



Lidt *men godt*

Mad til dig, der kun kan spise lidt



I denne folder kan du finde råd og inspiration til, hvad du skal have fokus på, når din appetit er lille og du gerne skal øge vægten.

Læs folderen og få ideer til små og energirige måltider og drikkevarer, som du selv kan lave og evt. købe fra Lemvig Central-køkken.

Hvad kan du gøre, når appetitten er lille?

- Spis lidt, men ofte
- Vælg retter med et højere energi- og proteinindhold
- Lad dig friste af Lemvig Centralkøkkens tilbud af berigede retter
- Få nok at drikke. Vælg gerne proteinrige drikke
- Sørg for frisk luft og motion
- Spis flere små retter og spis det, du kan lide.
- Spis på tidspunkter af dagen, hvor du er mest oplagt.
- Husk at gøre måltidet hyggeligt.

Hvordan tager du på i vægt?

- Spis små energi- og proteinrige retter og drikke.
- Vælg mad med højere indhold af fedt og protein.
- Brug olie, dressing, fløde, smør, æg og mayonaise i din mad.



Hvordan kan dagens måltider se ud?

Morgenmad:

- Franskbrød med fed ost og/eller pålæg
- Øllebrød med fløde/flødeskum
- Ymer/A38/yoghurt/tykmælk med ymerdrys

Frokost:

- Vælg evt. fra frokostmenu
- Suppe
- Rugbrød med pålæg og pynt

Middagsret/varmt:

- Hovedret med tilbehør af kartofler og grønt/syltede
- Suppe
- Vælg også gerne en bi-ret/dessert

Bi-retter/mellemmåltider:

- Brød med fed ost/pålæg eller marmelade
- Frugtgrød med fløde
- Beriget fromage eller is
- Kage
- Nødder, tørret frugt og chokolade
- Energi- og proteindrik, fx "Protino" eller "Protein" fra Arla

Hvis du kun kan spise meget små portioner, og du taber i vægt, er det vigtigt, at den mad du spiser, indeholder så meget energi og protein som muligt. Vælg fx energi- og proteinberigede tilbud fra Lemvig Centralkøkken.



Hvorfor er maden særlig vigtig?

Har du ikke den store appetit og har du evt. lige været syg, så er det særligt vigtigt, at du får nok at spise og drikke, så du undgår et unødigt vægttab.

Ordsproget "Uden mad og drikke duer helten ikke" er et godt billede på, at mad og drikke er nødvendigt for livets opretholdelse. Særligt, når du bliver ældre.

Maden giver dig energi og byggesten til kroppens celler. Når du vejer for lidt, har din krop brug for mere energi og protein.

Folderen er udarbejdet i samarbejde med klinisk diætist Birgitte Linnet Haurum, december 2018.



Lemvig Centralkøkken

Nygade 14
7620 Lemvig
Telefon 9663 1560
Kl. 7.00-13.00 på hverdage

