

## Gode råd ved manglende appetit

Både din sygdom og behandlingen kan give nedsat appetit, som fører til vægttab. Psykiske faktorer kan også have indflydelse på din lyst til at spise.

En god ernæring er vigtig for, at du kan få det bedre. Kalorier er vigtigere end 'sund mad', for at du får næring nok. Spis derfor, hvad du har lyst til.

### SÅDAN AFHJÆLPER DU MANGLENDE APPETIT

#### Drik rigeligt med væske

Drik rigeligt med væske. Drik gerne 2 liter per døgn, men drik kun lidt i forbindelse med måltiderne, da væske optager pladsen for maden i maven.

Drik et lille glas juice, bouillon eller vin som aperitif cirka 20 minutter inden måltidet. Det stimulerer appetitten.

#### Kost

- Spis små hyppige måltider.
- Spis hovedmåltidet på det tidspunkt, hvor din appetit er størst.
- Spis små portioner, da synet af en for stor portion kan få dig til at miste appetitten. Spis eventuelt af en frokosttallerken.
- Mad, der er anrettet pænt og ser farvestrålende ud, øger appetitten.
- Det øger appetitten, hvis du får lidt frisk luft, inden du skal spise. Gå en tur eller sørg for at lufte ud.
- Få gerne en anden til at lave maden.
- Selskab til maden øger lysten til at spise. Hvis du er alene, kan du eventuelt lytte til musik, mens du spiser.
- Undgå mad, der danner luft i maven, fx kål, løg, porre og tyggegummi.

#### Andet, du skal være opmærksom på

- Hvis du har smerter, kvalme eller svamp i mund eller spiserør, skal du tale med din læge. Disse problemer kan behandles, så du vil få lettere ved at spise.
- Spis, når du er udhvilet. Det hjælper på appetitten.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



#### Kontakt

#### Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00