

Gode ideer til mellemmåltider:

- Kakaodrik, varm eller kold, lavet på sødmælk og gerne med flødeskum eller is i.
- Desserter og sødmælksyoghurt.
- Kage eller frugtgrød serveret med flødeskum eller cremefraiche.
- Brød og kiks med smør, fed ost eller pålæg.
- Chips, nødder, chokolade.
- Tørret frugt.
- Marcipanbrød.
- Flødeis.
- Energi og proteindrikke.

Der er ingen begrænsninger. Det er lysten, der er vigtigst!

Det er en god ide at have mellemmåltiderne stående fremme. Så er de lette at få fat i når lysten melder sig.

Stil dog ikke for meget frem ad gangen, da det kan virke overvældende og helt tage lysten til måltidet.



Ikast-Brande
Kommune

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

16-10-2013

Til den undervægtige eller småtspisende

De 7 kostråd



Hvad sker der med kroppen?

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

Din vægt er et vigtigt forsvar mod sygdom.

Når du er undervægtig har du større risiko for at blive syg. Desuden kan sygdomsforløb forlænges og det tager længere tid at komme sig efter sygdommen. Derfor er det vigtigt at tage din vægt alvorlig.

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

Når du er normalvægtig eller overvægtig, anbefales du at spise efter de 10 kostråd. Kostrådene anbefaler, at du spiser varieret, groft, magert samt sparer på fedt og sukker.

Når du er undervægtig/småtspisende er det vigtigt ikke at følge disse kostråd, men i stedet følger de 7 kostråd på næste side

Hvis du er undervægtig eller småtspisende er den fede og søde mad nu din medicin. Du skal derfor ikke have dårlig samvittighed over at spise på den måde.

Mellemmåltider er vejen frem!

Som undervægtig eller småtspisende anbefales du at spise/drikke 3– 5 små mellemmåltider hver dag ud over hovedmåltiderne.

Mellemmåltiderne er nemlig med til at få vægten til at stige!

Se bagsiden for gode ideer til mellemmåltider.

De 7 kostråd til undervægtige/småtspisende:

1. Spis lidt brød og gryn.

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

Grød kogt på sødmælk og med smørklat.

2. Spis lidt frugt og grønsager hver dag.

Stuede eller moste grønsager. Gerne henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice eller frugtgrød med piskefløde.

3. Spis kun få kartofler, ris eller pasta.

Kartoffelmos rørt med piskefløde, smør eller æg. Pasta i flødesovs.

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.

Min. 45+ ost i tykke skiver. Spis gerne flødeis, koldskål, drikkeyoghurt og kakaomælk. Tilsæt piskefløde og creme fraiche.

6. Spis kød, pålæg med højt fedtindhold.

Lav gerne retter med fars eller æg. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun evt. en middagsret til de kolde måltider.

7. Spis gerne smør, margarine og olie.

F.eks. i sovs, supper, mos og på brød. Brug rigeligt med dressing af olie og eddike, creme fraiche, piskefløde eller mayonnaise.