

Opskrift på hjemmelavet ernæringsdrik (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 (fx 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.

For yderligere vejledning kontakt den kliniske diætist vedr. ernæringsbehov og konsistens samt ergoterapeut angående udredning i forhold til konsistens.

Jette Thomsen Fabricius
Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 51 36 95 65
Mail: jfab@favrskov.dk

Mona Mikkelsen
Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 20 46 66 80
Mail: momi@favrskov.dk



Ernæring under træning

- gode råd til borgere med nedsat appetit og uplanlagt vægttab, der skal træne



Ernæring under træning

Mad og måltider med det rette indhold af protein og energi er vigtig for at genopbygge og bevare sin muskelmasse. Når muskelmassen genopbygges øges den fysiske funktionsevne.

Morgen

- Øllebrød med sødmælk
- Havregrød kogt på sødmælk med smørklat og sukker
- Ymer med farin eller sødmælksyoghurt med frugstykker
- Franskrød med smør og dobbelt lag ost eller pålæg
- Blødkogt æg eller spejlæg gerne med skinke/laks/bacon til

Formiddag

- Mellemmåltid (se forslag)

Frokost

- Lun ret (f.eks. middagsrest eller tartelet med kyllinge- eller skinkefyld)
- Æggeret (f.eks. røræg, omelet, gratin eller æggecake)
- Legeret suppe (se opskrift på bagsiden)
- Brød med smør og dobbelt lag pålæg/fisk
- Risengrød med smørklat og kanelukker

Eftermiddag

- Mellemmåltid (se forslag)

Aften

- Kød/fisk/ fjerkræ eller kødsauce, fars- og gryderet
- Kartoffler gerne som mos med smør/fløde/pasteuriserede æg
- Lidt grøntsager (helst stuvet eller mos)
- Legeret suppe (se opskrift på bagsiden)
- Dessert

Sen aften

- Mellemmåltid (se forslag)

Hvis man har tabt sig og appetitten er lille, er det kun effektivt at træne hvis man spiser mad nok. Maden skal være ekstra lækker og serveres i små portioner, så man får lyst til at spise..

Forslag til mellemmåltider 2-3 per dag

- Franskrød/ knækbrød med smør og dobbelt lag ost eller pålæg
- Kiks med smør og ost
- Lille croissant med kyllinge-/rejesalat/tunsalat
- Risengrød med smørklat og kanelukker.
- Flødeis
- Desserter - gerne færdiglavede (f.eks. Ris á la mande, fromage eller budding)
- Frugtgrød med sødmælk
- Frugtsalat af frisk eller henkogt frugt med cremefraiche eller skyr (evt. tørt med vaniljesukker)
- Kage med creme fraiche eller is
- Pandekager og vafler med creme fraiche eller is
- Avocado med rejer og creme fraiche
- Mandler, pistacie, hassel og valnødder
- En lille skål chips med dip (f.eks. cremefraiche/skyr og citronsaft eller hvidløg)
- Flæskesvær
- Suppler kosten med 1 multivitamin tablet dagligt

Eksempler på måltider efter træning:

Eksempel A:

- 1 skive rugbrød
- 1 æg eller 2 skiver pålæg
- 1 banan
- 1 stort glas mælk

Eksempel B:

- 1 fuldkornsbolle
- 2 skiver ost
- 1 stort glas mælk

Eksempel C:

- 1 banan
- 30 mandler
- 1 lille håndfuld rosiner
- 1 stort glas mælk

Eksempel D:

- 1 glas ernæringsdrik