

# Vi står klar med den rette hjælp hvis appetitten er lille

Denne folder er en orientering til dig om, hvad Køkkenet Åkanden kan tilbyde af mad, hvis du kun spiser lidt.

Vi er et team bestående af veluddannet, køkkenfagligt personale. Den mad, vi tilbereder, er sammensat, så den er hensigtsmæssig for dig, der har behov for ekstra energi og protein.

## Hvad kan vi tilbyde?

Mad, som er tilberedt, så maden har et ekstra højt indhold af energi og protein. Portionerne vil være små og tilpasset anbefalingerne.

Vi anbefaler, at du bestiller en hovedret og en forret eller dessert til hver dag i ugen, og at du bestiller ekstra desserter og proteinrige drikke, som kan spises og drikkes til dagens øvrige måltider.

Maden vælger du ud fra den ugentlige menuplan.

## Hjælp din krop til at hjælpe sig selv

Underernæring er en alvorlig tilstand for kroppen. Du bliver blandt andet mere modtagelig for sygdom. Ved at bruge de følgende råd vil du selv tage aktiv del i din behandling og hjælpe din krop til at hjælpe sig selv.

Hvis du tager på, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til at klare flere ting i hverdagen. Når du spiser mere, får din krop lettere de næringsstoffer, den har brug for til at opbygge dine muskler, så du får flere kræfter.

Undersøgelser viser, at du kan opretholde eller genvinde dine kræfter og livskvalitet, når du tager på i vægt. Hvis du ikke spiser nok, reagerer kroppen ved at tære på dine muskler. Under og efter sygdom har kroppen brug for energi (kalorier) og protein, da det er kroppens byggesten, og derfor nødvendige for at genvinde dine kræfter.

## Hvis du kun spiser lidt

Hvis du kun kan spise meget små portioner mad, er det vigtigt, at den mad, du spiser, indeholder så meget energi og protein som muligt.

Det er også vigtigt, at du spiser små portioner mange gange i løbet af dagen. Du bør faktisk spise 6-8 gange om dagen. For dig er alt tilladt. Du skal ikke som andre mennesker spise groft, grønt og fedtfattigt.



## Hvordan tager du på i vægt?

- Spis 6-8 energirige små måltider om dagen - spis hver tredje time.
- Fedt indeholder mest energi. Spis derfor mange fede fødevarer som olie, ost, dressing, fløde, smør, æg og mayonnaise.
- Protein er vigtig for musklerne. Spis derfor mad med et højt indhold af protein som kød, fisk, æg, mælk og ost.
- Drik energirige drikke som proteinrige drikke, juice, maltøl, kakao med flødeskum, koldskål og sødmælk.
- Spis mellemmåltider i form af snacks, energidrikke, små desserter, frugtgrød med fløde, kage, kiks med smør og ost med mere.
- Spis kun lidt magre fødevarer som brød, kartofler, gryn, frugt og grøntsager.
- Bevæg dig og få mere appetit.



# SUPERKOST FRA KØKKENET ÅKANDEN.

MAD TIL DIG  
DER KUN KAN  
SPISE LIDT.

## Hvordan får jeg superkost?

Har du brug for et praktisk råd angående maden, kan du ringe på telefon nr. 99 74 25 65.

Telefontid på hverdage fra klokken 10.00 til 13.00.

## Hvad koster maden?

Prisen fastsættes af kommunalbestyrelsen i Ringkøbing-Skjern Kommune.



Ringkøbing-Skjern Kommune

Køkkenet  
Åkanden 

Køkkenet Åkanden | Kirkegade 3 | 6880 Tarm | Telefon 99 74 25 65

KØKKENET ÅKANDEN – SUPERKOST

Køkkenet  
Åkanden 

Design: Design Concern