

Diabetes - og nedsat appetit

Til patienter og pårørende

Har du nedsat appetit og/eller har oplevet et utilsigtet vægttab, kan det være hensigtsmæssigt i en periode at spise anderledes end den sædvanlige diabeteskost.

Ved nedsat appetit

- Spis ofte - gerne 6-8 små måltider dagligt
- Spis mere protein og fedtholdig mad og spar på "det grønne" og det grove brød - altså flere fede mejeriprodukter, ost 45+, fløde, creme fraiche 38 %, smør, fede pålægstyper, fed fisk mv.

Gode råd

Brug fedtstoffer i rigelige mængder.

- Vælg plantemargarine eller smør på brødet
- Vælg raps, olivenolie eller flydende oliemargarine til stegning
- Brug gerne panering
- Lav en opbagt sovs med flydende oliemargarine eller brug smørsovs
- Tilsæt gerne plantemargarine, smør eller olie i kartoffelmos, ris, pasta, suppe, sovs eller grød
- Vælg stuede eller gratinerede grønsager
- Vælg dressing lavet på cremefraiche 38 %, evt. tilsat mayonnaise
- Spis kød/fisk, sovs og kartofler frem for grønsager.

Brug tynde skiver brød og lav gerne højt belagt smørrebrød - gerne fede fisk som fx laks, sild, sardin, hellefisk, makrel, stenbider, ørred og ål.

- Brug gerne mayonnaise/remoulade på pålæg og fisk
- Avokado
- Mayonnaisesalater
- Skæreost 45+/60+, brie, camembert, flødeost etc.
- Æg

Lune retter er ofte nemmere at spise.

- Legeret suppe, omelet, røræg og æggekage
- Grød, risengrød, øllebrød, havregrød eller anden grød
- Tartelet med fyld
- Lune middagsrester

Diabetes - og nedsat appetit

Mellemmåltider

- Sukkerfri frugtgrød med piskefløde
- Henkogt frugt uden lage med piskefløde eller cremefraiche 38 %
- Kærnemælk med piskefløde evt. tilsat sukkerfri læskedrik (Fun light)
- Kold og varm kakao (uden tilsat sukker fx Cocio light) med sukkerfri is eller flødeskum
- Koldskål med tvebakker og evt. flødeskum
- Drikkecultura light
- Sukkerfri yoghurt med cremefraiche 38 % eller piskefløde (Cheasy, Minimum, Jogging eller natural, A38, tykmælk eller ymer)
- Brød og kiks med smør og fed ost eller pålæg
- Chips, peanuts, nødder og mandler
- Avokado og oliven
- Mørk chokolade

Vælg drikkevarer med højt kalorieindhold

Drik gerne 1 glas mælk eller anden energi- og proteinrig drik til hvert måltid

- Sødmælk, kærnemælk med piskefløde evt. tilsat sukkerfri læskedrik, drikkecultura light, sukkerfri kakaomælk, koldskål eller hjemmelavede proteindrikke (se et eksempel nedenfor)
- Eventuelt industrielt fremstillede tilskudsrikke (fås på recept)
- Øl, vin og spiritus (kan anvendes i henhold til Sundhedsstyrelsens retningslinjer)

Når vægten og appetitten er normaliseret, er det vigtigt, at du igen spiser en fedtfattig kost med mange kostfibre.

Vitaminer og mineraler under sygdom

Multivitamin-mineral tilskud:

Da kroppens behov for vitaminer er øget under sygdom, tillige med at kosten kan være mangelfuld, anbefales en multivitamin-mineral tablet dagligt.

D-vitamin og kalk:

- < 70 år: i venterhalvåret (oktober - april) anbefales et dagligt tilskud på 10 mikrogram D-vitamin til børn > 4 år og voksne. Dette gælder også raske.
- > 70 år: plejehjemsbeboere og personer med øget risiko for knogleskørhed uanset alder: 20 mikrogram D-vitamin og 800-1000 mg calcium dagligt.

Medicinændring

Idet ovenstående kost kan medføre en stigning i blodsukkeret, kan det blive nødvendigt at tale med lægen eller sygeplejersken om at ændre på din medicin.

Diabetes - og nedsat appetit

Diabetes energi- og proteinrig drik (2 portioner)

- 1 helt pasteuriseret æg
- 2 1/2 dl kærnemælk
- 1 dl ymer/ylette/tykmælk
- 1/2 dl kaffefløde/piskefløde
- 1 1/2-2 spsk. strø sødemiddel/1 tsk. flydende sødemiddel
- 1 tsk vaniliesukker
- Kan evt. smages til med Fun light eller lign.

Alle ingredienser piskes sammen.

1 portion = 2 dl

1 portion indeholder: 657 kJ/157 kcal, 12 g protein

Drik min. 2 portioner dagligt.