

Gode råd til underernærede

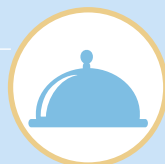
Drik dig til ekstra energi

Vælg gerne drikkeyoghurt, kakao, koldskål, juice, sukkerholdigt saftvand, ernæringsdrikke fra apoteket eller proteindrik fra supermarkedet. Spørg din læge om du kan få en grøn recept, så du kan få tilskud til apotekets ernæringsdrikke.



Spis mange måltider

Husk mellemmåltider og spis gerne 6-8 små måltider om dagen; også lige før du går i seng.



Spas ikke på fedtet i det varme måltid, lav gerne retter med fars og æg. Brug gerne fløde i sovs og grød, rør mosen med sødmælk, smør eller olie.



Vælg energirige mælkeprodukter, brug sødmælk eller fløde i kaffen. Kalorier du drikker dig til mætter ikke så meget, som dem du spiser. Derfor kan du drikke dig til ekstra energi.



Bed om hjælp! Når du er syg eller svækket kan det være svært at spise nok. **Din krop har brug for masser af energi og protein** til at passe på dig og klare sig bedst muligt igennem sygdom og genoptræning. Derfor er det **vigtigt** at du beder om hjælp, når appetitten svigter, hvis du har svært ved at tygge eller synke eller du er begyndt at tabe dig ufrivilligt.



Spis gerne søde sager, chokolade og nødder

Et mellemmåltid kan også være skyr med frugt, ymer rørt med sveskegrød, kiks med fed ost og oliven, frugtgrød med vanilje, tørret daddel med marcipan, budding, proteindrik eller flødeis.

Vælg fedtrig kød og pålæg. Fx leverpostej, rulle- og spegepølse eller ost og pynt gerne med fx mayo eller pesto. Fedt indeholder meget energi på lidt plads. Derfor fylder det ikke så meget i maven.



Spas på frugt og grøntsager

Frugt og grønt indeholder meget vand og fylder i maven. Spis en multivitaminpille og et D-vitamin tilskud.



Spas på brødet og frås med pålæg, smør og ost. Små stykker brød er nemmere at få spist. Put godt med pålæg på.



Spis fed fisk, som laks, sild og makrel og pynt gerne med mayonnaise. Fedt fra fisk er sundt, og giver gode kalorier.



Spis hvad du har lyst til og bevæg dig

Spring over hvor gærdet er lavest, spis dine livretter og brug gerne færdigretter. Frisk luft og bevægelse hjælper på appetitten og hjælper med til at bevare dine muskler.

