

## Kostråd – når appetitten er lille og kroppen har brug for ekstra



I denne folder får du ideer og information om, hvad du kan gøre for at få det at spise og drikke, som din krop har brug for, når appetitten er lille

- både under indlæggelse og når du kommer hjem.

---

## Under indlæggelse

Spørg plejepersonalet efter ugens menukort - så kan du forberede dig og vælge, hvad du vil spise.

Når du ikke ønsker at spise dagens menu, er der altid andre retter. Disse retter kan du vælge at få serveret på alle tider af døgnet:

- Suppe (kartoffel-selleri suppe, klar suppe med boller og hyldebærsuppe)
- Tartelet med høns i asparges
- Risengrød



---

Når du skal vælge ud fra menuerne, får du mest energi og protein, hvis du vælger følgende:

## **MORGENMAD**

- Øllebrød med fløde
- Havregrød med sukker og smørklat + mælk
- Ymer eller andet surmælksprodukt, evt. med ymerdrys eller müsli
- Brød med smør + ost
- Blødkogt æg
- Mælk - helst sødmælk

Drik gerne et glas af vores hjemmelavede proteindrik til.

Du kan godt vælge marmelade, honning og juice. Det giver lidt ekstra energi, men ikke proteiner.

Kaffe og te giver ikke energi, med mindre du kommer sukker og fløde i.



---

## FROKOST

- Tag gerne af dagens suppe. Det giver tit godt med energi og proteiner.
- Du kan også vælge nogle af de andre retter vi har. For eksempel tartelet med fyld eller risengrød (se side 2).
- Rugbrødssnitter med æg eller kødpålæg
- Drik mælk til måltidet.

Juice, saft og øl giver energi, men ikke proteiner.



---

## AFTENSMAD

For at få proteiner nok, skal du vælge en af dagens menuer med

- Kød, fisk eller fjerkræ.

*Tilbehøret kan være:*

- Vælg gerne kartoffelmos til, da det giver flere proteiner og energi end kogte kartofler eller ris.
- Sovs. En god sovs giver ekstra energi og får maden til at glide nemmere ned.

Det vil være en god idé, at du spiser af dagens dessert. Ud over dagens dessert kan du vælge mellem:

- Frugtgrød med fløde / sødmælk
- Is
- Fromage med hindbær eller mango
- Svesketrifli



---

## MELLEMMÅLTIDER

Du skal helst have 3-4 mellemmåltider hver dag. Du skal ikke være bange for, at mellemmåltiderne tager appetitten fra hovedmåltiderne.

Et mellemmåltid kan f.eks. være:

- "Husets proteindrik"
- Energi- og proteinrige drikke med forskellig smag
- Surmælksprodukter (ymer, yoghurt el. lign.)
- Brød, bolle eller kiks med smør og ost (skæreost 45+, blå castello)
- Kage (evt. med flødeskum)
- Kold eller varm kakao med vaniljeis
- En portion is eller fromage
- Frugtgrød med fløde / sødmælk / færdiglavet energidrik med vaniljesmag



---

## Kostråd - når du er hjemme

**Fordel maden på mange, små måltider.**

Små, hyppige måltider gør det lettere at få tilstrækkelig energi og protein. Spis gerne 6-8 måltider om dagen.

**Spis når du har appetit - uanset tidspunkt.**

Start tidligt – slut sent.

**Mad, der er syrlig i smagen, stimulerer appetitten.**

Det kan være en aperitif som f.eks. 1 lille glas juice eller vin, eller syrlige bolsjer eller lidt frugt inden måltidet.

**Flydende mad er ofte lettere at "få ned".**

Vælg mad, der er let at tygge f.eks. legerede supper, koldskål, is og grød af forskellig slags. Flydende mad forlader hurtigere mavesækken, og appetitten melder sig igen.

**Mælk, mælkeprodukter og ost**

Sødmælk og fløde kan anvendes i stedet for vand i f.eks. havregrød, øllebrød, sovs og kartoffelmos.

Drik gerne mælk til og imellem måltiderne.

Syrnede mælkeprodukter evt. tilsat lidt fløde, cremefraiche eller græsk yoghurt kan serveres som

---

mellemmåltid evt. med frugtgrød/kompot eller  
snittede grønsager.

Brug ost som pålæg, som dessert eller smeltet over  
kød- og fiskeretter. Eller spis et par "ostebjælker" evt.  
til en kiks eller lidt frugt.

Kom ost i sovsen, farsretter, gratin, omelet, brød.

### Smør, margarine, fedt og olie

Spar ikke på smørret, margarinen eller olien - blot det  
ikke går ud over din lyst til at spise.

### Flødeis

Bland fløde og is til softice.

Henkogt frugt, pandekager eller  
vafler kan spises til.

Brug is i milkshake sammen med frugt eller bær eller i  
varm kakao.

### Energi- og proteinrige drikke er velegnede som mellemmåltider.

Du kan bruge koldskål, milkshake, sødmælk,  
kakaomælk eller andre mælkedrikke, hjemmelavet  
proteindrik (se opskrifter på side 10) eller færdigkøbte  
energi- og proteindrikke.

Drik også gerne energiholdige drikke som f. eks.  
sukkerholdigt saftevand, sodavand, juice, æblemost,  
pilsner og vin.



---

## Æg

Spis gerne et blødkogt æg, en lille omelet eller spejlæg.

Pasteuriserede æggeblommer kan tilsættes som jævnmiddel i sovs og supper og kan røres i kartoffelmos, farsretter og øllebrød. Rør æggeblommer med sukker og vanilje og vend i flødeskum - kan serveres sammen med frugt, kompot eller bagværk.

## Kød og fisk

Tilbered efter smag og appetit – for eksempel hakket eller tilberedt som farsret. Spis gerne rigeligt med sovs til. Sovsen skal gerne indeholde fedtstof, sødmælk eller fløde.

## Nødder, avocado

Kan spises som slik, evt. blandet med tørret frugt - rosiner, dadler, abrikoser, svesker eller figner.

Du anbefales at tage en vitamin-/mineraltablet hver dag.

---

## Opskrifter på hjemmelavede energi- og proteinrige drikke

### ”Husets proteindrik”

2 pasteuriserede æg

5 dl. kærnemælk

5 spsk. kvark eller cremefraiche 38 %

2 dl. ymer

4 spsk. sukker

1 tsk. vaniljesukker

Ymer, kvark/cremefraiche, sukker og vaniljesukker piskes godt sammen.

Pasteuriseret æg og kærnemælk piskes i.

Drikken kan smages til med marmelade/syltetøj for at variere smagen.

Næringsindhold for hele portionen er 3100 kJ og 39 g. protein.

### Energitæt ”frugtyoghurt”

1 dl ymer

1 dl piskefløde (vil man have lidt tykkere konsistens piskes fløden til flødeskum)

1 spsk. marmelade efter smag

1 spsk. sukker

Næringsindhold for hele portionen er 2100 kJ og 8 g. protein.

### Kakaodrik

6 dl. kakaomælk

1 dl. sødmælk

1 dl. piskefløde

Evt. 1 tsk. pulverkaffe

1-2 spsk. sukker

Kan serveres kold eller varm tilsat vaniljeis eller flødeskum.

Næringsindhold for hele portionen er 3800 kJ og 28 g. protein.

Drikkene opbevares i køleskabet og kan holde sig ca. 2 dage.

---

Egne noter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kostråd – når appetitten er lille og kroppen har brug for ekstra

Når **appetitten er lille**, kan det være svært at få tilstrækkeligt med næringsstoffer. Derfor er det ikke lige meget, hvad du spiser og drikker. Mad og drikke giver dig energi (kalorier / kilojoule) og protein.

Din krop er "altid i arbejde" - også når du ligger i sengen. Når du er syg, er dit behov for energi og protein ofte øget. Hvis du ikke spiser og drikker nok, vil du tabe lidt af dine fedtdepoter, men især vil du tabe proteiner fra muskler og livsvigtige organer. Du taber dig og din modstandskraft nedsættes. Det betyder, at det tager længere tid at blive rask.

I denne folder får du ideer og information om, hvad du kan gøre for at få det at spise og drikke, som din krop har brug for, når appetitten er lille

- både under indlæggelse og når du kommer hjem.

**Venlig hilsen**

**Centralkøkkenet og de kliniske diætister  
Hospitalsenheden Horsens**