

## KOSTRÅD TIL SYGE OG SVÆKKEDE - DEN OMVENDTE KOSTPYRAMIDE

Hos borgere/patienter med KOL er det vigtigt at bibeholde vægten og undgå et utilsigtet væggtab. Dette gør, at den omvendte kostpyramide og kostrådene til syge og svækkede anvendes fremfor de 10 kostråd.

At den enkelte borger/patient med KOL skal følge kostrådene til syge og svækkede kan være svært. Det vil for mange gøre, at de skal aflære deres viden om, hvad der er sundt/usundt og se bort fra den almene viden om ernæring fx kampagner om "6 stykker frugt og grønt om dagen".

Det er derfor vigtigt også at have fokus på en pædagogisk indsats. Støtte op om kostråd til syge og svækkede og i at BMI skal være højere end hos ikke syge.

### Den omvendte kostpyramide

- Spar ikke på fedtet
- Vælg energitætte drikke
- Spis fisk
- Brug sukker
- Mindre brød og kartofler
- Lidt frugt og grønt
- Gerne mellemmåltider
- Spis lidt og tit og hold øje med vægten
- Vær fysisk aktiv
- Tag en vitamin-mineraltablet
- I perioder evt. et ernæringspræparat



## Kostrådene til syge og svækkede: (Fra sygeforsikringen "danmark")



### Spar ikke på fedtet

Brug meget smør, margarine, olie og fede mejeri- og kødprodukter. Kom fedtstof i sovs, supper, mos og på brød.

Brug rigeligt med dressinger af

olie/eddike, cremefraiche, fløde eller mayonnaise. Vælg mælkeprodukter og ost med et højt fedtindhold. 45+ ost i tykke skiver. Piskefløde og cremefraiche i sovs og desserter. Revet ost i supper eller oven på anden varm mad. Gerne flødeis og drikke som kærnemælkskoldskål, drikkeyoghurt og kakaomælk med en klat flødeskum. Lav gerne fars- og æggeretter. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og kødsalater med mayonnaise. Lun en eventuel middagsrest til de kolde måltider.

### Energitætte drikke



Sluk tørsten i energitætte drikke. Vand indeholder ingen kalorier og bør derfor kun drikkes i små mængder. I stedet kan man drikke sødmælk, kærnemælkskoldskål, juicevarianter med fløde

som alle indeholder kalorier og næringsstoffer. En aperitif og et glas vin til maden kan være en god idé. Kalorierige drikke er nemme "mellemmåltider".

### Spis fisk

Spis 1-2 fiskemåltider om ugen samt fiskepålæg flere



gange om ugen (gerne hver dag) for eksempel i form af fiskesalater, tun i olie, sild i dressing osv. Pynt med mayonnaise eller remoulade. Spis meget gerne forskellige slags

fisk. Fed fisk indeholder meget D-vitamin, så frås gerne med den fede fisk.



### Brug gerne sukker

Meget gerne i form af drikke som koldskål og kakao eller i mellemmåltider som kiks, chokolade, kager, milkshake, fromage eller is.

### Brød, gryn, kartofler, ris og pasta i mindre mængde



Grove produkter med for eksempel hele kerner kan undgås. Spis gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg. Brødtyper som tebirkes, croissanter og butterdejs-

produkter indeholder meget fedt og giver dermed mange kalorier. Spis gerne grød kogt på mælk med en smørklat ovenpå. Kartoffelmos rørt op med fløde, smør eller æg.

### Frugt og grønsager i mindre mængder



Grøntsager gerne stuvede eller som grøntsagsmos (gerne frosne grøntsager). Gerne henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice og frugtgrød med fløde.

### Mellemmåltider



Når man har nedsat appetit, kan det være svært at få dækket energibehovet med kun tre måltider. Det er derfor en god idé at spise og ikke mindst drikke noget energirigt imellem hovedmåltiderne. Gode

mellemmåltider giver vigtige bidrag til det samlede indtag af energi og næringsstoffer i løbet af dagen. Mellemmåltider kan være tørret frugt, kiks, chips, minidesserter og energirige drikke som for eksempel kakao og koldskål.

### Spis lidt og tit og hold øje med vægten

Man kan nemmere spise sig til flere kalorier, når maden ikke fylder så meget. Eksempelvis indeholder en tallerken med grønsager ikke ret mange kalorier sammenlignet med for eksempel et lille stykke chokolade. Gå på vægten regelmæssigt.

### Fysisk aktiv



Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen. Det er vigtigt at styrke musklerne, så de ekstra kalorier ikke kun bliver til fedt på sidebenene.

### Vitamin-mineraltablet

Mad og drikke til svækkede/syge ældre bør have et højt indhold af fedt og sukker, som ikke nødvendigvis bidrager med mange andre næringsstoffer. For at få tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler er det derfor en god idé at supplere med en vitamin-mineraltablet. Ældre over 70 bør ligeledes tage et dagligt tilskud af 20 mikrogram vitamin D + 800-1000 mg calcium. Kosten kan ikke dække D-vitaminbehovet, selvom man spiser meget fed fisk.

### Ernæringspræparat



I perioder kan det være hensigtsmæssigt at supplere med et fuldgældigt, kommercielt ernæringspræparat for eksempel tilskudsdrikke eller supplerende sondeer-næring. Hertil gives tilskud (ernæringsrecept).