

Gode råd om kost ved leversygdom

Når du har leversygdom kan du opleve nedsat appetit, nedsat kostindtag, uplanlagt vægttab og tab af muskelmasse, ophobning af væske i bughulen og øget træthed. Den mad og drikke, du vælger, har betydning for at forebygge ovenstående.

I dette materiale får du råd om, hvilken mad og drikke du skal vælge. Materialet her er et supplement til den mundtlige vejledning, du får på hospitalet.

SÅDAN FÅR DU ENERGI NOK

Ved leversygdom har kroppen ikke så stort et depot af energi, som kroppen kan tære på. Det betyder, at kroppen hurtigt kommer i underskud af energi, hvis du i mange timer ikke spiser og drikker. Gør derfor følgende:

- Spis 3 hovedmåltider og gerne 3-4 mellemmåltider hver dag.
- Spis 1 måltid lige inden sengetid eller drik proteindrik.
- Brug ekstra smør, olie, fløde, sødmælk og lignende i din madlavning.
- Undgå at spise dig mæt i grøntsager og frugt – det fylder uden at give meget energi og protein.

Spis små, nemme måltider med et højt indhold af protein og energi:

- Kiks med smør og ost eller pålæg
- Frugtgrød med fløde eller sødmælk
- Frugtsalat (evt. fra dåse) med vaniljecreme
- Legeret suppe med fløde og kødboller
- Havregrød kogt på sødmælk med smør
- Nødder og mandler
- Flæskesvær
- Flødeis eller energitæt is
- Fromage eller budding
- Koldskål med kammerjunkere
- Marcipanbrød
- Surmælksprodukt, fx ymer, med ymerdrys.

SÅDAN FÅR DU MERE PROTEIN I DIN KOST

Protein er kroppens byggesten og er vigtigt for at vedligeholde og opbygge muskelmasse og andet væv. Når du har leversygdom, har du et øget behov for protein. Du skal have 1,2-1,5 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag. Det vil eksempelvis sige, at hvis du vejer 70 kg skal du have 84-105 g protein om dagen. Her kan du se, hvor du blandt andet finder protein:

Fødevarer	Protein pr. 100 g
Skæreeost	25 g
Hyggeost, flødeost	10-12 g
Mælk, alle slags	3,5 g
Hjemmelavet proteindrik	4,5 g
Arla Protino Plus	10,7 g
Skyr	11 g
Ymer, yette	6,5 g
Yoghurt, A38	3,5 g
Æg	12 g (1 æg: 7 g)
Kød, fisk, fjerkræ	20 g
Nødder, mandler	15-20 g

Få mere protein i din kost ved at følge disse råd:

- Drik gerne op til 1 liter mælk dagligt.
- Vælg mælk og mælkeprodukter frem for drikke uden protein. (Drikke uden protein er fx vand, kaffe, te, saft, juice og sodavand).
- Spis rigeligt kød, fisk, fjerkræ, æg og ost.
- Spis gerne ost eller fiske- og kødpålæg frem for fx marmelade og honning.
- Vælg surmælksprodukter, kakaomælk, ost, mælkedrikke, mælkedesserter og energi- og proteinrige drikke til mellemmåltiderne.

VÆLG DRIKKEVARER MED ENERGI OG PROTEIN

Hvis du har svært ved at spise tilstrækkeligt, er det særligt vigtigt, at du vælger drikkevarer, der indeholder energi og protein. Det kan f.eks. være

sødmælk, kærnemælk, kakaomælk, koldskål eller proteindrik. Drik desuden sukkersødet saftvand eller juice i stedet for vand.

Køb proteindrik eller lav den selv

Du kan købe proteindrik som f.eks. Arla Protino Plus i dagligvarebutikkerne, eller du kan tale med lægen om en grøn ernæringsordination på ernæringsdrikke, som du kan købe på apoteket. Du kan desuden lave din egen proteindrik – se opskriften her.

Opskrift på hjemmelavet proteindrik

Opskriften giver cirka ½ liter – eller 3 små glas. Opbevar drikken i køleskab og drik den inden for 2 døgn.

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk sukker
- 1 dl ymer
- ½ dl cremefarce 18%
- ½ dl piskefløde
- 2½ dl kærnemælk

Pisk sukker og æggeblommer sammen. Tilsæt ymer og cremefarce. Tilsæt kærnemælk og piskefløde, og pisk det hele igennem. Du kan tilsætte smagsstoffer efter eget valg, f.eks. jordbærsaft, appelsinjuice eller æblemost.

Energi- og proteinindhold i ½ dl proteindrik:
135 kcal og 4,5 g protein.

ANDRE GODE RÅD

Undgå for meget salt

Salt i maden binder væske i kroppen. Hvis du har væskeophobning, vil et stort saltindtag modvirke en eventuel vanddrivende behandling. Undgå derfor meget saltholdige fødevarer, f.eks. hamburgerryg, skinke, medister, saltkød, chips, lakrids, feta, og undgå desuden at drysse ekstra salt på din mad.

Hold øje med vægten

Vej dig gerne 2-3 gange om ugen, så du kan holde øje med, at du ikke taber dig – eller omvendt: om

vægten stiger for hurtigt, hvilket kan være tegn på væskeophobning.

Undgå alkohol

Alle drikkevarer med alkohol frarådes ved sygdom i leveren. Alkohol kan hæmme appetitten, optagelsen af næringsstoffer og medvirke til yderligere nedsat funktion af leveren.

Tag tilskud af vitaminer og mineraler

I perioder kan du have brug for tilskud af vitaminer og mineraler. Som udgangspunkt anbefales vitamintilskud i form af:

- Multivitaminpille, 1 tablet dagligt
- Tiamin (B1-vitamin), 1 tablet dagligt
- B-Combin Stærk (B-vitaminer), 3 tabletter dagligt
- Zinktilskud: Zinklet, 1 tablet x 3 dagligt
- Magnesiumtilskud: Mablet, 1 tablet x 3 dagligt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål eller brug for yderligere vejledning, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Medicinske Mave- og Tarmsygdomme

Tlf. 97 64 07 74

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.00