

Gode råd om kost

Til dig der er indlagt

Når du er syg, kan det være svært at få nok mad og drikke, og mange oplever at miste appetitten. Samtidig har din krop brug for ekstra energi og protein for at bekæmpe sygdommen og komme sig hurtigere. Her kan du læse om, hvordan du kan sikre dig, at du får nok næring, så du kan styrke din krop, bevare muskelmasse og hurtigt komme dig.

Få nok at spise og drikke

Når du er syg, taber du ikke kun fedt, men også muskelmasse. Muskelmassen er vigtig for, hvordan din krop fungerer, og hvor godt du kan klare hverdagen og sygdommen. Ved at få nok energi (kalorier) og protein kan du:

- forebygge vægttab
- øge din modstandskraft og styrke dit immunforsvar
- forkorte din genoptræningsperiode
- hele bedre og genopbygge muskler
- forebygge træthed og modløshed
- fremskynde heling af sår og knoglebrud.

Mad og drikke er en vigtig del af din behandling. Derfor er det vigtigt at tænke på maden som et middel til at hjælpe din krop med at komme sig.

Spis energirig mad

Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein. Fedt giver mest energi. Derfor kan du få flere kalorier i en lille mængde mad, hvis du spiser mad, der har et højt fedtindhold. Eksempler på fødevarer, som er rige på energi:

- Smør, olie og mayonnaise
- Fede mejeriprodukter, fx sødmælk, ymer, yoghurt, fløde, cremefraiche 18-38 %

- Fede oste
- Kød og pålæg
- Fede fisk som makrel, sild og laks
- Avocado
- Nødder, mandler og nøddecreme
- Chokolade, flødeis, kager og desserter.

Spis mere protein

Protein er kroppens byggesten og afgørende for at vedligeholde og opbygge musklerne. Under sygdom nedbryder kroppen mere af sit eget protein i muskler og organer. Det kan føre til tab af muskelmasse. Derfor er det ekstra vigtigt at få nok protein under sygdom for at genopbygge musklerne og styrke kroppen.

Protein er også vigtig for kroppens heling og immunsystem. Du kan hjælpe din krop med at komme sig hurtigere og opretholde muskelstyrken ved at spise mad rig på protein. Protein findes blandt andet i:

- mælkeprodukter, fx sødmælk, yoghurt og ost
- æg
- kød, fisk og fjerkræ
- bælgrugter, nødder og mandler
- ernæringsdrikke.

Kost mens du er indlagt

Vi samarbejder tæt med sygehusets køkken for at sikre, at du får den nødvendige ernæring, mens du er indlagt. Du har mulighed for at få kostvejledning fra afdelingens diætist, mens du er indlagt. Hvis du har spørgsmål, er du eller dine pårørende altid velkomne til at kontakte os.

Medicinsk Afdeling

Vælg drikkevarer med energi og protein

Når du er syg, kan det være svært at få nok væske og energi. Mens du er indlagt, er det vigtigt, at du vælger drikkevarer, der ikke kun indeholder energi, som fx saft, juice, sodavand, men også protein.



Eksempler på drikkevarer med energi og protein:

- Mælk og kakao med piskefløde
- Koldskål, kaffe eller te med fløde og sukker
- Ernæringsdrikke og proteindrikke.

Stimulér og styrk din appetit

Hvis din appetit er nedsat, kan du stimulere din appetit ved at:

- drikke et glas juice et kvarter før måltidet – syrlige drikke kan øge appetitten
- spise mange små måltider i stedet for få store
- give dig god tid til at nyde maden
- anrette små portioner af maden på en stor tallerken eller skål, så portionen syner mindre og ser mere indbydende ud
- spise sammen med andre – socialt samvær kan hjælpe med at øge appetitten
- dyrke let motion, som en lille gåtur før måltidet.

Ekstra gode råd til at få nok mad og drikke:

- Drik sødmælk til alle måltider.
- Kom ekstra fløde og sukker i kaffe og te.
- Spis brød i tynde skiver med et tykt lag smør og 2 lag pålæg eller ost.
- Tilsæt ekstra fedtstof i din mad, fx smør eller

olie.

- Brug rigeligt med sovs, gerne med piskefløde, eller dressing med creme fraiche eller olie.
- Spis mayonnaise og remoulade.
- Spis fede fisk regelmæssigt.
- Hav altid små mellemmåltider klar.
- Spis gerne sammen med andre, hvis det er muligt.

Når du kommer hjem



Gode råd til at få mere energi i maden, når du er hjemme igen:

- Kom et tykt lag smør eller mayonnaise på brød.
- Brug gerne pålægssalater, pesto, aioli og hummus.
- Tilsæt piskefløde, olie eller smør i sovs og supper.
- Kom en smørklat eller piskefløde i grød eller kartoffelmos.
- Brug piskefløde på øllebrød og frugtgrød.
- Bland piskefløde eller cremefraiche 38 % i yoghurt eller ymer.
- Spis flødeis og desserter med flødeskum.
- Spis fede oste og mejeriprodukter.
- Spis fede fisk som fx makrel, sild og laks.
- Spis nødder, mandler og nøddecreme.
- Spis oliven, avocado og guacamole.

Gode råd til at få mere protein i maden:

Medicinsk Afdeling

- Spis kød (gerne hakket kød eller farsretter), fisk og fjerkræ.
- Spis skyr, ymer, yoghurt og græsk yoghurt.
- Kom ekstra pålæg på dit brød.
- Spis bælgfrugter.
- Spis nødder og mandler.
- Spis æg og ost.

Gode råd til drikkevarer med energi og protein:

- Sødmælk (eller anden mælk)
- Kakaomælk
- Koldskål
- Drikkeyoghurt og drikkeskyr
- Kærnemælk med piskefløde
- Proteindrikke (færdigkøbte eller hjemmelavede)
- Apotekets ernæringsdrikke.

Du kan muligvis få tilskud til køb af ernæringsdrikke og ernæringsprodukter. Tal med os, hvis du har spørgsmål.



Husk mellemmåltiderne

Hvis du ikke kan spise så meget ad gangen, er det vigtigt at spise flere gange om dagen. Spis gerne 3 hovedmåltider og 3-5 mellemmåltider dagligt. Forslag til mellemmåltider:

- Koldskål med kammerjunkere
- Skyr eller hytteost med fx bær eller mysli
- Frugtgrød eller øllebrød med fløde
- Frugt med vaniljecreme
- Flødeis eller proteinberiget is

- Æblekage eller frugttærte med flødeskum eller cremefraiche
- Fromage, budding, mousse, fløderand, trifli og risalamande
- Pandekager med is
- Risengrød kogt på sødmælk med smørklat
- Avocado og rejer med cremefraiche
- Et halvt stykke franskbrød med fx æg og rejer eller laks
- Kiks eller brød med fed ost eller nøddecreme
- Chokolade, marcipan og småkager
- Tørret frugt, nødder og mandler
- Chips eller nachos med dip
- Brødstænger med hummus
- Kakao med flødeskum eller is
- Drikkeyoghurt, proteindrik og ernæringsdrik.

Idéer til at berige mad og drikke

Du kan tilsætte ernæringsdrikke i fx:

- yoghurt eller ymer
- frugtgrød
- øllebrød
- kaffe
- kakaomælk
- suppe
- risengrød.

Du kan både købe smagsneutrale ernæringsdrikke og ernæringsdrikke med forskellig smag. I varme retter må ernæringsdrikke først tilsættes efter opvarmning (temperatur under 70 grader).

Opskrift på hjemmelavet proteindrik

Du kan også selv lave proteindrikke derhjemme. Du skal bruge:

- 4 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spiseskefulde sukker
- 1 dl skyr
- 2 dl kærnemælk
- 0,5 dl piskefløde
- 0,5 dl juice.

Sådan gør du:

Medicinsk Afdeling

1. Pisk æggeblommerne med sukker.
2. Rør de andre ingredienser i.

Du kan også tilsætte saft, blendet eller moset frugt. Brug fx jordbær, hindbær, solbær, appelsin, citron, banan og ananas. Et glas (2 dl) hjemmelavet proteindrik giver dig cirka 260 kalorier og 10 gram protein.

Kontakt

Medicinsk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
79 40 64 27
