

Kostråd - når appetitten svigter

Til patienter og pårørende

Ved sygdom udsættes kroppen for en stresssituation. Appetitten og kroppens evne til at optage næringsstoffer kan være nedsat.

Du har måske

- Nedsat appetit
- Madlede
- Smagsændringer

Du oplever måske

- Vægttab
- Ændret udseende
- Træthed
- Muskeltab

Hvad kan du selv gøre?

Det er godt at indtage energirig kost, dvs. at tilføje kalorier til kroppen.

Hvis appetitten er lille

- Spis mindre brød, ris, grøntsager, pasta og kartofler
- Spis fed ost, æg, kød, smør, is, fisk, kylling, desserter og mælkeprodukter
- Drik mælk, søde drikke, protein- og energirigtige drikke frem for vand. Det er lettere at drikke sig til kalorier end at spise sig til dem.

Det vigtigste er, at du spiser dét, du har lyst til.

Kostråd

- Spis mange små måltider
- Spis kolde retter
- Spis mild og let tyggelig mad
- Anvend evt. findelt mad (farsretter, kartoffelmos, grød og desserter)
- Drik et glas øl, vin eller juice 1/2 time før måltidet
- Sørg for at drikke til måltidet
- Spis tørre kiks, tvebakker
- Spis sylrlige bolsjer, tyggetabletter

Kostråd - når appetitten svigter

Generelle råd

- Spis når du har lyst
- Giv dig god tid
- Sig ikke automatisk nej
- Spis i siddende stilling
- Sid behageligt
- Spis hyppigt
- Spis og tyg langsomt
- Tving ikke maden ned
- Spis - om muligt - i selskab med andre
- Få evt. andre til at tilberede maden
- Få maden anrettet indbydende
- Luft ud
- Slap af efter måltidet
- Vær fysisk aktiv i det omfang du kan
- God mundhygiejne
- Få behandlet evt. svampeinfektion i mund og svælg
- Tag evt. kvalmestillende medicin som ordineret

Kostråd ved mundtørhed

- Spis syrlig mad
- Tyg tyggegummi
- Knust is
- Spis ananas

Hvordan man let får flere kalorier?

- Man kan selv tilsætte ekstra kalorier til færdigvarer
- Købekoldskål kan tilsættes fløde, fromage frais, ymer eller vaniljeis
- Sødmælksyoghurt kan tilsættes fløde, fromage frais, creme fraiche
- Færdige saucer kan tilsættes smør/olie og fløde
- Færdige supper kan tilsættes smør/olie, fløde og kødboller
- Købefrugtgrød kan spises med sødmælk, fløde eller vaniljecreme
- Henkogte frugter kan spises med flødeskum, creme fraiche eller vaniljecreme