

# Gode råd når appetitten er lille



Albertslund Kommune



## Du skal spise godt og holde øje med din vægt

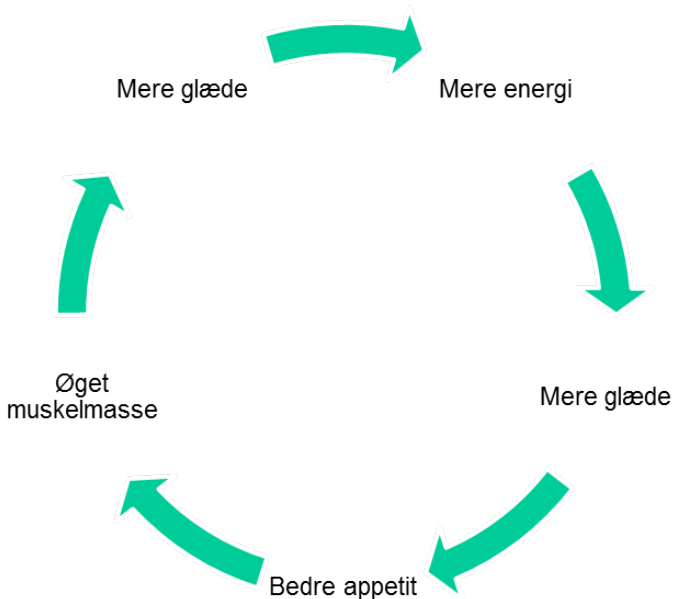
Mad og måltider spiller en stor rolle i vores liv. Maden er med til at opretholde din livskvalitet og evnen til at klare dig selv. Du har brug for mad for at kunne bevare dine kræfter, din energi og til at kunne klare ting i hverdagen. Desuden kan den rette vægt forebygge en lang række sygdomme.

Det er ikke normalt at tabe sig, blot fordi man bliver ældre. Vægttab under sygdom eller andet uplanlagt vægttab, tærer på kræfterne og svækker kroppen. Spiser du ikke nok, så får kroppen ikke de næringsstoffer, som den har brug for. Kroppen vil reagere ved at tære på dine muskler. Det er vigtigt, du holder øje med din vægt. Du kan veje dig regelmæssigt derhjemme eller få din egen læge til at veje dig ved konsultation. Du kan også lægge mærke til, om dit tøj sidder løsere, eller om du begynder at levne mad på din tallerken.

Oplever du nedsat appetit og/eller uplanlagt vægttab, så bed om hjælp hos din egen læge, sygeplejerske eller andet sundhedsfagligt personale, som du er i kontakt med.



## Fordele ved at øge vægten



## Hvad skal du spise?

Du skal ikke, som mange andre mennesker, spise groft, grønt og fedtfattigt. Du har brug for mad med et højt indhold af energi og protein. Fedt giver mest energi, og derfor bør din mad indeholde en del fedt. Proteiner er kroppens byggesten og med til at opbygge dine muskler, så du kan få flere kræfter.

Det er en god ide at spise mange små energirige måltider. Gerne 6-8 små måltider dagligt. Når appetitten ikke er, hvad den har været, kan mange små måltider fordelt ud over dagen være mere overskueligt.

## Spis flere af de fedtholdige madvarer

- **Mejerivarer:** Vælg sødmælk, kakaomælk, koldskål, sødmælksyoghurt 3,5%, piskefløde 38%, creme fraiche 38%, ost 45+/60+.  
Brug godt med smør på dit brød. Du kan også tilsætte ekstra fedtstof i din mad i form af fløde, smør eller olie.
- **Pålæg:** Vælg pålægssalater (æggesalat, tunsalat m.m.), spegepølse, rullepølse, leverpostej, laks, sild og makrel. Pynt gerne med mayonnaise, remoulade, italiensk salat, karrysalat osv.
- **Desserter og snacks:** Spis gerne desserter og snacks – de tæller også som måltider. Budding, chokolademousse, frugtgrød med fløde, flødeis, wienerbrød, småkager, fyldt chokolade, kiks, konfekt, nødder, oliven, chips m.m.

## Vælg energiholdige drikkevarer

Drikkevarer med ekstra energi er vigtige. Kalorier du drikker mætter ikke så meget, som dem du spiser. Derfor tager de energiholdige drikkevarer ikke appetitten fra dit næste måltid. Du kan derfor drikke dig til mere energi. Du bør erstatte vand med f.eks. let- eller sødmælk, juice, saft, kakao, koldskål, smoothies, hjemmelavede energidrikke eller lignende. Energiholdige drikkevarer som koldskål, kakao, energidrikke osv. kan sagtens udgøre et mellemmåltid.

Hvis du ikke spiser ret meget, kan ernæringsdrikke være en god løsning. Ernæringsdrikkene indeholder alle de næringsstoffer, som din krop har brug for. Spørg din læge om du kan få en grøn recept, så du kan få tilskud til ernæringsdrikkene. Det er en god ide at spørge en klinisk diætist om, hvilke ernæringsdrikke, der er de rigtige for dig.

Produkter fra fitnessbranchen som f.eks. proteinpulver og proteinbarer anbefales ikke til dig, som er småtpisende.

## Vitaminer og mineraler

Når appetitten er lille, kan det være svært at spise sig til alle de nødvendige vitaminer og mineraler. Er du over 70 år eller plejehjemsbeboer og i risiko for osteoporose anbefales det, at du tager en multivitamin- og mineraltablet samt et D-vitamintilskud på 20 µg og 800-1.000 mg kalcium.

## Hvis du har diabetes og/eller hjertekarsygdom

Hvis du er undervægtig, småtspisende og skal komme til kræfter, er det vigtigt, at du spiser den rigtige mad. Hvis du samtidig har diabetes og/eller hjertekarsygdom, bør du ikke spise efter kostprincipperne for diabetes og hjertekarsygdom. I stedet bør du spise fedt- og proteinholdigt, som anbefalet i denne pjece.

Hvis du ændrer på din kost, bør du tale med din læge om eventuel regulering af din medicin.



## Problemer med at tygge og/eller synke

Med alderen, og ved visse sygdomme, kan der opstå problemer med at tygge og synke mad og drikke. Tegnene på at du har svært ved at tygge og/eller synke kan være:

- At du skal hoste eller rømme dig under måltidet.
- At du har svært ved at styre mundvandet under måltidet.
- At madrester bliver siddende i tænder eller mund.
- At du oplever rallende vejrtrækning efter et måltid.

Hvis du oplever disse problemer, så bør du kontakte din egen læge, der kan sørge for, at du udredes nærmere.

## Bevæg dig og få appetit

Når du bliver ældre, mindskes din muskelmasse. Måske bevæger du dig ikke så meget som tidligere, og måske er din appetit dalende. Dette er med til at tære på muskelmassen. For at vedligeholde din muskelmasse, og dermed dine kræfter, er det vigtigt, du fortsat rører dig. Bevægelse er også med til at give mere appetit, øge livskvaliteten og forbedre humøret.



## Dagskostforslag - til dig der skal øge vægten

<b>Tidlig morgen/vågetid</b>	1 glas sødmælk eller kakaoletmælk
<b>Morgenmad</b>	100 ml ymer med 1 spsk. sukker og 1 kvart stk. franskbrød med tykt lag smør og 1 skive ost 45+
<b>Formiddag</b>	1 dl frugtgrød med ½ dl piskefløde eller 1 glas energidrik
<b>Frokost</b>	2 kvarte stk. rugbrød med smør og 1 kvart stk. franskbrød med smør og pålæg f.eks. æg, sild, ost, pålægssalater og 150 ml tomatsuppe med piskefløde og 1 glas sødmælk
<b>Eftermiddag</b>	1 stk. honningkage og 1 glas koldskål eller energidrik
<b>Aftensmad</b>	75 g kød/fisk og 25 g grøntsager og 1 dl sovs og 1-2 kartofler eller ¾ dl kartoffelmos beriget med smør og 1 glas sødmælk og 50 ml jordbærgrød med piskefløde
<b>Aftenkaffe</b>	Citronfromage eller chokolademousse
<b>Sen aften/sovetid</b>	1 kop varm kakao med flødeskum eller 1 glas energidrik



Sundhed, Pleje & Omsorg  
BØRN, SUNDHED & VELFÆRD  
Nordmarks Allé 1  
2620 Albertslund  
+45 43 68 68 68  
albertslund@albertslund.dk  
www.albertslund.dk



Albertslund Kommune