



Syddjurs
KOMMUNE



Kost til småtspisende

- Når du skal tage på i vægt

o o o o

Alle kalorier tæller, når du er småtspisende! Og med små ændringer kan du indtage en del ekstra energi uden at skulle spise en større portion. Kodeordene for dig med lille appetit er energirig mad og drikkevarer fordelt på 6-8 små og appetitlige måltider dagligt.



Vigtige kalorier kan indtages som mellemmåltider

Du anbefales at spise min. 3 energirige mellemmåltider om dagen og herigennem få dækket 30-50% af dit daglige energibehov.

Du skal tænke i små og hyppige måltider, der er overskuelige for dig at spise. Et mellemmåltid eller en dessert skal helst være nem at lave og nem at spise – selv, når du har en lille appetit.

Forslag til hovedmåltider

Morgen:

- Øllebrød med piskefløde
- Havregrød kogt på sødmælk med smør/olie og sukker
- Ymer eller sødmælksyoghurt med frugt
- Franskbrød med smør, ost og marmelade mv.
- Blødkogt æg/spejlæg med bacon
- Græsk yoghurt 10%

Formiddag – se forslag på næste side til mellemmåltider.

Frokost:

- Brød m/smør og dobbelt lag af pålæg f.eks. æg, spegepølse, rullepølse, leverpostej, fiskepålæg f.eks. makrelsalat
- Pynt på pålæg f.eks. remoulade, italiensk salat, mayonnaise
- Lun ret f.eks. middagsrest eller tartelet m/fyld
- Æggeret f.eks. røræg, omelet, gratin eller æggekage m/bacon
- Legeret suppe
- Risengrød m/smørklat og kanel-sukker
- Dessert f.eks. frugtgrød m/fløde, fromage mv.



Eftermiddag – se forslag på næste side til mellemmåltider.

Aften:

- Et stk. kød/fisk, kødsauce, fars- eller gryderet mv.
- Sauce, gerne opbagt eller stuvning af grøntsager
- Grøntsager evt. m/smør
- Kartofler/kartoffelmos m/smør og fløde
- Dessert f.eks. frugtgrød, fromage og is.

Sen aften – se forslag på næste side til mellemmåltider.

Forslag til mellemmåltider (3-5 pr. dag)

- Kiks m/smør og ost f.eks. digestive, marie eller tuc
- Franskrød m/smør og ost eller pålæg
- Bolle m/torskerognssalat og et glas sødmælk
- Frisk frugt eller frugtgrød m/fløde
- Marcipanbrød, kransekage, chokolade m.v.
- Desserter f.eks. ris a la mande, budding, fromage, m.v.
- Frugtsalat af frisk frugt eller henkogt frugt m/flødeskum
- Kage f.eks. småkager, flødeskumskage, lagkage, wienerbrød m.v.
- Snacks f.eks. blanding af nødder, peanuts, mandler og rosiner m.v.
- Tørret frugt f.eks. rosiner, dadler, abrikoser, bananchips, tranebær m.v.
- Flødeis f.eks. isvaffel eller magnum
- Suppe, f.eks. kartoffel/porresuppe m/bacon, tomatsuppe og aspargessuppe
- En lille skål m/chips m/dip, f.eks. guacamole



Forslag til mellemmåltider (3-5 pr. dag) - fortsat

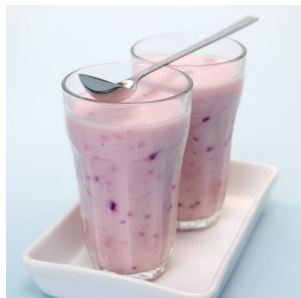
- Avocado med rejer og mayonnaise/cremefraiche
- Havregrød kogt på sødmælk m/marmelade
- Øllebrød m/flødeskum
- Pandekager og vafler med syltetøj og is eller flødeskum
- Æbleskiver med syltetøj og sukker
- Lille croissant med f.eks. kyllingesalat
- Risengrød m/smør og kanelsukker eller andre mælkeretter



Drikkevarer

Vælg drikkevarer med kalorier!

- Koldskål f.eks. m/æg, ymer og fløde
- Kakaodrik (1 dl kakaomælk og ½ dl fløde)
- Kærnemælk m/piskefløde og vanilliesukker
- Juice/frugtsaft
- Kakaodrik m/is (kakaomælk med vaniljeis)
- Varm kakao m/flødeskum
- Café latte (varm sødmælk m/nescafé og sirup/sukker/farin)
- Drikkeyoghurt
- Færdiglavet ernæringsdrikke som f.eks. Protino Plus
- Hjemmelavet ernæringsdrik (se opskrift på næste side)



Opskrift på hjemmelavet ernæringsdrik (2-3 glas)

- 1 æg
- 1 spsk sukker
- 2 dl kærnemælk
- 1 dl ymer og ½ dl piskefløde
- Evt. frugt eller saft/juice

Ægget piskes med sukker, tilsæt kærnemælk, ymer, piskefløde. Smag til med saft eller blendet frugt (f.eks. 2 dl jordbær/hindbær eller 1 dl appelsinjuice/solbærsaft).

Opbevar drikken i køleskabet og server den indenfor 24 timer.

Opskrift på jordbærsMOOTHIE (2 dl)

- ½ moden banan
- 1 dl yoghurt naturel
- 65 g jordbær
- Lidt vaniljesukker

Kom alle ingredienser i blender og blend til en jævn konsistens

Opskrift på legeret suppe

- 300 g grøntsager efter eget valg, f.eks. kartofler, gulerødder, porrer, rødbeder, ærter og asparges
- 3 dl grønsagsbouillon
- 1½ dl piskefløde
- 1 æg

Skræl grøntsagerne og kog dem i bouillon, indtil de er kogt møre. Blend grøntsager og tilsæt fløde og æg. Smag til med salt og peber eller andre krydderier/krydderurter. Varm suppen igennem og server den varm, evt. med et stykke brød til, kødboller, creme fraiche.



Du kan med fordel veje dig regelmæssigt. Hvis du oplever, at du pludselig taber dig, er det en god idé at tale med din læge.

Vidste du, at

- Hvis du ikke spiser nok, tærer kroppen på dine muskler.
- Du skal have dækket dit energibehov (få nok kalorier), inden du tænker ekstra protein i din mad.
- Selv et lille vægttab kan nedsætte dine evner til at klare dagligdagens gøremål.
- Hvis du ikke spiser nok, svækkes din modstandskraft overfor f.eks. sygdom.
- Bevægelse giver god appetit, godt humør og stærke muskler.

Vi anbefaler, at

- Du vejer dig én gang om måneden og noterer vægten.
- Du er opmærksom på, at du ikke taber dig.
- Du er opmærksom på, om din appetit bliver mindre.
- Du er opmærksom på, om du får svært ved at tygge og/eller synke mad og drikke.

Dato	Vægt	Dato	Vægt

SUNDHED OG REHABILITERING
www.syddjurs.dk

Hvis du har spørgsmål kontakt:

Klinisk diætist Eivor Hog Laursen
Tlf. 2137 9730
Email: eiho@syddjurs.dk

Klinisk diætist Kia Valum Rasmussen
Tlf. 2012 4435
Email: kvra@syddjurs.dk

Revideret januar 2025 ○ ○ ○ ○