

Mellemmåltider:

Når appetitten ikke er stor, er det ekstra vigtigt at få mange små måltider.

Du anbefales 6-8 små måltider om dagen.

Et mellemmåltid kan også være en drikkevarer.

Inspiration til mellemmåltider:

- Dessurter og sødmælkisyoghurt.
- Kage eller frugtgrød serveret med flødeskum eller cremefraiche.
- Kiks med smør, fed ost eller pålæg.
- Chips, nødder, chokolade, tørret frugt, marcipan
- Flødeis.
- Energi- og proteindrikke.

Energi- og proteindrikke:

Disse drikke er til dig, der har brug for lidt ekstra.

Kan du slet ikke spise nok selv, bør du have protein- og energidrikke fra apoteket. De indeholder vitaminer og mineraler, så du kan, i perioder, leve af dem alene.

Din læge kan lave en såkaldt "grøn recept", så du får tilskud til dem.

Du kan også lave energidrikke selv eller købe færdige fra Arla Protino i større supermarkeder.

Bemærk! Hjemmelavede drikke og Arlas produkter indeholder ikke vitaminer og mineraler, eller lige så mange kalorier, som dem fra apoteket. De er dog et rigtigt godt supplement til det, du kan spise selv.



Ikast-Brande
Kommune

Udarbejdet af:

Sundhedskonsulent, klinisk diætist Lene Steinke Johansen
Sundhedscenter@ikast-brande.dk

12-02-2018

Til dig, der vejer for lidt eller er småt-spisende

På grund af sygdom eller alder



Din vægt er et vigtigt forsvar mod sygdom

Når du er undervægtig, har du større risiko for at blive syg. Der samtidigt større risiko for at dø af alvorlig og/eller kronisk sygdom, som fx kræft eller KOL.

Desuden kan dit sygdomsforløb forlænges, og det tager længere tid at komme dig bagefter. Derfor er det vigtigt at tage din vægt alvorlig.

Når du er syg og taber dig, er det primært muskelmasse, du taber – uanset, hvor gammel du er. Muskelmasse er vigtig for din evne til at klare dig i hverdagen, fx stå og gå, men vigtige organer, som hjertet og lungerne, styres også af muskler.

Kostråd

Når du er normalvægtig bør du spise efter de 10 kostråd, der anbefaler at spise varieret, groft, magert samt at spare på sukker.

Når du er undervægtig og/eller småt-spisende, er det vigtigt **ikke** at følge disse kostråd, men, at du i stedet følger de 8 kostråd på næste side – uanset din alder!

Den ældre krop

Når du passerer de 65 år, udsættes kroppen for naturlige forandringer. Forandringerne kræver, at din krop er godt forberedt, hvis du skulle gå hen og blive syg.

Mange ved det ikke—men ældre over 65 år anbefales faktisk at veje lidt mere end mennesker under 65 år.

Det er også vigtigt at træne og få protein nok, da man taber muskelmasse hurtigere som ældre.

Protein findes i: Kød, fisk, æg, mejeriprodukter og bønner og linser. Tænk helst protein ind i alle måltider.

De 8 kostråd til undervægtige/småt-spisende:

Du skal ikke have dårlig samvittighed!

Den fede mad, er for en periode, en del af din medicin.

1. Spis lidt brød og gryn.

Gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og frås gerne med pålægget.

Lav gerne grød kogt på sødmælk og med smørklat.

2. Spis kun lidt frugt og grøntsager hver dag.

Gerne fløde-stuede eller moste grøntsager. Henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice eller frugtgrød med fløde.

3. Spis kun få kartofler, ris eller pasta.

Gerne kartoffelmos rørt med piskefløde, smør eller æg. Lav gerne pasta i flødesovs eller med masser af pesto.

4. Spis ofte fisk og fiskepålæg.

Gerne i form af fiskesalat, tun i olie eller lignende. Pynt med rigeligt mayonnaise eller remoulade.

5. Spis de fede mælkeprodukter og oste.

Vælg minimum 45+ ost i tykke skiver. Spis gerne flødeis, koldskål, drikkeyoghurt og kakaomælk.

Tilsæt gerne piskefløde og creme fraiche, hvor det er muligt.

6. Spis kød og pålæg med højt fedtindhold.

Lav gerne retter med fars eller æg. Vælg fløde-leverpostej, salater med mayonnaise, spege- og rullepølse.

7. Spis gerne smør, olie og pesto.

Fx i sovs, supper, mos og på brød.

8. Vælg drikkevarer med mange kalorier.

Det er ofte nemmere at drikke end at spise, hvis man ikke har meget energi.

Vælg fx kakao, gerne med is eller flødeskum, sødmælk, kærnemælk med fløde eller protein-/energidrikke.