

# Gode råd om mad og drikke, når appetitten er lille og behovet stort

I denne pjece kan du få gode råd til, hvad du skal vælge at spise og drikke, når du har stort kalorie- og proteinbehov, men har en lille appetit.

## Vælg mælk frem for vand

Vand er godt, men indeholder ingen næringsstoffer. Mælkeprodukter indeholder derimod mange næringsstoffer, og derfor er det bedre at vælge mælk, når appetitten er lille. Vælg mælkeprodukter med en høj fedtprocent, fx sødmælk, kakaomælk eller proteindrikke.

Bryder du dig ikke om mælk, eller tåler du det ikke, så vælg juice, sodavand eller saft.

## Spis nødder og mandler

Nødder og mandler er sunde snacks, hvis man skal tage på i vægt. 100 g hasselnødder, mandler eller peanuts indeholder cirka 600 kcal og henholdsvis 12, 20 og 25 gram protein.

Du kan også spise nøddemix. 1 dl nøddemix bestående af nødder, mandler og rosiner vejer 70 gram og giver 340 kcal/1430 KJ og 10 g protein.

## Drik ernæringsdrikke

Industrielt fremstillede ernæringsdrikke som Fresubin energy DRINK, Fresubin protein energy DRINK, Fresubin 2 kcal DRINK og Nutridrink Compact er fuldgyldige, hvilket betyder at en brik kan erstatte et måltid. Det er dermed et oplagt førstevalg, hvis din appetit er meget lille.

## Tag eventuelt proteintilskud

Har du et øget behov for protein, og får du i øvrigt kalorier nok, er ernæringsdrikken Fresubin juicy DRINK oplagt at bruge.

I skemaet overfor kan du se, hvor meget energi og protein, der er i en række forskellige mad- og drikkevarer.

Pr. 100 ml / 1 dl	Energi kcal	Protein g
Kaffe/te	0	0
Vand/danskvand	0	0
Saft (1:5)	35	0
Skummet-/minimælk	36/40	3,5
Kærnemælk	36	3,4
Sodavand	40	0
Frugtjuice	45	0,6
Letmælk	50	3,5
Ylette	60	6,5
Sødmælk, yoghurt	63	3,5
Kakaomælk, sød	70	3,5
Ymer	70	6,5
Petit Danone	70	3
Koldskål m. tykmælk og æg	76	3,5
Minimeal	120	4,7-3
Lillebror Minidessert	136	6,2
Protino yoghurt	254	13,6
Protein energidrik	130	6
Protein uden sukker	90	6
Risifrutti	155	2,5
Kaffefløde 13 %	155	3
Piskefløde 38 %	370	2
<b>Industrielt fremstillede kosttilskud</b>		
Fresubin energy DRINK	150	5,6
Fresubin protein energy DRINK	150	10
Fresubin 2 kcal DRINK	200	10
Nutridrink Compact	240	9,6
Fresubin juicy DRINK	150	4

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Hæmatologisk Afdeling

Tlf. 97 66 38 32

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

[www.aalborguh.rn.dk/hæmatologi](http://www.aalborguh.rn.dk/hæmatologi)