

Kost til småtspisende

- gode råd til borgere i ernæringsmæssig risiko



Favrskov
Kommune

Kost til småtspisende

Kostrådene ved nedsat appetit og util-
sigtet vægttab er helt anderledes end
ved god appetit!

Morgen:

- Øllebrød med piskefløde
- Havregrød kogt på sødmælk med smørklat og sukker
- Ymer med farin eller sødmælks-yoghurt med frugtstykker
- Franskbrød med smør og fed ost
- Blødkogt æg eller spejlæg med bacon

Formiddag:

Mellemmåltid (se forslag)

Frokost:

- Lun ret (f.eks. middagsrest eller tartelet med fyld)
- Æggeret (f.eks. røræg, omelet, gratin eller æggekage med bacon)
- Legeret suppe (se opskrift)
- Brød med smør og dobbelt lag pålæg (f.eks. pøsepålæg og leverpostej)
- Pynt på pålæg (f.eks. pålægssalater, remoulade og mayonnaise)
- Risengrød med smørklat og kanelsukker
- Dessert

Maden skal være ekstra lækker og ser-
veres i små portioner, så man får lyst til
at spise.

Eftermiddag:

Mellemmåltid (se forslag)

Aften:

- Et lille stykke kød/fisk eller kødsauce, fars- og gryderet
- Kartofler m. smør/fløde/past. æg.
- Lidt grøntsager (f.eks. stuvning eller mos)
- Dessert

Sen aften:

Mellemmåltid (se forslag)



Forslag til mellemmåltider (2-3 per dag):

- Risengrød med smørklat og kanel sukker.
- Franskrød med smør og fed ost eller pålæg
- Flødeis (f.eks. Magnum eller isvaffel)
- Desserter - gerne færdiglavede (f.eks. Ris á la mande, budding eller fromage med kirsebærsauce)
- Frugtgrød med piskefløde
- Frugtsalat af frisk eller henkogt frugt med flødeskum
- Kage (f.eks. flødekager, lagkage, wienerbrød)
- Marcipanbrød, kransekage, chokolade og småkager
- Pandekager og vafler med syltetøj og is eller flødeskum
- Æbleskiver med syltetøj og sukker
- Lille croissant med kyllingesalat
- Kiks med smør og ost (f.eks. Digestive eller Tuc)
- Avocado med rejer og mayonnaise/cremefraiche
- Snacks (f.eks. blanding af nødder, peanuts, mandler og rosiner)
- Tørret frugt (f.eks. rosiner, dadler, abrikoser, bananchips, tranebær)
- En lille skål chips med dip (f.eks. Guacamole af avocado, hvidløg, cremefraiche og citronsaft)



Drikkevarer

Vand er fint når man er normalvægtig og har normal appetit, men når appetitten er lille, er det vigtigt at vælge drikkevarer med kalorier. Protein- og energirige drikke kan nemt udgøre et mellemmåltid.

- Ernæringsdrikke fra apoteket
- Hjemmelavet proteindrik (se opskrift på bagsiden)
- Sødmælk med piskefløde og juice/frugtsaft
- Cacaodrik (bland 100 ml cacao-skummetmælk og 50 ml piskefløde)
- Cacaodrik med is (bland cacaosødmælk og vaniljeis)
- Varm cacao med flødeskum
- Caffé Latte (varm sødmælk med Nescafé og sirup/sukker/farin)
- Tomatjuice med piskefløde
- Drikkeyoghurt
- Koldskål (f.eks. med pasteuriseret æg og tykmælk)
- Drik gerne 1 glas vin/øl til maden

Opskrift på hjemmelavet proteindrik (2 - 3 glas)

- 2 dl kærnemælk
- 1 dl ymer
- 1 helt pasteuriseret æg
- 1 spsk. sukker

Smag til med saft eller blendet frugt (f.eks. 2 dl jordbær/hindbær eller 1 dl appelsinjuice/solbærsaft)

Ægget piskes med sukker. Tilsæt ymer, kærnemælk, og frugt/saft. Ingredienserne kan også blendes sammen. Opbevar drikken i køleskabet og server den indenfor 24 timer.

Opskrift på legeret suppe

- 300 gram grøntsager efter eget valg (f.eks. kartofler, gulerødder, porrer, rødbeder og ærter)
- 3 dl grøntsagsbouillon
- 1½ dl piskefløde
- 1 bæger pasteuriserede hele æg

Skræl grøntsagerne og kog dem i bouillon, indtil de er blevet godt møre. Blend suppen til grøntsagerne er grundigt findelt. Rør fløde og æg i suppen. Smag til med salt og peber. Du kan eventuelt også bruge andre krydderier efter smag og behag. Varm suppen godt igennem og server den rygende varm, eventuelt med et stykke brød til.

Næringsindholdet i Legeret suppe er 2900 kJ (690) og 15 gram protein.

Kontakt

For spørgsmål og aftale om individuel vejledning kontakt da klinisk diætist:

Mona Mikkelsen
20 46 66 80, momi@favrskov.dk

eller

Jette Thomsen Fabricius
51 36 95 65, jfab@favrskov.dk