

Mad og drikke før en hjerteoperation

Kosten før og efter en hjerteoperation har stor betydning for det samlede resultat af behandlingen. En nærende kost styrker kroppens modstandskraft og dens evne til at hele og hindre infektion. Derfor er det vigtigt, at du ikke taber dig inden operationen, selvom din appetit er lille.

SPIS MAD MED HØJT INDHOLD AF KALORIER OG PROTEIN

Det er vigtigt, at kroppen får nok energi (kalorier) og nok protein, så du undgår vægttab. Du kan få energi gennem fedt- og sukkerholdige fødevarer, mens protein findes i animalske produkter (fx kød og mejeriprodukter).

Når appetitten er lille, skal du se bort fra de almindelige sunde kostråd – også selvom du er hjertepatient og er vant til at spise hjertevenligt. Vælg derfor gerne de fødevarer, der er nævnt herunder, og spar på frugt og grønt. Spis gerne flere mellemmåltider, og supplér kosten ved at tage en multivitaminpille dagligt.

Fedtholdige fødevarer

Smør
Margarine, olie og fløde
Mayonnaise
Remoulade
Fede mælkeprodukter og ost
Avokado
Nødder og mandler

Sukkerholdige fødevarer

Is
Kage, chokolade og desserter
Tørret frugt

Proteinholdige fødevarer

Mælkeprodukter
Ost
Kød, fisk og fjerkræ
Æg

DRIK ENERGI- OG PROTEINRIGE DRIKKEVARER

Der findes også energi og protein i forskellige drikkevarer. Det er vigtigt, at du ikke kun drikker vand, når din appetit er lille. Vand, kaffe og te indeholder ingen energi eller protein. Vælg i stedet energi- og proteinholdige drikkevarer – særligt proteindrik. Alternativt kan du vælge drikkevarer, der kun indeholder energi (se tabellen nederst på siden).

Vi anbefaler, at du drikker 2-3 proteindrikke dagligt de sidste 5 dage op til operationen. Du kan vælge færdigfremstillede proteindrikke eller hjemmelavede proteindrikke (se opskrifter på næste side).

Drikkevarer med protein og energi

Proteindrik
Kærnemælk med fløde
Kakao med fløde
Fede mælketyper

Drikkevarer med energi

Juice
Saft
Sodavand
Hvidtøl

Hvis du har diabetes

Hvis du har diabetes, og din appetit er lille, kan du følge vejledningen ovenfor og bruge opskrifterne nedenfor. Du er muligvis nødt til at øge insulin/tabletdosis for at regulere dit blodsukker. Tal med din læge om det.



OPSKRIFTER PÅ PROTEINRIGE DRIKKE

Proteinrig drik (cirka 1 liter)

Ingredienser:

140 g kvark eller fromage frais

140 g pasteuriserede æg

1 dl ylette

Cirka 35 g sukker

6 dl kærnemælk

½ dl piskefløde

Du kan tilsætte smagsstoffer efter eget valg, fx ananas- eller appelsinjuice, æblemost eller jordbærsaft.

Fremgangsmåde:

Pisk æg og sukker sammen. Tilsæt ylette og kvark eller fromage frais og derefter kærnemælk og piskefløde. Smag til. Opbevar drikken i køleskab ved højst 5 grader i maksimalt 24 timer.

Proteinrig kakaodrik (cirka ½ liter)

Ingredienser:

2 ¼ dl kakaoletmælk

2 ¼ dl sødmælk

½ dl creme fraiche 18 %

Sukker efter smag

Fremgangsmåde:

Pisk alle ingredienser godt sammen, og smag til med sukker.

Kakaodrikken kan tilsættes 1 spiseskefuld vaniljeis inden servering.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Kardiologisk Afdeling

Sengeafsnit S1

Tlf. 97 66 45 00

Sengeafsnit S2

Tlf. 97 66 45 30