

Væk appetitten igen

Det kan være svært at bevare den gode appetit, når man er syg. Når man i en periode har spist og drukket for lidt, har kroppen brug for ekstra kalorier og protein. Hvis man i mange år har levet sundt med grøntsager, frugt og groft brød, kan det være svært at tro, at man faktisk skal til at leve lige omvendt, nu hvor man er blevet syg. Det er vigtigt at huske, at denne forandring af spisevaner kun skal gælde, indtil du er rask og har fået din normalvægt igen.

I denne folder kan du få inspiration til, hvordan du kan "vække" sulten. Rigtig god appetit!



Gode kilder til ekstra energi

- Brug smør, piskefløde, pasteuriserede æggeblommer, olie, remoulade og mayonnaise
- Brug altid smør på dine kartofler, grøntsager eller i et tykt lag på brød og kiks
- Spis mellemmåltider med et højt indhold af energi, fedt og protein.

Snup den nemme vej til hurtige kalorier

Færdigretter kan være en let måde at få nogle gode kalorier på. Og de kan holde sig i flere dage i køleskabet, hvis du har behov for at dele dem op. Du kan fx få gule ærter, forløren skildpadde, risengrød og boller i karry. Også kartoffelmos kan blive let tilgængelig, hvis du vælger en pulvervariant og putter en klat smør. Det klæder oven i købet mosen!

Færdige supper kan blive ekstra kalorie- og proteinholdige, hvis du hælder lidt piskefløde i og evt. en pasteuriseret æggeblomme.

Her henter du ekstra kalorier

Små måltider er ofte lettere at få ned end store. Og det behøver kun at være ganske lidt, du spiser. Med mellemmåltider kan du let hente nogle ekstra kalorier i løbet af dagen.

Desserter har i reglen mange kalorier og kan ofte fås færdige. Det kan være budding, fromager og frugtgrød, som du kan hælde piskefløde eller flødeskum på.



Drikkevarer er for nogen lettere at få ned end mad. Og der er ofte mange kalorier at hente.

Bløde oste som fx roquefort og gorgonzola har et højt indhold af fedt og protein og kan spises, som de er eller ovenpå en kiks.



Snacks kan være nødder, mandler, peanuts, chips, tørret frugt, chokolade. Snacks indeholder mange kalorier og er let tilgængelige.



Pålægssalater som hønse-, tun-, reje- og skinkesalat indeholder både kalorier, fedt og protein. Kan spises i en croissant eller på en lille snitte hvidt brød, tyndt knækbrød eller kiks.

Hvis du har kvalme eller madlede, kan følgende lindre:

Drikkevarer med kulsyre – dansk vand, cola, citronvand eller øl.

Syrlige madvarer – syltede rødbeder, asier, agurk samt frugt, syrlige bolsjer eller lignende.

Mildt-smagende og kolde madvarer – frugtgrød, is, juice, ristet brød, tvebakker eller kiks.

Mon det her kan friste?

Den søde tand

Tørret frugt, f.eks. rosiner
Kiks med smør og syltetøj eller honning
Småkager, kransekager, wienerbrød
Frugttærte med cremefraiche 38 % eller flødeskum
Marcipan / marcipanbrød / chokolade
Koldskål med kammerjunkere
Dessurter som flødeis, ris a la mande eller citronfromage
Pandekage med is eller flødeskum
Syltet frugt med flødeskum eller is
Frugtgrød med piskefløde eller flødeskum
Ymer med ymerdryg eller frugstykker
Risengrød med smør og kanel sukker

Den ikke-søde tand

Kiks med smør og ost
Suppe med fløde eller piskefløde
1 lille bakke pommes frites med remoulade
1 lille stk. franskbrød med smør, fed ost eller pålæg
1 sandwich med smør, fed ost eller pålæg
1 croissant med fx hønse- eller rejesalat
Kyllingelår (gerne med skind)
1 frikadelle eller fiskefrikadelle (med remoulade)
½ avocado med rejer og creme fraiche
1 tartelet med fyld
Nødder, mandler, peanuts

Gode drikkevarer

Sødmælk (evt. med piskefløde eller frugtsaft)
Smoothies med mælk eller yoghurt
Kakao med flødeskum eller flødeis
Café latté (varm sødmælk med Nescafé og evt. sukker)
Drikkeyoghurt (kan tilsættes piskefløde)
Koldskål (kan tilsættes piskefløde)
Saftevand eller sodavand med sukker
Æblemost eller appelsinjuice
Færdiglavede ernæringsdrikke fra apoteket



Få den gode appetit tilbage - selvom du er syg

