning.

Mængderne svare til 10 g protein, hvilket er det man anbefaler at drikke inden for de første 20 minutter efter endt træning