

Jeg er bare ikke sulten– hvad gør jeg?

- Giv dig tid– gør det rart.
- Gå en tur i frisk luft. Det hjælper med at holde maven i gang og giver mere lyst til mad.
- Anret maden på en lille tallerken.
- Pynt maden og gør det indbydende.
- Vælg mad du godt kan lide og spis hovedmåltiderne på de tidspunkter af dagen, hvor din appetit er størst.
- Spis evt. to små retter til hovedmåltiderne
- Hav nogle nemme retter i fryseren.
- Lidt syrligt, fx en citronvand, kort før måltidet kan være med til at stimulere appetitten.
- Hav altid snacks stående fremme som du kan nippe af løbende. Det kunne være kiks, nødder, tørret frugt, chokolader, små marcipanbrød osv.
- Hvil dig før og efter måltider.



Ikast-Brande
Kommune

Udarbejdet af:

Sundhedskonsulent, klinisk diætist Lene Steinke Johansen

E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

16-10-2013

Mad og drikke til dig med KOL

**Hvis du har lille appetit
og/eller taber i vægt**



Mad og drikke når du har KOL:

KOL er en kronisk lungesygdom, som kræver at den mad du spiser indeholder mere energi, altså kalorier, og protein, end den du plejer at spise.

Din appetit er måske også mindre end den plejer at være.

Spiser du ikke mad med nok energi i, vil du tabe dig.

Det er vigtigt at undgå vægttab som KOL-patient. Hvis du undgår at tab dig vil du:

- Øge din modstandskraft.
- Forebygge forværring i din KOL.
- Blive hurtigere rask ved akut sygdom.
- Forebygge afmagring og dermed tab af dine muskler. Når du taber muskler, taber du også af åndedrætsmusklerne, hvilket betyder du får mere åndedrætsbesvær.
- Forebygge underernæring som bl.a. kan medføre træthed, inaktivitet og modløshed.

Ved lille appetit eller vægttab skal du vælge mad og drikke med så meget energi og protein i som muligt. Du skal nærmest vælge det modsatte af, hvad man anbefaler raske med god appetit.

Selvom du måske også har forhøjet kolesterol eller sukkersyge, er det vigtigere at få vægten op end at passe på de fede og søde sager.

Du skal tænke på, at den fede og søde mad nu er din livsnødvendige medicin i en kortere eller længere periode.

Har du kvalme eller kaster op?

Ofte kan kvalmestillende medicin afhjælpe kvalmen.

Det er vigtigt, at du forsøger at fortsætte med at spise og drikke, selvom du har kvalme og kaster op.

Du får ikke kvalme af at spise og drikke, det kan tværtimod virke lindrende.

Undgå vægttab under sygdom – også selvom du vejer for meget!

Selvom du måske vejer for meget, når du er syg, er en periode med sygdom ikke det rette tidspunkt at tabe sig.

Det skyldes, at kroppen har brug for ekstra kalorier og protein under sygdom.

Et vægttab under sygdom vil tære mere på muskler og indre organer end på fedtdepoter.

Når du taber muskelmasse, er det også de muskler, der hjælper dig til at trække vejret du mister. Vægttab under sygdom kan altså gøre det sværere for dig at trække vejret.

Forebyggelse og standsning af vægttab:

Body mass index (BMI) siger noget om din vægt i forhold til din højde.

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**

Det kan være svært at vide om man spiser nok.

For lidt mad vil dog hurtigt give et vægttab.

Det er vigtigt, at du vejer dig 1-2 gange om ugen, så du hurtigt opdager, hvis du taber i vægt.



Hvad kan jeg gøre?

- Spis lidt men ofte—spis 6-8 små måltider dagligt, da en overfyldt mavesæk hæmmer vejrtrækningen yderligere.
- Brug tynde skiver brød, med smør og meget pålæg for at få mange proteiner.
- Anret små portioner, som ser indbydende ud.
- Vælg 'blød' mad f.eks. kartoffelmos, farsretter, supper, omelet, grød, m.m. Når maden er blød bruges færre kræfter på at tygge, hvilket kan afhjælpe åndenød ved spising.
- Spis langsomt, så du sparer på kræfterne.
- Brug rigeligt med fedtstof f.eks. til sovs og på brødet.
- Spis kød, sovs og kartofler frem for grønsager.
- Når du spiser grønsager og frugt, så tilsæt kalorier i form af sovs, smør, olie, dressing, creme, flødeskum mm.
- Spis chokolade, kage, is og desserter til mellemmåltid.
- Når man begrænser indtaget af frugt og grønt, er det vigtigt at spise en multi-vitaminpille om dagen.
- Det er ofte nemmere at drikke sig til kalorier.

Hvad skal jeg drikke?

Hvis appetitten er lille, kan det være lettere at drikke sig til energi og protein. Vand, te og kaffe uden noget i, indeholder ingen energi og protein.

Begræns derfor disse drikke i den periode, hvor du skal tage på.

Det bedste:

- Sødmælk
- Kærnemælk eller koldskål med fløde og evt. sukker
- Kakao — gerne med flødeskum
- Drikkeyoghurt
- Hjemmelavet proteindrik
- Mælkekaffe – varm mælken op med pulverkaffe, smag til med sukker brun farin
- Milkshake med flødeis
- Tilskuddrikke (drikkes som mellemmåltid eller kan erstatte et hovedmåltid)



Disse drikkevarer giver både kalorier og proteiner

Det næstbedste er

- Juice/most
- Smoothies evt. tilsat lidt olie og sukker
- Saft
- Sodavand
- Hvidtøl, maltøl

Disse drikkevarer giver nemlig kalorier, men ikke proteiner.



Drikke efter træning:

For at opnå optimal muskelvækst anbefales du at spise proteiner lige efter træning. Du anbefales 10 g protein inden for de første 20 minutter efter endt træning! F.eks.

- et glas sødmælk
- et glas kakaosødmælk
- et glas energidrik/proteindrik

Når du har nået din ideelvægt, kan du vælge at drikke minimælk, kærnemælk eller kakaoskummetmælk.



Tilskud til protein-og energidrikke:

Din egen læge eller lægen på sygehuset kan skrive en såkaldt GRØN RECEPT på energidrik til dig. Så får du fra sygesikringen 60% i tilskud til udgiften til drikke og skal selv betale 40%.

Tilskuddet er helt uafhængigt af dine økonomiske forhold.