

De 7 kostråd til undervægtige/ småtspisende/diabetiker

1. Spis lidt brød og gryn. Gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg.
Grød kogt på sødmælk og med smørklat.
2. Spis lidt frugt og grønsager hver dag.
Evt. stuede eller moste grønsager. Gerne henkogt eller tørret frugt/rosiner, avocado, frugtjuice eller frugtgrød med piskefløde.
3. Spis kun få kartofler, ris eller pasta. Kartoffelmos rørt med piskefløde, smør eller æg.
4. Spis ofte fisk og fiskepålæg. Gerne i form af fiskesalat, tun i olie eller lignende. Pynt med mayonnaise eller remoulade.
5. Spis de fede mælkeprodukter og oste min. 45+ ost i tykke skiver. Spis og drik gerne fløde, is, protein og kakaomælk. Tilsæt piskefløde og creme fraiche.
6. Spis kød, pålæg med højt fedtindhold. Lav gerne retter med fars eller æg. Vælg leverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun evt. en middagsret til din frokost.
7. Spis gerne smør, margarine og olie, f.eks. i sovs, supper, mos og på brød. Brug rigeligt med dressing af olie og eddike, creme fraiche, piskefløde eller mayonnaise.

Har du brug for lidt ekstra fra Madjyden

Du har mulighed for at købe din

Morgenmad

Hovedretter

Forretter

Desserter

Frokostretter

Salater

Er din appetit blevet mindre,
kan vi tilbyde dig at købe
energiholdige mælkedrikke,
hjemmebagt brød og kager.

Kontakt Madjyden hvis du vil vide mere.

Tlf. 99 60 36 18

E-mail: madjyden@ikast-brande.dk

Hjemmeside: www.madjyden.ikast-brande.dk



MADJYDEN
– En god
madoplevelse
hver dag



Gode råd til dig, som har brug for lidt ekstra...

Småtspisende og til småtspisende med diabetes



Brug for ekstra energi i din mad

Mad er vigtig for dig, når du er undervægtig eller småtspisende og har diabetes. Hvis ikke du får (nok) mad, har du ikke energi nok til at kunne klare hverdagen. Får du mad nok, kan du derimod være mere aktiv og mere selvhjulpne.



Det er vigtigt, at få noget at spise, som giver god næring. Tilpas derfor din insulin efter dette og ikke omvendt!

Et godt råd er derfor, at spise efter den omvendte madpyramide. På denne måde får du godt med proteiner og fedt, som giver god energi.

Det er vigtigt med protein

Når du er syg/ svækket/har brud, øges kroppens behov for protein!



Får du for lidt protein giver det:

- Øget træthed
- Svækket immunforsvar
- Muskelmassen nedbrydes (giver nedsat muskelstyrke)
- Stor risiko for fald og knoglebrud

Hvis appetitten er lille...

- Kan det være lettere at drikke sig til energi og protein
- Vand, te og kaffe uden noget i giver ingen energi og protein. Begræns derfor disse drikke i den periode, hvor du skal tage på
- Vær OBS på samlet væskeindtag på 1½-2 l. pr. dag

Ideer til energiholdige drikke

- Kærnemælk eller koldskål med fløde
- Appelsinkoldskål: 3 dl ymer, 3 dl kærnemælk, 3 dl piskefløde, 2 dl appelsinsaft/juice. Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen
- Juice og sodavand
- Sødmælk (til dit måltid)
- Fløde i din kaffe og på grøden
- Varm kakao med flødeskum

