

NÅR DU SKAL TAGE PÅ

**SPIS MANGE
SMÅ ENERGIRIGE
MÅLTIDER
HVER DAG.**

Læs pjecen og få ideer til, hvordan du kan tage på eller stabilisere din vægt. Mad og måltider spiller en stor rolle i vores liv! Jo ældre vi bliver, jo vigtigere bliver maden. På den måde kan vi opretholde livskvaliteten og evnen til at klare os selv. Vi bliver langt hurtigere syge og svage, hvis ikke vi får dækket vores nødvendige energibehov.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Sundhedsstyrelsen

HVORFOR SKAL DU TAGE PÅ ELLER STABILISERE DIN VÆGT?

Hvis du tager på, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til at klare ting i hverdagen. Når du spiser mere, får din krop lettere de næringsstoffer, den har brug for til at opbygge dine muskler, så du får flere kræfter. Undersøgelser viser, at du kan opretholde eller genvinde dine kræfter og livskvalitet, når du tager på i vægt. Hvis du ikke spiser nok, reagerer kroppen ved at tære på dine muskler. Den rette vægt kan forebygge en lang række sygdomme.

Under og efter sygdom har kroppen særlig brug for energi (kalorier) og protein, da det er kroppens byggesten, og derfor er nødvendige for at genvinde dine kræfter.

**DET ER IKKE NORMALT AT TABE SIG,
BLOT FORDI MAN BLIVER ÆLDRE.**

Du kan have brug for at:

- Stabilisere din vægt og forebygge yderligere vægttab
- Tage på i vægt

Det er derfor vigtigt, at du bliver vejet regelmæssigt og får hjælp af din læge, en klinisk diætist og/eller plejepersonalet til at afklare årsagen til dit vægttab og til at bestemme dine fremadrettede behov.

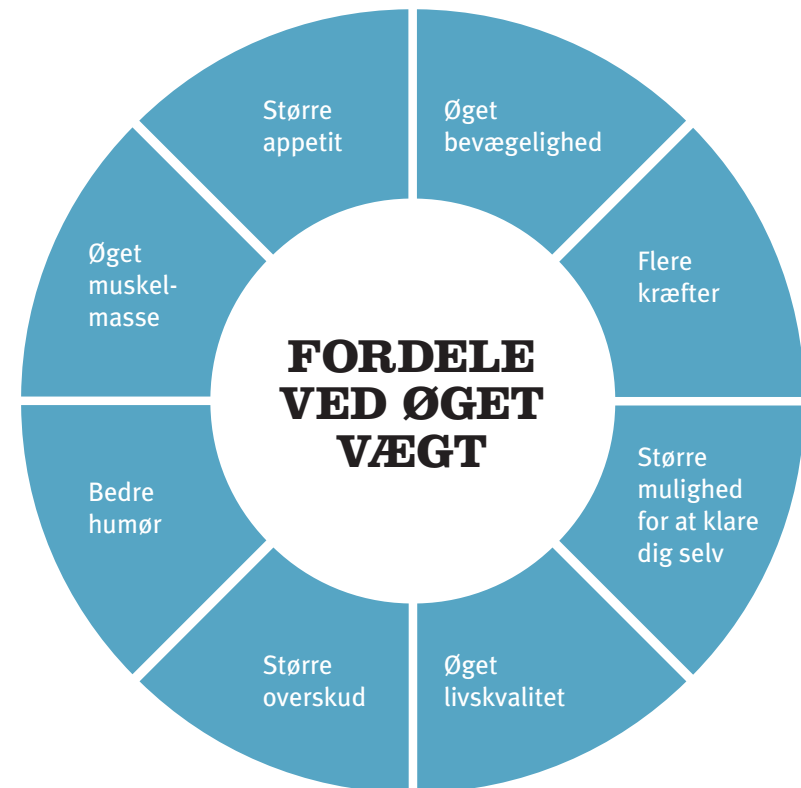




— **FOR DIG ER ALT TILLADT**

Du skal ikke, som mange andre mennesker, spise groft, grønt og fedtfattigt – du har brug for at tage på eller stabilisere din vægt, og du skal derfor spise mad med højt indhold af energi og protein.

Kroppens brændstof er energi – også kaldet kalorier eller kilojoule. Fedt giver mest energi, og det er derfor vigtigt, at maden indeholder en del fedt. Proteiner i maden er også vigtige, fordi de er kroppens byggemateriale og dermed med til at opbygge musklerne, så du kan få flere kræfter.



HVORDAN TAGER DU PÅ I VÆGT?

SPIS SMÅ ENERGI- OG PROTEINRIGE RETTER – OG MANGE AF DEM

- Spis 6-8 energirige små måltider om dagen - spis hver tredje time
- Fedt indeholder mest energi. Spis derfor mange fede fødevarer
- Protein er vigtigt for musklerne. Spis derfor mad med et højt indhold af protein som kød, fisk, æg, mælk og ost
- Fyld gerne dine retter med fede fødevarer som olie, ost, dressing, fløde, smør, æg og mayonnaise
- Drik energirige drikke som drikke-yoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum, koldskål og sødmælk
- Spis mellemmåltider i form af snacks eller energidrikke samt forret eller dessert i forbindelse med aftenmåltidet
- Spis kun lidt magre madvarer som brød, kartofler, gryn og grønsager
- Bevæg dig og få mere appetit

LUK
MIG
OP!

HVILKE MAD- VARER SKAL DU SÅ KØBE?

Hvis du vil tage på i vægt, er det en god ide altid at have varer med meget energi i dit køleskab og køkkenskab. De skal være rige på fedt og proteiner. Det hjælper dig i den rigtige retning. Varerne i skabet er forslag til, hvilke typer af varer, du kan have stående og ikke hvilke mærker, du skal købe.

Folder-serien Luk mig op kan rekvireres på hjemmesiden www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv





VÆLG FØLGENDE FEDE VARIANTER:

MEJERIVARER

- Sødmælk, kakaomælk, milkshake, koldskål, yoghurt, ymer, græsk yoghurt 10%
- Smør, piskefløde, cremefraiche 38%
- Skærest, flødest, skimmelst 45+ eller 60+

PÅLÆGSVARER

- Mayonnaisesalater, spegepølse, rullepølse, kødpølse, leverpostej, laks, sild, makrel, hellefisk

FROKOSTPYNT

- Mayonnaise, remoulade, italiensk salat, karrysalat

DESSERTER OG SNACKS

- Budding, chokolademousse, ris á la mande, frugtgrød, flødeis, flødeskumskager, wienerbrød, tørkager, småkager, kiks, chokolade, konfekt, nødder, rosiner



LUK
MIG
OP!

HUSK DE ENERGIRIGE DRIKKEVARER

Drikkevarer med ekstra energi er vigtige. De tager ikke appetitten fra det næste måltid. Du kan drikke dig til meget energi ved at få sødmælk, juice, maltøl, sødmælkskakao med flødeskum, koldskål, øl, vin og dessertvine.



**DISSE OPSKRIFTER GØR DET NEMT
AT LAVE LÆKRE NÆRENDE DRIKKE
MED MASSER AF SMAG.**

HINDBÆR- JORDBÆR DRØM



- 2,5 spsk. (30 g) pasteuriserede æggeblommer
- 5 tsk. (25 g) sukker
- 15 spsk. (225 g) ymer
- 5 spsk. (75 g) piskefløde
- 5 dl (500 g) kærnemælk
- 15 spsk. (225 g) purerede jordbær og hindbær

Giver 1 liter eller 5 glas af 200 ml
Indeholder 744 kJ pr. glas

Frosne bær bør varmebehandles,
inden de spises.

APPELSIN APERITIF



- 2 spsk. (30 g) pasteuriserede æggeblommer
- 5 tsk. (25 g) sukker
- 15 spsk. (225 g) ymer
- 5 spsk. (75 g) piskefløde
- 5 dl (500 g) kærnemælk
- 1 dl appelsinjuice

Giver 1 liter eller 5 glas af 200 ml
Indeholder 707 kJ pr. glas

CHOKOLADE SURPRISE



- 5 spsk. (60 g) pasteuriserede æggeblommer
- 10 tsk. (50 g) sukker
- 7,5 dl (750 g) kakaoskummetmælk
- 10 spsk. (150 g) piskefløde

Giver 1 liter eller 5 glas af 200 ml
Indeholder 1.154 kJ pr. glas

SJÆLE- VARMER



- 8 dl kakaoskummetmælk
- 2 dl piskefløde 38 %
- 2 tsk. frysetørret pulverkaffe fx Nescafé

Giver 1 liter eller 5 glas af 200 ml
Indeholder 635 kJ pr. glas

Pr. portion ved servering:

- 4 – 6 tsk. revet mørk chokolade
- 2 – 3 tsk. cognac

Kilde: Københavns Madservice a la carte

HVILKE FÆRDIGLAVEDE ENERGIDRIKKE KAN HJÆLPE

Energidrikke er gode, hvis du ikke spiser nok, og de kan f.eks. udgøre en væsentlig del af mellemmåltiderne.

Lægen har mulighed for at udskrive en recept på apotekets drikke, så du får dækket 60 % af udgifterne via sygesikringen.



HJEMMELAVET ENERGIDRIK ELLER ENERGIDRIKKE FRA SUPERMARKED



- Disse drikke er gode, hvis du ikke får nok at spise eller har tabt dig i vægt.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag, og kan med fordel drikkes som mellemmåltid.

APOTEKETS ENERGIDRIK



- Disse drikke er gode, hvis du næsten ikke spiser noget.
- Disse drikke indeholder alle vigtige næringsstoffer, og de kan derfor bruges som eneste ernæring.
- 5-7 drikke om dagen vil dække de fleste behov, hvis det er den eneste ernæring, du får.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

APOTEKETS PROTEINDRIK



- Du vil kun have brug for disse drikke, hvis du mangler protein og ikke kun energi.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige ernæringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

APOTEKETS SAFTDRIK



- Hvis du ikke kan lide eller tåle mælk, kan de saftbaserede energidrikke være nyttige.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

DU HAR BRUG FOR VITAMINER OG MINERALER

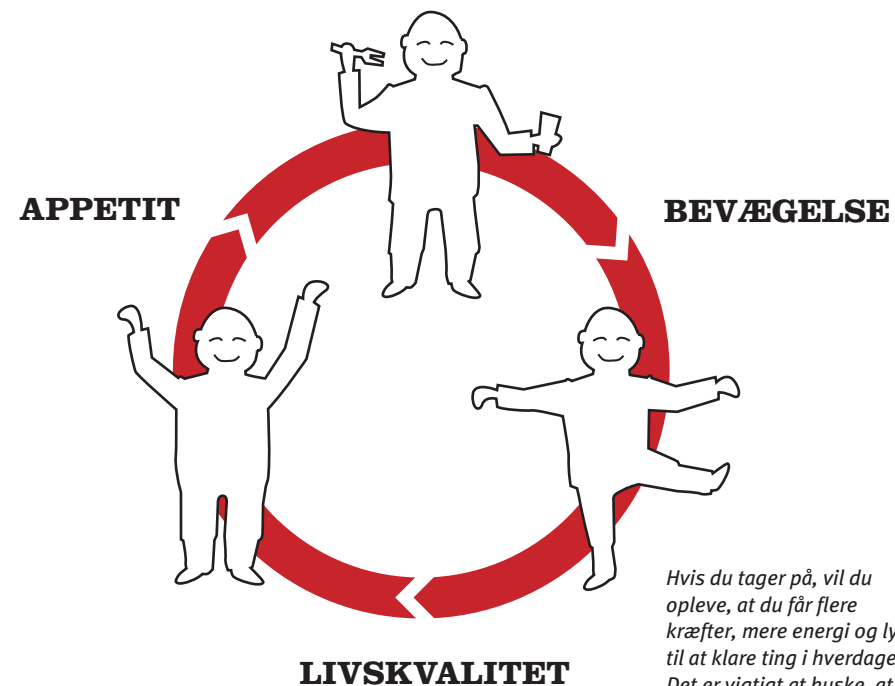
Når din appetit er lille, kan det være svært at få tilstrækkeligt af de nødvendige vitaminer og mineraler. Hvis du er over 70 år, plejehjemsbeboer og i risiko for osteoporose anbefales det, at du ud over din daglige vitaminmineral tablet desuden tager et D-vitamintilskud på 20 µg og 800-1000 mg calcium. Hvis du er meget lidt ude i solen eller har mørk hud, anbefales du at tage et D-vitamin-tilskud på 10 µg (400 IE) per dag. Drikker du ikke dagligt mælk eller spiser mejeriprodukter, bør D-vitamin-tilskuddet kombineres med calciumtilskud, og disse tilskud kan med fordel indtages i samme tablet.



BEVÆG DIG OG FÅ APPETIT

I takt med at alderen stiger mindskes muskelmassen. Du rører dig måske ikke helt så meget som i de unge år, og appetitten kan dale af den ene eller anden grund. For at vedligeholde din muskelmasse er det vigtigt, at du fortsat rører dig – det giver mere appetit.

Bevægelse giver bedre kondition, stærkere muskler samt mere styrke og smidighed. Energien, du bruger, giver sult, så du spiser mere, hvilket igen er med til at opbygge og vedligeholde dine muskler.



Hvis du tager på, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til at klare ting i hverdagen. Det er vigtigt at huske, at jo mere energi du spiser, jo flere kræfter får du. Og jo flere kræfter du får, jo flere ting kan du klare selv!

