

Gode råd om energi- og proteinrige drikke

I perioder med lille appetit kan det være svært at spise tilstrækkeligt til at holde vægten. Det er ofte lettere at drikke, og derfor er det en god idé at supplere kosten med drikkevarer, der giver ekstra energi og protein.

Du kan vælge mellem forskellige mælkeprodukter, som du kan drikke eller spise med ske som et mellemmåltid, fx:

- Ymer (fås i ½-liters bægre)
- Yoghurt med frugt, små bægre
- Sødmælksyoghurt, naturel eller med frugt
- Små dessertbægre
- Kakaomælk.

Køb små portionspakninger, så du kan have flere smagsvarianter at vælge imellem på samme tid.

ERNÆRINGSDRIKKE, DU SELV KAN LAVE

Du kan også selv lave gode ernæringsdrikke. Opskrifterne i pjecen giver cirka ½ liter, hvilket svarer til 3 små glas. Drikken skal opbevares i køleskab og anvendes inden 2 døgn.

Proteinrig drik

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 1 dl ymer
- ½ dl cremefraiche 18 %
- ½ dl piskefløde
- 2½ dl kærnemælk

Pisk sukker og æggeblommer sammen. Tilsæt ymer og cremefraiche. Tilsæt kærnemælk og piskefløde, og pisk det hele igennem. Du kan tilsætte smagsstoffer efter eget valg, fx jordbærsaft, appelsinjuice eller æblemost.

Energi- og proteinindhold i 1 deciliter proteindrik:
565 kJ/135 kcal og 4,5 gram protein.

Jordbærshake

- 100 gram jordbær
- 2 spsk. sukker
- ½ dl cremefraiche 18 %
- ½ dl piskefløde
- 2½ dl sødmælk

Bland alle ingredienser, og blend eller pisk dem kraftigt. Hvis du anvender frosne bær, skal du give dem et kort opkog på 1 minut inden brug.

Energi- og proteinindhold i 1 deciliter jordbærshake:
450 kJ/130 kcal og 2,3 gram protein.

Mokkashake

- 2¼ dl kakao-letmælk
- 2¼ dl sødmælk
- ½ dl cremefraiche 18 %
- 2 tsk. instant-kaffe
- 3 spsk. sukker

Pis alle ingredienser godt sammen. Tilsæt 1 spsk. vaniljeis, inden du serverer drikken.

Energi- og proteinindhold i 1 deciliter mokkashake:
476 kJ/114 kcal og 3,3 gram protein.

Banancocktail

- 1 banan
- 1 spsk. sukker
- ½ dl piskefløde
- 4 dl yoghurt skyr eller kvark med hindbær
- 2 tsk. revet chokolade
- Lidt stødt kanel

Mos bananen. Tilsæt drikkeyoghurten sammen med kanel og sukker. Pisk fløden stiv, og bland den i drikken. Drys revet chokolade over.

Energi- og proteinindhold i 1 deciliter banancocktail:
572 kJ/136 kcal og 2,9 gram protein.

Hindbærshake

- 1 dl ymer
- 150 g vaniljeis (¼ liter)
- 2 dl sødmælk
- 200 g hindbær
- 2 spsk. sukker

Bland alle ingredienserne sammen, og bland eller pisk dem kraftigt. Hvis du anvender frosne bær, skal du give dem et kort opkog på 1 minut inden brug. Si eventuelt drikken, hvis du vil undgå hindbærkerner. Hindbærshaken kan skille, når du opbevarer den i køleskabet. Pisk den i så fald let igennem.

Energi- og proteinindhold i 1 deciliter hindbærshake:
600 kJ/145 kcal og 4,0 gram protein.

Kakaodrik med kvark

- 3 deciliter kakao-letmælk
- ½ deciliter kvark 5 %
- 150 gram vaniljeis (¼ liter)

Pisk kvarken lind med lidt af den kolde kakaomælk. Tilsæt resten af kakaomælken og vaniljeisen, og drikken er klar.

Energi- og proteinindhold i 1 deciliter kakaodrik med kvark: 402 kJ/96 kcal og 4,7 gram protein.

TILSKUD TIL ENERGI- OG PROTEINDRIKKE

Din læge kan give dig en recept på energi- og proteindrikke, som du kan købe på apoteket eller direkte hos forhandleren. Den offentlige sygesikring dækker 60 % af produktets pris. Det er dog ikke alle præparater, som du kan få tilskud til. Tal med lægen, sygeple-

jersken eller os om, hvilken energi- og proteindrik du skal vælge.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00