

Hjertevenlig kost - til dig der har haft et utilsigtet vægttab

Til patienter og pårørende

Har du haft et utilsigtet vægttab, kan det være hensigtsmæssigt for en periode at spise anderledes end den sædvanlige hjertevenlige kost.

Ved utilsigtet vægttab er det gavnligt at:

- spise mere, hvis muligt, eller spise fedtholdig mad. Det ekstra fedtindtag bør så vidt muligt være fra enkelt- og flerumættet fedt.
- spis ofte, gerne 6-8 små måltider dagligt.

Gode råd

Brug fedtstoffer i rigelige mængder.

- Vælg plantemargarine på brødet
- Vælg raps-/olivenolie eller flydende margarine til stegning
- Brug gerne panering
- Lav en opbagt sovs med flydende margarine
- Tilsæt gerne plantemargarine eller olie i kartoffelmos, ris, pasta, suppe, sovs eller grød
- Vælg olie/eddike dressing eller dressing lavet med mayonnaise og magre surmælksprodukter

Spis kød/fisk, sovs og kartofler frem for grøntsager.

Brug tynde skiver brød og vælg/brug

- Gerne fed fisk, som fx laks, sild, sardin, hellefisk, makrel, stenbider, ørred og ål
- Gerne mayonnaise/remoulade på fx magert kødpålæg og fisk
- Avocado
- Mayonnaisesalater

Husk mellemmåltider:

- Bolle med plantemargarine, peanutbutter/jordnøddesmør
- Hjemmebagt kage tilberedt med olie/flydende margarine
- Honningkage, kransekage, roulade med marmelade, flødeboller, marengs, rutebiler

Lav en snackskål bestående af:

- Alle slags nødder og mandler
- Mørk chokolade indeholdende 65-70% kakao, marcipan/marcipa

Hjertevenlig kost - til dig der har haft et utilsigtet vægttab

- Tørret frugt
- Grønne og sorte olivenChips lavet med solsikkeolie

Vælg drikkevarer med højt kalorieindhold:

- Drikkeyoghurt
- Juice og frugtsaft
- Sodavand med sukker
- Øl, vin og spiritus (kan anvendes i.h.t. anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen)
- Evt. færdiglavede tilskuddsrikke

Drik gerne en aperitif før måltidet, der øger appetitten. Vælg fx et lille glas vin, øl eller frugtjuice eller lidt appelsinskiver.

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.

Vej dig en gang om ugen. Hvis ikke du som minimum kan opnå at holde vægten skal du kontakte din kliniske diætist.