

Quickguide

til dig over 65 år med en lille appetit

Hvis du ikke spiser og drikker så meget som tidligere, er der risiko for, at du ikke får dækket kroppens behov for næring.

Det er vigtigt at din krop stadig får den energi (kalorier) og de proteiner, vitaminer og mineraler den har behov for, så du kan bibeholde dine muskler i kroppen og bevare dine funktioner - også selv om du har en lille appetit.

Læs og udfyld denne quickguide, og udvælg de områder, hvor du tænker der er plads til forbedring.

Du kan med fordel sætte ind, og ændre vaner, på de områder, hvor du ligger længst til venstre på skalaen.



01: Hold vægten

Det er ikke naturligt at tabe sig, uden at det er planlagt. Hvis du i en længere periode får for lidt at spise, og samtidigt taber dig, så skal alarmklokkerne ringe. Der er en stor risiko for, at det er dine muskler og din styrke du taber, og det skal du undgå. Vej dig én gang om måneden, og noter din vægt. Hold øje med om den falder eller stiger.

Vejer du dig mindst én gang om måneden?

Nej

Ja



Tip! Har du oplevet et pludseligt vægttab, så skal du tale med din læge. Husk, at selv mindre, uplanlagte vægttab skal give anledning til opmærksomhed.

02: Vær nysgerrig på din manglende appetit:

Der kan være mange grunde til at ens appetit forsvinder. Måske mistede du appetitten pludseligt på grund af sygdom, sygehusindlæggelse eller da du fik en ny medicin? Det kan også være, at du er ked af det, eller er mindre fysisk aktiv end du var engang? Nogle spiser også mindre, fordi de har svært ved at tygge eller synke maden. Prøv at finde årsagen til din manglende appetit og se om du kan bryde den onde cirkel.

Hvorfor mistede du din appetit?

- Sygdom
- Indlæggelse
- Ny medicin
- Bekymret og ked af det
- Mindre fysisk aktiv
- Svært ved at tygge og synke
- Andet

Tip! Du skal ikke selv slås for længe med manglende appetit. Søg hjælp ved lægen. Du kan også blive henvist til en diætist, som kan hjælpe dig med at få noget af din appetit tilbage.

03: Forbliv aktiv

Daglig fysisk aktivitet vedligeholder både kroppens bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne. Det er en god ide at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Selv lidt motion er gavnlig. Dine muskler forsvinder hurtigt, hvis du ligger meget i din seng eller sidder i en sofa. Rejs dig, og rør dig så tit, og så ofte, som muligt.

Hvor ofte er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?

Aldrig

Daglig



Tip! Se kurserne her på Helpii og få inspiration til at holde dig fysisk aktiv. Her finder du både træning for din balance og styrke.

De næste råd, handler om hvad du skal spise, og hvordan du sammensætter din kost.

04: Spis og drik lidt og tit.

Det kan være svært at få dækket energi – og proteinbehovet samt væskebehovet med kun tre måltider, hvis du ikke spiser og drikker så meget. Det er en god idé at spise og ikke mindst drikke noget kalorie- og proteinrigt imellem hovedmåltiderne. Du kan nemmere spise og drikke dig til flere kalorier og proteiner, når maden ikke fylder så meget. Spis gerne 3 hovedmåltider og spis eller drik 3 - 4 mellemmåltider.

Hvor ofte spiser/drikker du om dagen?

1-3 gange

8 gange
eller mere



Tip! Et mellemmåltid kan både være fast og flydende. Snup dig et stykke chokolade eller et glas sødmælk, som både indeholder kalorier og proteiner. Hvis du ligger meget i sengen, er det fortsat vigtigt at spise mellemmåltider, for eksempel en energi- og proteinrig drik på sengekanten morgen og aften. Husk at børste tænderne bagefter, ellers kan du få et problem med din tandsundhed.

05: Skru op for det proteinrige fedt

Når du spiser lidt, skal din mad og drikke indeholde mere fedt og protein end hvad der anbefales til raske ældre med en god appetit. Sørg for at få flest mulige kalorier og protein på færrest mulige mundfulde, så din krop får de kalorier og proteiner den skal bruge for at fungere.

Brug meget smør, margarine og olie og fede fiske- og kødprodukter. Vælg mælkeprodukter og ost med et højt fedt- og proteinindhold. Drik kærnemælkskoldskål, drikkeyoghurt, kakaomælk med højt fedt- og proteinindhold.

Spiser du mange fede og proteinrige produkter?

Nej

Ja



Tip! Kom ekstra fedtstof i dine sovse, supper eller desserter. Brug rigeligt med dressinger af olie/eddike, cremefraiche, fløde eller mayonnaise. Brug revet ost i supper og oven på den varme mad.

06: Spis fisk og fiskepålæg ofte

Spis fede fisk som fx sild, makrel, laks og ørredfisk. Udover protein indeholder fed fisk meget D-vitamin. Spis et til to fiskemåltider om ugen samt fiskepålæg flere gange om ugen (gerne hver dag).

Hvor ofte spiser du fisk?

Aldrig

Ofte



Tip! Du kan spise fiskesalater, tun i olie, sild i dressing eller fiskefrikadeller. Pynt gerne med mayonnaise eller remoulade.

07: Spis kød, kødpålæg og æg:

Mængden af de fødevarer, der indeholder meget protein, skal fylde lige så meget som tidligere, også selvom din appetit er dalet. Vælg samtidigt produkter med et højt fedtindhold. Er du over 65 år, anbefaler Fødevarestyrelsen, at du indtager 1,1-1,3 g protein/kg/dag. Det svarer til at en person 60 kg bør indtage 66-78 g protein om dagen for at forebygge muskeltab.

Hvor ofte spiser du kød og æg og andre fødevarer med protein?

Få gange
om uge

Ved hvert
måltid



Tip! Spis gerne retter med fars eller æg. Vælg for eksempel flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise.

08: Sluk tørsten i kalorierige drikke

Måske plejer du at slukke tørsten i vand. Har du en lille appetit kan du bytte noget af vandet ud med de kalorierige og proteinrige drikke. Drik fx sødmælk, kærnemælkskoldskål, Cacao og drikkeyoghurt. På den måde får du lettere de kalorier og proteiner, som du har brug for.

Hvor ofte drikker du produkter med mange kalorier og protein?

Aldrig

Flere gang
om dage



Tip! Drik sødmælk i stedet for let-, skummet- eller minimælk

09: Spis mindre brød, gryn, frugt, grøntsager, kartofler, ris og pasta

Du har højst sandsynlig spist meget brød, gryn, frugt, grøntsager, kartofler, ris og pasta gennem livet. Det kan virke underligt, at du pludselig skal skære ned på disse fødevarer. Grunden hertil er, at du på den måde får plads til flere proteiner og energirige fødevarer, altså de fødevarer der er beskrevet i de tidligere råd (råd 4-8)

Hvor ofte spiser du frugt og grønt

Dagligt

Sjældent



Hvor ofte spiser du brød og gryn?

Dagligt

Sjældent



Hvor ofte spiser du kartofler ris og pasta?

Dagligt

Sjældent



Tip! Hvis du spiser brød, så spis tynde skiver med rigeligt fedtstof og pålæg. Grøden må gerne koges på sødmælk med en smørklat oveni. Spis kun få grøntsager og frugter og bland det gerne med fløde eller æg. Det kan for eksempel være stuede grøntsager eller grøntsagsmos eller kartoffelmos rørt op med smør.

09: Tag tilskud til din kost

Når du ikke spiser så meget, er anbefalingen at du spiser en almindelig multivitamin-mineraltablet. Det kan i perioder også være fornuftigt at du supplerer kosten med ernæringstilskud med et højt indhold af energi og protein, for eksempel tilskudsdrikke. Tal med din læge eller en klinisk diætist herom. Alle voksne skal tage et dagligt tilskud med 5-10 mikrogram D-vitamin i vinterhalvåret (fra oktober til april). Hvis du er over 70 år, så er anbefalingen, at du hele året tager et dagligt tilskud med 20 mikrogram vitamin D kombineret med et calciumtilskud på 800 - 1000 mg.

Tager du en multitablet og et tilskud af D-vitamin og Calcium?

Nej

Ja



Tip! Det daglige tilskud af D-vitamin og calcium gælder også dig, der spiser mælk og mælkeprodukter.

Artiklen er inspireret af:

altomkost.dk

minmaaltidshaandbog.dk

netdoktor.dk

www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Kost/D-vitamin-og-calcium

Ideer til hvad du skal spise når appetitten er lille:

Morgenmad

- Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker
- Øllebrød med piskefløde
- Ymer eller tykmælk med brun farin og rugbrødsdrys
- Sødmælksyoghurt og græsk yoghurt 10 %
- Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg
- Fede oste: 45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert, etc.
- Æg, evt. blødkogt eller spejlæg med bacon
- Drik sødmælk.

Frokost

- Kalorie-/proteinrige supper
- Æggeretter - fx gratin/røræg/omelet - gerne tilberedt med piskefløde og revet ost
- Lune middagsretter - tarteletter med fyld, butterdejsstænger, forårsruller mv.
- Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker
- Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg
- Pålæg i rigelige mængder, fx leverpostej, frikadeller, kød- og pølsepålæg
- Fiskepålæg - sild, tun, makrel i tomat, røget laks mv.
- Mayonnaisesalater - italiensk salat, rejesalat mv.
- Fede oste: 45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert, etc.
- Pynt: mayonnaise og remoulade
- Drik sødmælk.

Aftensmad

- Kød med højt fedtindhold
- Æggeretter - fx gratin/røræg/omelet - gerne tilberedt med piskefløde og revet ost
- Kartoffelmos lavet med sødmælk og smørklat
- Brasede/stuede kartofler
- Flødekartofler med piskefløde og evt. revet ost
- Kalorie-/proteinrige supper
- Rigelig sovs, gerne med piskefløde.

Tilbehør til aftensmaden

- Smørklat på kartoflerne
- Revet ost på pastaen, 1 spsk olie i risene. Dressing; olie-, fløde-, creme fraiche eller pesto
- Lidt grøntsager med smørklat eller i stuvning
- Syltede asier, agurker, rødbeder, tyttebær, gelé
- Drik sødmælk.

Tilbehør til aftensmaden

- Frugtgrød med fløde
- Henkogt frugt med flødeskum/vaniljecreme
- Flødeis, fromage, budding, mousse og risdesserter
- Kiks med smør og ost/pålæg
- Ymer med farin og ymerdrys
- Kage eller tærte
- Koldskål med kammerjunkere eller drikkeyoghurt
- Varm kakao med flødeskum
- Kalorie-/proteinrige drikke
- Chokolade og chokoladekiks
- Nødder og tørret frugt, abrikoser, rosiner, müslibar
- Fede oste
- Konfekt og marcipan
- Chips, peanuts, oliven
- Æggesnaps
- Småkager