

Tips til kost der øger vægten

Når du tager på i vægt, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til at klare ting i hverdagen. Den rette vægt kan forebygge en lang række sygdomme.

Derfor er det at holde vægten vigtigere end noget andet – får du f.eks. medicin for sukkersyge eller forhøjet kolesterol, så kontakt din læge med henblik på evt. justering af denne medicin.

Følger af underernæring

- udtalt træthed
- nedsat muskelfunktion
- dårlig gangfunktion
- øget risiko for fald
- nedsat hukommelse
- dårligt humør evt. depression
- dårlig hostefunktion med risiko for lungebetændelse
- øget hjælp fra andre
- nedsat immunforsvar
- dårlig sårheling
- øget sengeleje med risiko for liggesår



Spis gerne:

- **fede fisk** (fx makrel, sild, laks m.v.), som hovedmåltid eller til pålæg, gerne fiskesalat med mayonnaise
- **kød og pålæg med højt fedtindhold**
- **mælkeprodukter og ost med højt fedtindhold. Piskefløde og creme fraiche** i sovse og desserter. **Revet ost** i supper eller ovenpå den varme mad
- **planteolie og smør** i madlavningen, til stegning og i dressinger
- **Avokado** som pålæg
- **mayonnaise salater** og eller pynt maden med **mayonnaise**
- **mandler og nødder** i den varme mad



Spis mindre:

- **gryn og brød** - men gerne tynde skiver brød med rigeligt pålæg
- **frugt og grønsager** - men gerne tørret frugt (rosiner, abrikoser m.m.) stuede grøntsager og grøntsagsmos
- **kartofler, ris og pasta** - men gerne kartoffelmos rørt op med piskefløde, smør eller æg.

Drukkelse der øger vægten

Sødmælk, drikkeyoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum og koldskål iblandet piskefløde. Brikker med kakao eller milkshake



Mellemmåltider der øger vægten

Chokolade (marcipanbrød), nødder, rosiner, kiks (salte eller søde), chips, koldskål med kammerjunkere, kage eller tærte serveret med creme fraiche eller flødeskum, Fuldfede oste(45+ og derover), osteklodser og brød med et tykt lag smør, færdiglavede desserter (Rissifrutti, Budding el.lign)

- Spis minimum 3 små mellemmåltider

Man kan hos egen læge få en grøn recept - hvilket giver tilskud til køb af proteinrige produkter (proteindrik, juice og desserter)

- Lav små indbydende portioner
- Tag Multivitamin og Kalk med D-vitamin dagligt
- Dyrk motion 30 minutter om dagen



Skab hygge omkring selve måltidet ved for eksempel at:

- Lægge en dug på bordet
- Lægge en pæn serviet
- Tænde et stearinlys
- Sætte friske blomster på bordet
- Invitere en nabo, ven eller familie
- Lytte til noget god musik

1½ dl kærnemælk

½ dl ymer

¾ dl Fromage Fraïse

¾ dl piskefløde

3 stk. past. Æggeblommer

½ dl sukker

¾ tsk vanilliesukker

Saft/citron/bær el.lign.

Det hele blendes sammen



Hvor kan jeg finde mere information?

www.altomkost.dk/Anbefalinger/AEldre/fo_rside.htm

Hold Vægten



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune