

Gode råd om hjerterigtig kost, når du har nedsat appetit

Når du har nedsat appetit og ikke spiser meget, har du svært ved at få tilstrækkelig energi fra den fedtfattige, grove og grønne mad. Derfor skal du ikke følge de almindelige kostråd om hjerterigtig kost.

KROPPENS BRÆNDSTOF

Energi fra maden er kroppens brændstof. Brændstoffet bruges til at holde kroppens funktioner i gang. Energi måles i kalorier (kcal) eller i kilojoule (kJ).

Energien i maden kommer fra fedt, protein og kulhydrat. Den samlede mængde af fedt, protein og kulhydrat, du spiser i løbet af en dag, er lig med dit daglige kalorieindtag (energiindtag).

- Er dit daglige kalorieindtag mindre end dit daglige energiforbrug, taber du dig.
- Er dit daglige kalorieindtag lig med dit daglige energiforbrug, holder du vægten.
- Er dit daglige kalorieindtag større end dit daglige energiforbrug, tager du på.

Ved vægttab taber man ikke kun fedt men også vigtig muskelmasse, som er kroppens byggesten. Derfor er det vigtigt at undgå vægttab, når du har nedsat appetit – også selvom du er hjertepatient og eventuelt er overvægtig.

Fedt

Fedt giver dobbelt så meget energi som protein og kulhydrat. Derfor er det godt at spise mad med et højt indhold af fedt, når du har nedsat appetit.

Fedt findes især i:

- olie, oliemargarine, plantemargarine og smør
- sødmælk, fløde og fede oste
- fede fisk og kød
- avokado, nødder og mandler
- mayonnaise, remoulade, dressing og lignende
- chokolade, kage og chips.

Protein

Proteinets vigtigste funktion er at genopbygge og vedligeholde muskler og væv. Under sygdom bruger kroppen mere protein end normalt, og derfor skal du spise madvarer med meget protein.

Protein findes især i:

- kød, fjerkræ, fisk og æg
- ost og mælkeprodukter
- bælgfrugter.

Kulhydrat

Vær opmærksom på, at nogle kilder til kulhydrat, fx grøntsager, frugt og groft brød, mætter. Ved nedsat appetit skal du derfor spare på disse fødevarer, så du kan spise de mængder fedt og protein, du har brug for.

Kulhydrat findes især i:

- kartofler, ris og pasta
- brød
- frugt og grønt
- mælkeprodukter
- slik, kage og drikkevarer med sukker.

SÅDAN SAMMENSÆTTER DU KOSTEN

Sæt kryds ud for den mad, som vi aftaler, du skal spise.

Morgenmad	
	Tynde skiver lyst brød
	Rigelige mængder plantemargarine eller smør på brødet
	Fede oste, æg og kødpålæg
	Havregrød kogt på sødmælk tilsat smørklat, olie, tørret frugt, sukker med mere

	Øllebrød med piskefløde
	Sødmælksyoghurt, ymer og tykmælk

Kold mad og lune retter

	Tynde skiver brød uden kerner
	Rigelige mængder plantemargarine eller smør på brødet
	Rigelige mængder pålæg. Gerne fed fisk, æg, fede pålægstyper som leverpostej, pølsepålæg og fede oste. Middagsrester
	Mayonnaisesalater, remoulade og mayonnaise
	Tarteletter med fyld – du kan købe færdiglavet fyld
	Æggekage og spejlæg
	Mælkesmad, fx risengrød, kærnemælkssuppe, koldskål med mere
	Legerede supper (supper tilsat æggeblomme og fløde). Tilbered suppen med mælk frem for vand og tilsæt piskefløde.

Varm mad

	Køddretter, som er lette at tygge, fx farsretter og sammenkogte retter
	Fiskeretter
	Kartoffelmos med fløde, sødmælk og smørklut eller olie
	Stuede kartofler, flødekartofler, bagt kartoffel med smørklut
	Opbagt sovs, fx lavet på oliemargarine, og flødesovs
	Spar på grøntsager, med mindre de indgår i stuvninger lavet på mælk eller fløde. Grøntsager ser farvestrålende ud, men mætter uden at give energi og protein af betydning.

Mellemmåltider	
	Ymer eller yoghurt tilsat piskefløde eller cremefraiche 38 %
	Flødeis
	Frugtgrød med piskefløde
	Henkogt frugt med flødeskum, is eller vaniljecreme
	Frugtsalat af henkogt eller frisk frugt med flødeskum eller vaniljecreme
	Fromage med flødeskum, budding med flødeskum, risalamande med sovs, budding med saftsovs
	Kager og tærter med flødeskum eller cremefraiche 38 %
	Tynde skiver brød eller kiks med fedtstof og fede oste eller pålæg
	Nødder, mandler og oliven
	Avokado med fyld fx af rejer og cremefraiche 38 %
	Rosiner eller anden tørret frugt
	Koldskål med piskefløde og kammerjunkere
	Chokolade
	Hjemmelavet energi- og proteinrig koldskål

Drikkevarer

	Hjemmelavet koldskål eller koldskål med pasteuriserede æg og tykmælk
	Kold eller varm kakao med flødeis eller flødeskum
	Sødmælk
	Café latte (varm mælk med instant kaffe)
	Juice, saft og sodavand

SÅDAN LAVER DU ENERGI- OG PROTEINRIG KOLDSKÅL

Det skal du bruge:

- 1½ dl kærnemælk
- ½ dl ymer
- ¾ dl fromage frais
- ¾ dl piskefløde
- 3 pasteuriserede æggeblommer
- ½ dl sukker
- ¼ tsk. vaniljesukker
- Lidt citronsaft

Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne i en blender eller pisk dem sammen i en skål.

Smag til med citronsaft.

Tip:

Hvis du ønsker variation i smagen, kan du tilsætte blendet frugt eller koncentreret frugtsaft, fx:

- 100 g frosne eller frisk hindbær
- 100 g frosne eller friske jordbær
- 2 spsk. koncentreret solbærsaft.

Husk altid at koge frosne bær, inden du spiser dem. Fødevarestyrelsen anbefaler at varmebehandle alle slags frosne bær, inden de skal spises. Bærrene skal koge (boble) i 1 minut for at sikre, at eventuel virus er dræbt.

Frosne bær med norovirus, der ikke koges, kan smitte mennesker og give Roskildesyge (akut maveinfektion med diarré og opkastning). Roskildesyge kan især være problematisk for sårbare befolkningsgrupper som børn, ældre og syge.

Opskriften giver ½ l koldskål, som indeholder 2800 kJ og 25 g protein.

Koldskålen kan holde sig i køleskab i 24 timer.

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