

KOL

HOVEDMÅLTIDET



- Spis proteinholdigt, eksempelvis: Kød, fjerkræ, fisk, ost, mejeriprodukter eller æg



- Spis kød med højt fedtindhold, eksempelvis: Hakket kød, bacon ribbenssteg eller fede pølser



- Spis fed fisk, eksempelvis: Laks, makrel eller sild



- Findelt mad er nemmere at synke, eksempelvis: Kødfars, fiskefars eller kartoffelmos

- Spis sovs, så glider maden nemmere ned

- Put smør og sødmælk i kartoffelmosen

- Spis dessert, eksempelvis: Flødeis, fromage eller fed ost

Råden er udarbejdet af Syddjysk Sygehus:
Medicinsk Afdeling Grindsted, Lungemedicinsk Afdeling Esbjerg, Kliniske Diætister - København

1000-1000-0

KOL

DET KOLDE MÅLTID



- Vælg pålæg med meget protein og fedt, eksempelvis:
Kødpålæg, fed fisk eller fed ost



- Spis æg
- Vælg fede mælkeprodukter, eksempelvis:
Ymer, A38 eller tykmælk



- Lav grød på sødmælk og kom smør og sukker på
- Kom flødeskum på øllebrød



- Spar på brød, frugt og grønt
- Brug fløde eller sødmælk i kaffen

KOL

FORSLAG TIL DAGSKOST

MORGEN



FORMIDDAG



FROKOST



EFTERMIDDAG



AFTEN



SEN AFTEN



KOL

GODE RÅD



- Spis mange små mellemmåltider
- Drik imellem hovedmåltiderne



- Syrligt er kvalmehæmmende og spytfremkaldende:
Citron, appelsin, juice, syltede
rødbeder eller syrlige bolcher



- Når appetitten er lille, så spis
flydende retter, eksempelvis:
Suppe eller vælling



- Drik energi- og proteinholdige
drikke, eksempelvis:
Sødmælk, kakao eller Arla Protin
- Spis siddende, så kan du bedre få
luft
- Hold øje med din vægt og undgå
uønsket vægttab

Få mere er udarbejdet af Sydvestjysk Sygehus:
Medicinsk Afdeling Grønstedt · Lunge medicinsk Afdeling Esbjerg · Kliniske Øjeblik · Højevang

Januar 2014