

Ernæring når du er syg

Til patienter og pårørende

Hvorfor skal jeg vælge mad med meget energi og protein?

Under sygdom mister mange appetitten. Men netop i den periode er det vigtigt at få tilstrækkeligt med energi (kalorier/kilojoule) og protein for at undgå vægttab. Det gør dig bedre rustet til at klare behandlingen og forebygge komplikationer.

Vægttab er meget uheldigt under sygdom også for overvægtige, da det medfører tab af væv fra livsvigtige organer og muskler.

Det resulterer i nedsat modstandskraft og øget træthed.

Du skal derfor betragte maden som en del af behandlingen også selv om du har diabetes eller normalt spiser hjertesund mad.

Hvad er energi og hvor findes det?

Energi er kroppens brændstof og bruges til at holde kroppen i gang. Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein i maden. Fedt giver mest energi, og der er derfor vigtigt, at kosten indeholder en del fedt, når appetitten er lille.

Fedt findes hovedsageligt i smør, olie og margarine, mayonnaise, fløde, sødmælk, ost, kød, kage, chokolade, nødder og desserter.

Hvor findes protein og hvorfor er de vigtige?

Protein er kroppens byggemateriale. Under sygdom nedbrydes proteiner i muskler og væv i større grad end sædvanligt. Proteinerne fra maden bruges til at undgå at nedbrydningen bliver for stor.

Proteiner findes hovedsageligt i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter.

Når du kun kan spise en lille mængde mad, er det vigtigt, at den mad du spiser indeholder meget energi (kalorier/kilojoule) og protein.

Forslag til dagens måltider

Morgenmad

- Øllebrød med piskefløde
- Havregrød med sukker og smørklut
- Ymer eller frugtyoghurt eventuelt tilsat piskefløde eller cremefraiche 38 %
- Brød med smør og rigelig ost eller pålæg
- Blødkogt/hårdkogt æg eller rørræg
- Husk et glas mælk/proteindrik

Ernæring når du er syg

Mellemmåltider (formiddag, eftermiddag, sen aften og før sengetid)

- Energi- og proteinrig drik
- Koldskål eller kærnemælk tilsat piskefløde
- Danonino
- Protino
- Ymer eller yoghurt evt. tilsat piskefløde
- Kold eller varm kakao med flødeis eller flødeskum
- Flødeis/energitæt is
- Fromage
- Legeret suppe
- Kage eller småkager
- Kiks med smør, ost eller pålæg
- Risengrød med smørklat
- Frugtgrød med fløde eller vanillecreme
- Nødder, mandler og peanuts
- Chokolade/marzipanbrød
- Brug hummus, oliventapenade eller pesto som dip til brødstænger, chips el. lign.

Frokost

- Lun ret
- Legeret suppe
- Brød med smør og rigelig pålæg eller ost
- Æg
- Mayonnaisesalater
- Fed fisk, fx laks, makrel eller hellefisk
- Husk et glas mælk/proteindrik

Aften

Hovedret med:

- Kød, fisk eller fjerkræ, gerne nemt at tygge
- Rigelig sovs med fløde
- Kartoffelmos med sødmælk og smørklat. Spis mindre rå/kogt grønt og mere som stuvninger, gratiner

Dessert:

- Risengrød med smørklat
- Legeret suppe
- Kærnemælkssuppe med flødeskum
- Koldskål
- Frugtsuppe med flødeskum/cremefraiche 38 %
- Husk et glas mælk/proteindrik

Drikkevarer

- Drik mælk til måltiderne helst sødmælk.
- Drik mælk, kærnemælk med fløde, kakaomælk, hvidtøl, energi- og proteinrig drik mellem måltiderne.
- Du kan også vælge sukkerholdig saft eller juice, men ikke i for store mængder.
- Hvis du har diabetes vælg sukkerfri saft/sodavand og undgå juice.

Ernæring når du er syg

Vitaminer og mineraler under sygdom

Multivitamin-mineral tilskud:

Da kroppens behov for vitaminer er øget under sygdom, tillige med at kosten kan være mangelfuld, anbefales en multivitamin-mineral tablet dagligt.

D-vitamin og kalk:

< 70 år: i venterhalvåret (oktober - april) anbefales et dagligt tilskud på 10 mikrogram D-vitamin til børn > 4 år og voksne. Dette gælder også raske.

> 70 år: plejehjemsbeboere og personer med øget risiko for knogleskørhed uanset alder: 20 mikrogram D-vitamin og 800-1000 mg calcium dagligt.

Gode råd

- Spis mange små måltider i løbet af dagen - 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider.
- Vej dig én til to gange om ugen.
- Vær fysisk aktiv i det omfang du kan overkomme.
- Sørg for at have et bredt udvalg af lette løsninger til rådighed

Sådan styrer du appetitten

- Tag et lille glas juice eller en drink et kvarter før spisetid. Syrlige drikke stimulerer appetitten.
- Sørg for god mundhygiejne.
- Anret maden, så den ser indbydende ud, evt. på en lille tallerken.
- Spis eventuelt to små retter til hovedmåltiderne.
- Nyd den mad du kan lide og gerne i gode omgivelser og i godt selskab.
- Sørg for at holde maven i orden ved hjælp af regelmæssige måltider, rigelig væskeindtagelse og evt. afføringsmiddel.
- Frisk luft og motion styrker din appetit. Gå en tur før spisetid. Det holder også maven i gang.

Har du kvalme eller kaster op?

Oftest 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. Spis gerne noget syrligt til dine måltider, fx asier, rødbeder, drueagurker eller citron.

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

Når du er indlagt

Er du i tvivl om din kost, så spørg læge eller plejepersonale.

Er du sulten, så spørg personalet, hvad de kan tilbyde uanset tidspunkt. Der er altid mad på afdelingen. Pårørende er velkommen til at medbringe lidt lækker til mellemmåltiderne og spise med. At have nogen at spise sammen med lokker til at spise lidt mere.

Og hvis det er muligt så måske i andre rammer end sengestuen.

Informér gerne personalet om medbragt mad, da der kan være specielle hensyn omkring maden til den enkelte patient.

Mad fra kommunen

Hvis du får mad fra kommunen, vil visitator hjælpe dig med at bestille den mad, der er bedst for dig.

Det er en god idé også at bestille bieretter og proteinrige drikke. De kan anvendes som nærende mellemmåltider. Derudover er det vigtigt, at du selv sørger for at have fx sødmælk, piskefløde, yndlingsost og smør i køleskabet som supplement.

Ernæring når du er syg

Kontakt egen læge

Hvis du fortsat taber dig efter udskrivelsen, og din appetit ikke bliver bedre, er det vigtigt, at du kontakter din egen læge. Lægen kan give dig råd og vejledning og ved behov sørge for, at du får kontakt til og hjælp fra hjemmeplejen.

Hjemmesygeplejersken

Hjemmesygeplejersken kan være til god hjælp og støtte, når du skal komme til kræfter igen efter sygdom og vægttab.