



*Denne pjeces er lavet af de kliniske diætister i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.*

*Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til ernæring, kan du kontakte din hjemmesygeplejerske, borgerkonsulent eller forebyggelseskonsulent.*

*Tegninger: Nikolaj Lauritzen, [www.galestreger.dk](http://www.galestreger.dk)*



## NÅR APPETITTEN ER LILLE

Information til borgere og pårørende

SUNDHED  OMSORG

## Hvorfor er maden vigtig for dig?

Det er ikke normalt at tabe sig, bare fordi du bliver ældre. Jo ældre du bliver, jo vigtigere bliver mad, for at du kan klare dig selv. Hvis du har en lille appetit, vil du temmelig sikkert tabe dig.

Et ufrivilligt vægttab er alvorligt, hvis du er syg og/eller ældre - også selvom du kun taber 1-2 kg. Du mister nemlig muskler, der er vigtige for, at du fx kan rejse dig og ordne daglige gøremål. Du oplever nedsat kraft, flere sygedage, dårlig heling af sår, underernæring og træthed.

Det gælder også, hvis du er overvægtig. Ufrivilligt vægttab må aldrig ses som en slankekur.



## Sund mad for raske er ikke sund mad for syge

Hvis du har været syg eller har lille appetit, skal du ikke spise fedtfattigt og mange grøntsager. I stedet skal du spise mad med mange kalorier og mange proteiner.

Spis fed ost, smør, sødmælk, piskefløde og andre fede mælkeprodukter og fede typer pålæg. Det er også vigtigt, at du spiser masser af kød, fjerkræ, fisk og æg.



## Spis mange små måltider

Når du har lille appetit, er det godt for din krop, hvis du spiser mange små måltider i løbet af døgnet.

Spis gerne 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider. Et mellemmåltid kan også være et glas energidrik med mange kalorier og proteiner.

Du finder inspiration til dagens måltider i pjecen "Forslag til mad og drikke når appetitten er lille."



er ingen kalorier i vand, så hvis du er småtspisende, er det bedre at drikke noget med kalorier, fx sødmælk eller kakaomælk.



## Spis en vitaminpille

Når du spiser måltider med mange kalorier og proteiner, og du ikke får så meget frugt og grønt, får du heller ikke så mange vitaminer og mineraler. Derfor har du brug for en vitamin- og mineraltablet.



## Væske

Med alderen mærker du ikke tørst på samme måde som tidligere. Derfor er der stor risiko for, at du får drukket for lidt. Så bliver du dehydreret. Det kan give forstoppelse, svimmelhed, utilpashed og fald. Drik omkring 1½ liter i døgnet, også selvom du ikke føler tørst. Der