

Kostråd når appetitten er lille



Denne lille folder giver råd og forslag til mad du kan spise, hvis du har tabt dig eller appetitten er lille.



Når appetitten er lille



Hvis du taber dig, nedbryder du dine muskler og du vil derfor hurtigt føle dig træt og uoplagt.

Derfor er det godt at have noget at stå i mod med.

Det er vigtigt, at du får nok at spise. Det er også vigtigt, at det er det rigtige du spiser.

Spis gerne mange små måltider og mad med meget fedt og mange proteiner i.

Fedt giver dig en masse brændstof og proteinerne genopbygger dine muskler.





Forslag til dagens måltider



Morgenmad:

- ✦ Øllebrød med piskefløde eller havregrød med smørklat og sukker.
- ✦ Brød med smør og fed ost, fedt kødpålæg, marmelade eller honning.
- ✦ Blødkogt æg.
- ✦ Ymer, A38 eller sødmælks yoghurt.

Frokost/middagsmad

- ✦ Et lille stykke kød/fisk/fjerkræ eller æggeret.
- ✦ Opbagt sovs med piskefløde, ost eller creme fraiche.
- ✦ Kartoffelmos, kartofler gerne med smør, ris eller pasta.
- ✦ Stuede grøntsager eller grøntsagsmos.
- ✦ Dessert, fx frugtgrød med fløde, fromage eller is.

Aftensmad

- ✦ Tynde skiver brød med smør og pålæg eller majonæsesalater, fx italiensk salat. Brug gerne pynt, fx remoulade, majonæse og surt.
- ✦ Risengrød med smørklat og kanel/sukker.
- ✦ Lun ret, fx æggekage med bacon.



8 Kostråd til småtspisende



- ✦ Spis tynde skiver brød, grød kogt på mælk.
- ✦ Spis stuede grøntsager eller grøntsagsmos, frugtgrød og henkogt frugt med piskefløde.
- ✦ Spis lidt kartofler, ris og pasta, gerne tilsat fløde, smør eller olie.
- ✦ Spis fede fisk i form af makrel, sild, laks, tun i olie pyntet med majonæse.
- ✦ Vælg mælk og ost med et højt fedtindhold, fx sødmælk, kakaomælk, ymer, koldskål, ost 45+.
- ✦ Spis kød og pålæg med meget fedt.
- ✦ Brug smør, margarine og olie.
- ✦ Dyrk så meget motion du kan