

Anbefalinger til småtspisende borgere med KOL

- Spis mange små måltider hver dag
- Vælg madvarer med et højt indhold af protein og energi
- Vælg drikkevarer med et højt indhold af protein og energi
- Spar på kræfterne i forbindelse med madlavningen
- Sørg for gode rammer for måltidet
- Spis en daglig multivitamin og –mineraltablet
- Bevæg dig og få mere appetit



Middelfart
KOMMUNE



Spis mange små måltider hver dag

Når luften er sparsom og kræfterne små, kan det være svært at spise en stor portion mad.

Ved at dele dagens måltider ud på flere små måltider bliver det enkelte måltid mere overkommeligt og dermed lettere for borgeren med KOL at spise.

Husk at fordele måltiderne på døgnets vågne timer. Hvis måltiderne serveres for tæt på hinanden tager det ene måltid appetitten fra det næste. Modsat er der ofte flere timer fra vi har spist aftensmad til vi går i seng – sørg gerne for et lille måltid her.



Middelfart
KOMMUNE



Madvarer med et højt indhold af protein og/eller energi

Mejeriprodukter

- Skyr, ymer, kvark, yoghurt, is
- Smør, fløde, cremefraiche
- Ost – i alle varianter

Kød, fisk & pålæg

- Fisk & skaldyr, gerne fede (sild, makrel, laks & hellefisk)
- Kød & kødpålæg
- Æg

Pynt

- Mayonnaise & remoulade
- Pålægssalater, pesto & tarpenade



Middelfart
KOMMUNE



Madvarer med et højt indhold af protein og/eller energi

Det søde & det salte

- Is, koldskål, ris á la mande, fromage
- Nødder, mandler & tørret frugt
- Marcipan & chokolade
- Oliven & avokado

Berigelse af madvarer

- Æggeblomme, kvark
- Olie, fløde, smør
- Proteinpulver (f.eks. Valleprotein) - købes på Apoteket eller i større supermarkeder



Drikkevarer med et højt indhold af protein og/eller energi

Mælkedrikke

- Mælk, kærnemælk, kakaomælk, koldskål, drikkeyoghurt/-skyr
- Milkshake, smoothie

Ernæringsdrikke uden recept

- Protin / protino fra Arla
- Hjemmelavet proteindrik

Ernæringsdrikke med recept

- Købes bl.a. på Apoteket og findes i mange varianter
- Se mere på de næste sider...



Ernæringsdrikke med recept

Fuldgyldige ernæringsdrikke indeholder næringstoffer i de rette mængder således, at de kan erstatte almindelig mad.

Drikkene har et højt indhold af protein og energi og kan derfor være et rigtig godt supplement til den almindelige mad - særligt i perioder med forværring af KOL samt under og efter indlæggelse



Middelfart
KOMMUNE

Billede: <https://www.kost.dk/tilskud-til-ernaeringsdrikke>

Ernæringsdrikke med recept

Egen læge kan udskrive en grøn recept til ernæringsdrikke – herved kan borgeren købe drikkene med et tilskud på 60%.

Tilskuddet gives til *‘patienter med sygdomme, der medfører at patienten ikke kan synke eller optage almindelig kost’* eller *‘patienter med alvorlig svækkelse (...) fordi de ikke er i stand til at indtage den mængde almindelig mad der skal til, for at dække deres behov for næringsstoffer.’*



Middelfart
KOMMUNE

Billede: <https://www.kost.dk/tilskud-til-ernaeringsdrikke>

Ernæringsdrikke med recept

Reglerne for tilskud til ernæringspræparater finder du her:

Håndbogen → E → Ernæring →

Vejledningsmaterialer til ernæringsindsatser →

Tilskud til ernæringspræparater. Kender DU reglerne?



Middelfart
KOMMUNE

Billede: <https://www.kost.dk/tilskud-til-ernaeringsdrikke>

Hjemmelavet proteindrik

Ymerdrik

2 dl ymer, kvark eller skyr

1½ dl kærnemælk

1 dl juice/ purerede bær

2 spsk. sukker

2 pasteuriserede æggeblommer

Rør sukker og æggeblomme godt sammen.

Tilsæt ymer/kvark/skyr og kærnemælk. Tilsæt juice/bær til konsistensen er passende. Drikken serveres kold. Husk at varmebehandle frosne bær inden de tilsættes.



Middelfart
KOMMUNE



Spar på kræfterne i forbindelse med madlavningen

Har borgeren sparsom appetit og få kræfter, så kan tilberedning af mad kræve mange kræfter, så det bagefter er uoverskueligt at få spist.

Samtidig oplever nogle borgere med KOL at mados og krydderier kan give hosteanfald eller påvirke vejrtrækningen negativt.



Spar på kræfterne i forbindelse med madlavningen

Anbefal borgeren at:

- Lave store portioner på dage med mere energi – frys resterne ned, så der er et let måltid en anden dag
- Få hjælp fra pårørende til madlavning og evt. indkøb
- Bruge færdigretter og halvfabrikata
- Få mad fra madservice

Husk at maden gør kun gavn i maven!



Middelfart
KOMMUNE



Madservice

Småtspisende borgere med KOL anbefales

- Protein- og energirig kost (Elbo-køkkenet)
- Kost til småtspisende (Det danske madhus)

Ændring af diæt skal altid via visitationen

Mere info?

Se Håndbogen → E → Ernæring → Madservice

OBS

Hvis borgeren har symptomer på tygge-
/synkebesvær – kontakt ergoterapeut for vurdering
af rette konsistens af maden



Middelfart
KOMMUNE



Madservice

- vælg den rette kostform til den ældre borger

Appetit på mere
April 2016



Middelfart
KOMMUNE

Sørg for gode rammer for måltidet

- Luft ud inden måltidet
- Dæk bordet pænt
- Anret maden, så den ser indbydende ud
- Brug en lille tallerken eller et lille glas, så portionen ikke ser uoverskuelig ud
- Sørg for god sidestilling i forbindelse med måltidet (overkroppen ret op og ned, maven helt ind til bordet, begge fødder i gulvet og træk hagen ind)



Middelfart
KOMMUNE



Hvor finder jeg mere information?

- I din lommeuide
- I Håndbogen finder du vejledningsmaterialer – bl.a. pjecen ‘Gode råd til dig med sparsom appetit’ og pjecen ‘Ideer til indkøb til dig med sparsom appetit’
(Håndbogen → E → Ernæring → Vejledningsmaterialer)
- Lungeforeningens hjemmeside www.lunge.dk

