

Gode råd til dig med kvalme

Mangler du appetit, eller har du kun lille appetit, er det vigtigt, at du husker at spise mad, der indeholder rigeligt med fedt og protein. Det har kroppen behov for, så den stadig har energi nok til dagen.

Fødevarer, der har et højt indhold af fedt, giver dig energi uden at fylde så meget i maven. Dermed behøver portionerne ikke at være så store for at give dig den rette mængde energi.

Et eksempel kan være en proteindrik, som indeholder både protein og fedt. Se opskriften her på siden.

SÅDAN SPISER DU TRODS KVALME

- **Små portioner ofte.** Trods kvalmen kan det være en god idé at forsøge at spise mindre portioner flere gange dagligt, gerne lidt hver time.
- **Vælg fedtholdige fødevarer.** Når du spiser spartomt, er det vigtigt, at du vælger fødevarer med et højt indhold af fedt, fx smør, olie, flødeis, sødmælksyoghurt, ost, nødder, mandler og avocado.
- **Husk protein.** Protein er vigtigt for kroppens opbygning og vedligeholdelse af muskler, væv og celler, og er mindst lige så vigtigt at huske på som fedt, når du har kvalme eller en lille appetit.

SMÅ GODE RÅD

- Tilsæt fedtstof til dine måltider for at tilføje mere energi.
- Spis, når din appetit er god.
- Få andre til at håndtere og forberede dine måltider, så du ikke får kvalme ved tilberedning.
- Få maden til at se indbydende ud.
- Spis hellere lidt hver time, end store mængder få gange.

- Spis mad med neutral smag. Se listen på næste side.

Sådan laver du proteindrik

En god energigiver kan fx være en proteindrik, som indeholder både protein og fedt.

Du skal bruge:

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 1 dl ymer
- ½ dl creme fraiche 18%
- ½ dl piskefløde
- 2½ dl kærnemælk

Pisk sukker og æggeblommer sammen. Tilsæt ymer, creme fraiche, kærnemælk og piskefløde, og pisk det hele igennem.

Du kan eventuelt tilsætte smagsstof i form af jordbærsaft, appelsinjuice eller æblemost.



Disse fødevarer er gode at vælge

Disse fødevarer har neutral smag og er lette at fordøje:

- Kartoffelmos, pasta, ristet franskbrød, mysli
- Hytteost, kogt æg, kogt kylling, dampet fiskefilet
- Lys sovs eller smør
- Gulerodsråkost, kogt gulerod, broccoli
- Rosiner, mild frugt, fx banan
- Nødder, mandler
- Letmælk, minimælk, drikkeyoghurt, kakaomælk, proteindrik
- Tynd saftvand.



Disse fødevarer kan fremkalde kvalme

Fødevarer, der kan fremkalde kvalme, er fx:

- Sure produkter, fx juice, surmælksprodukter eller syrlig frugt
- Stærkt krydret mad
- Røgede fødevarer
- Stegte kødretter
- Brun sovs
- Stærk, sødet saft.



SÅDAN KAN DU SAMMENSÆTTE DINE MÅLTIDER

Her kommer forslag til gode måltider i løbet af dagen.

Morgen:

- Havregrød med sukker, mælk og smør
- Øllebrød med mælk eller fløde
- Mysli med mælk
- Ristet franskbrød med smør og eventuelt honning eller hytteost.

Frokost:

- Pasta med kogt kylling
- Ristet franskbrød og kogt laks
- Omelet, gratin.

Aftensmad:

- Kartoffelmos
- Kylling/kalkun/rødspættefilet
- Lys sovs eller smør
- Kogte grøntsager
- Suppe med fløde.

Mellemmåltider:

- Frugtgrød med mælk
- Kiks eller lyst knækbrød med smør
- Softice med frugtmos.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 56 og 97 64 00 30
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 13.00