

Kostråd til småtspisende

Få den gode appetit tilbage - selvom du er syg

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. Du kan lade dig inspirere af følgende.

Gode kilder til ekstra energi.

- Brug smør, piskefløde, pasteuriserede æggeblommer, 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 f.eks. requfort og gorgonzola har et højt indhold af fedt og protein og kan spises som de er, eller oven på kiks.

Snacks kan være nødder, mandler, peanuts, chips, tørret frugt eller chokolade.

Snacks indeholder mange kalorier og er let tilgængelige.

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

Værd at vide!

Hvis du har kvalme eller madlede, kan følgende lindre:

- Drikkevarer med kulsyre – danskvand, cola, citronvand eller øl.
- Syltige madvarer – syltede rødbeder, asier, agurk samt frugt, syltige bolsjer eller lignende.
- Mildt smagende og kolde madvarer – frugtgrød, is, juice, ristet brød, tvebakker eller kiks.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Nordsjællands Hospital

Neurologisk Afdeling - Afsnit for Akut Apopleksi N0871

Opgang 8, plan 7 (Indkørsel fra Bakkedraget)

Dyrehavevej 29

DK - 3400 Hillerød

Telefon: 48 29 42 70

Du kan også skrive til os på www.minsundhedsplatform.dk, via mobil-appen MinSP eller via digital post på borger.dk (log på med nem ID).
