

Gode råd til
dig der har
nedsat appetit

SUNDHED OG OMSORG
Århus Kommune



Når din appetit er lille

Information til dig og dine nærmeste



*FX GRÆSK YOGHURT 10%
MED KNAS*



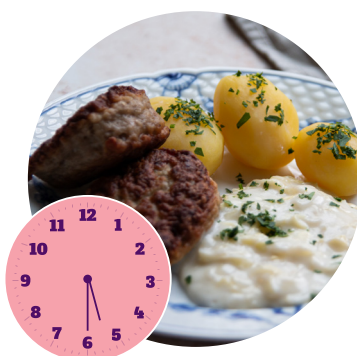
FX PROTEINDRIK



FX LEGERET SUPPE



*FX ÆBLETÆRTE MED
FLØDESKUM*



*FX FRIKADELLER MED
STUVET HVIDKÅL*



FX IS MED DRYS

Hvorfor er maden *vigtig* for dig?

Maden er vigtig fordi den giver kroppen energi og kræfter. Hvis du er syg eller har nedsat appetit, skal maden indeholde mere energi (kalorier) og protein, så du ikke taber dig og bliver afkræftet.

Det gælder også, hvis du er overvægtig. Ufrivilligt vægttab **må aldrig** ses som en slankekur.

Et ufrivilligt vægttab er alvorligt, hvis du er syg og/eller ældre - også selvom du kun taber 1-2 kg. Med alderen svækkes din evne til at mærke sult og tørst. Du mister nemlig muskelmasse og din modstandskraft overfor sygdom svækkes. Det kan betyde, at du får svært ved at klare daglige gøremål i hverdagen.

Sund mad for raske er *ikke* sund mad, når du har nedsat appetit

Hvis du har været syg eller har lille appetit, skal du ikke spise fedtfattigt og mange grøntsager. I stedet skal du spise mad med højt indhold af fedt og protein.

Vælg fede oste, smør, planteolie, sødmælk, fløde og andre fede mejeriprodukter. Det er også vigtigt, at du spiser proteinrig mad, som fx kød, fjerkræ, fisk, æg og bælgfrugter.



Væske

Med alderen mærker du ikke tørst på samme måde som tidligere. Derfor er der stor risiko for, at du får drukket for lidt, og kan blive dehydreret. Hvis du drikker for lidt, kan du blive svimmel, utilpas, falde og få forstoppelse.

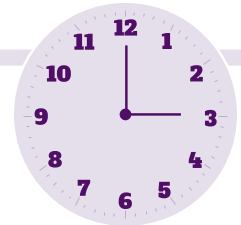
Drik omkring 1½ liter i døgnet, også selvom du ikke føler tørst. Der er ingen kalorier i vand, så hvis du er småtspisende, er det bedre at vælge energi- og proteinrige drikke, fx sødmælk eller kakaomælk.

Spis mange små måltider

Når du har lille appetit, er det godt for din krop, hvis du spiser mange små måltider i løbet af døgnet.

Spis gerne 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider. Et mellemmåltid kan også være en energi- og proteinrig drik.

Du finder inspiration til dagens måltider i pjecen "Når din appetit er lille – Forslag til mad og drikke."



Spis en vitaminpille

Når du har nedsat appetit og du ikke får måltider med mange kalorier og proteiner, og du ikke får så meget frugt og grønt, får du heller ikke så mange vitaminer og mineraler. Derfor har du brug for en vitamin- og mineral-tablet. Du anbefales desuden at tage et tilskud med D-vitamin.