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

Middelfart KOMMUNE

Drikkevarer med et højt indhold af protein og/eller energi

Mælkedrikke

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

Proteindrikke uden recept

- Protin / protino fra Arla
- Hjemmelavet proteindrik

Proteindrikke med recept

- Købes bl.a. på Apoteket og findes i mange varianter
- Kontakt egen læge for grøn recept (60% tilskud)

Middelfart KOMMUNE

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.

Middelfart KOMMUNE

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

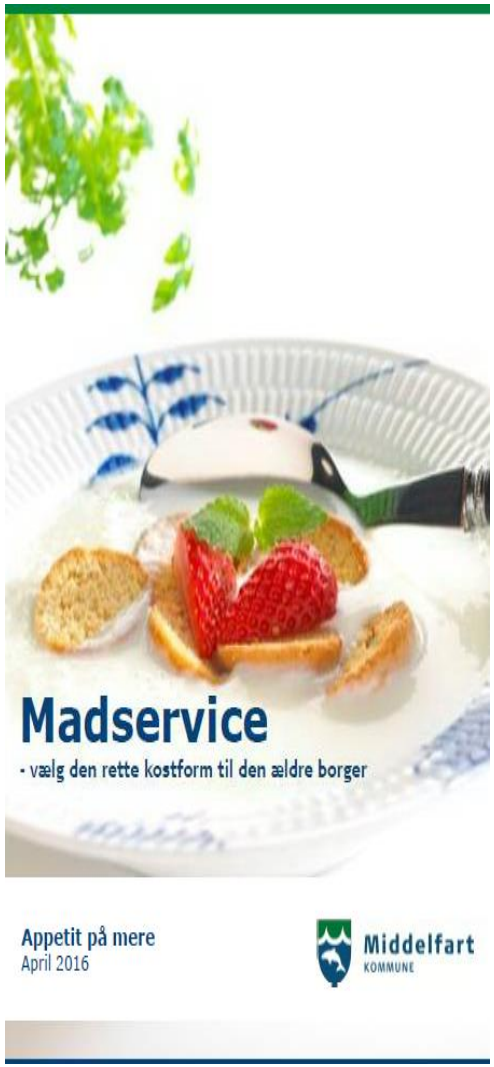
Småtspisende borgere med KOL anbefales

- 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

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 se 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 lommeguide
- 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

Middelfart KOMMUNE

Lungeforeningen