

# Få den gode appetit tilbage - selvom du er syg

Sygdom giver ofte nedsat appetit. Når du i en periode har spist og drukket for lidt, har kroppen brug for ekstra kalorier og protein. Hvis du hidtil har levet grønt, groft og fedtfattigt, kan det være svært at tro, at du nu i en periode skal spise "usundt", men det er faktisk bedst sådan for både dig og din krop. Lad dig inspirere af følgende.

## Gode kilder til ekstra energi

- Brug smør, piskefløde, pasteuriserede æggebommer, olie, remoulade og mayonnaise
- Brug altid smør på dine kartofler, grøntsager eller i et tykt lag på brød og kiks
- Spis mellemmåltider med et højt indhold af energi, fedt og protein.

### Her henter du ekstra kalorier:

Små måltider er ofte lettere at få ned end store. Og det behøver kun at være ganske lidt, du spiser. Med mellemmåltider kan du let hente nogle ekstra kalorier i løbet af dagen.

**Desserter** har i reglen mange kalorier og kan ofte fås færdige. Det kan være budding, fromager og frugtgrød, som du kan hælde piskefløde eller flødeskum på. Eller som her - pandekager.

**Drikkevarer** er for nogen lettere at få ned end mad. Og der er ofte mange kalorier at hente.

**Bløde oste** som fx roquefort og gorgonzola har et højt indhold af fedt og protein og kan spises, som de er, eller ovenpå en kiks.

**Snacks** kan være nødder, mandler, peanuts, chips, tørret frugt, chokolade. Snacks indeholder mange kalorier og er let tilgængelige.

**Pålægssalater** som hønse-, tun-, reje- og skinkesalat indeholder både kalorier, fedt og protein. Kan spises i en croissant eller på en lille snitte hvidt brød, tyndt knækbrød eller kiks.

## OBS!

**Hvis du har kvalme eller madlede, kan følgende lindre**

Drikkevarer med kulsyre - dansk vand, cola, citronvand eller øl. Syrlige madvarer - syltede rødbeder, asier, agurk samt frugt, syrlige bolsjer eller lignende.

Mildt-smagende og kolde madvarer - frugtgrød, is, juice, ristet brød, tvebakker eller kiks.

