



Lungeforeningen

Sundere lunger livet igennem

Mad til lungepatienter

En patientvejledning fra Lungeforeningen



Indhold

Kend din vægt	3
Råd til dig, som er undervægtig	9
Råd til dig, som er overvægtig	12
Råd til dig, som har normal vægt	17
Andre råd til lungepatienter	20
Viden om lunger	23

FÅ MERE VIDEN OM DINE LUNGER

Læs mere side 23 eller på www.lunge.dk



Følg os på [facebook.com/lungeforeningen](https://www.facebook.com/lungeforeningen)

Mad til lungepatienter - en patientvejledning

Indhold: Klinisk diætist Birgitte Mie Hansen

Indkøbsguide: Klinisk diætiststuderende Julie Borg-Hansen

Redaktør: Birgitte Skøtt Lenstrup, Lungeforeningen, oktober 2015

Fotos: iStock

Grafisk projektledelse: Broholm & Network

Tryk: Kolding Kommune

Kend din vægt

Din vægt er vigtig for dit velbefindende, din psyke og dit helbred. Igennem din mad får din krop energi og dermed kræfter og styrke til at klare dagligdagen. Når man er syg har kroppen brug for ekstra energi for at have kræfter og styrke til at stå imod med.

Mad indgår som et væsentligt element i alle menneskers hverdag. Som lungepatient er det særlig vigtigt, at du tænker over, hvad og hvor meget, du spiser. Hvis du spiser for lidt, bliver du underernæret og afkræftet og risikoen for infektioner og evt. indlæggelse øges. Spiser du for meget eller forkert, tager du på i vægt, og du risikerer at få mere åndenød og blive mindre mobil. Den rigtige mad i de rigtige doser er forbundet med kortere indlæggelser, færre komplikationer og øget livskvalitet. Mad er nemlig også medicin!

I denne pjeces får du indsigt i, hvorfor mad og vægt er så vigtigt for dig som kronisk lungepatient. Du får også gode råd til, hvad du skal spise, hvis du skal tage på i vægt, skal tabe dig eller blot holde den vægt, du har.

FAKTA om kroniske lungesygdomme og mad

- Blandt de kroniske lungesygdomme er Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL) den mest udbredte, men mange mennesker lider også af arvelige eller erhvervsrelaterede lungesygdomme
- Symptomer ved lungesygdom er åndenød, hoste og slim i lungerne
- En del lungesygdomme kan konstateres ved en simpel lungefunktionsmåling (spirometri) - som fx KOL. Undersøgelsen skal gentages ca. 1 gang årligt, hvis man har en kronisk lungesygdom.
- KOL-patienter og andre kroniske lungepatienter kan blive undervægtige, hvilket kan være alvorligt, hvis ikke der rettes op på det.
- Både overvægt og undervægt er alvorlige tilstande for lungepatienter
- Mad har afgørende betydning for sygdommen og livskvaliteten

På www.lunge.dk kan du læse om bl.a. KOL, lungefibrose og sarkoidose samt få information om andre lungesygdomme.

Hvor meget bør du veje?

Når du har en kronisk lungesygdom, bør du være i god ernæringstilstand. En god ernæringstilstand betyder, at du hverken er under- eller overvægtig. Dit Body Mass Index (BMI) fortæller, om du er i en god eller dårlig ernæringstilstand. Når du har en kronisk lungelidelse som fx KOL, skal dit BMI være lidt højere, end hvis du var rask.

Grunden til, at det er bedre at veje lidt for meget, end lidt for lidt, skyldes, at lungebetændelse, forværring og evt. indlæggelse ofte medfører et vægttab. Det er derfor bedst, at du har noget at stå imod med. Det bedste er, hvis "de ekstra kilo" ikke kun skyldes fedt, men også er muskler. Muskler får du ved at bevæge dig og dyrke motion hver dag.

Hvis du er i en god ernæringstilstand, vil du komme dig hurtigere efter sygdom, og chancen for at leve længere og bedre med din sygdom bliver forhøjet.

Dit BMI skal ligge på

Raske	18,5-25
KOL og andre lungesygdomme	21-30
Svækkede mennesker med KOL*	25-30

*Du hører under "svækkede mennesker med KOL", hvis du tit er syg med fx lungebetændelse, eller har mange forværringer og eventuelle indlæggelser

Udregn dit BMI

Hvis du udregner dit BMI, får du et fingerpeg om, du vejer for lidt, for meget eller om din vægt er passende. For en person, der vejer 60 kilo og er 160 cm høj, vil regnestykket se sådan her ud:

$$\frac{\text{Vægt i kilo (fx 60)}}{\text{Højde x højde i meter (fx 1,6 x 1,6)}} = \text{BMI (23,4)}$$

BMI siger dog ikke alt. Det er også vigtigt at tage din kropsbygning og vægtudvikling i betragtning. Hvis du er i tvivl, om du er i god ernæringstilstand, så tag kontakt til en klinisk diætist eller læge. Læs mere om mad og BMI på www.lunge.dk/mad



Utilsigtet vægttab

Mange mennesker med lungesygdom oplever på et tidspunkt i deres sygdomsforløb, at de taber sig utilsigtet. Et utilsigtet vægttab er et vægttab, som man ikke selv aktivt har gjort noget for. Et utilsigtet vægttab forekommer oftest pga. mangel på appetit og svækkelse i forbindelse med sygdom fx influenza, lungebetændelse eller under en forværring af KOL. Jo mere fremskreden sygdommen er, desto større risiko er der for et utilsigtet vægttab og underernæring.

Der er mange grunde til, at du kan blive undervægtig, når du har en lungesygdom:

- Du forbrænder flere kalorier på grund af den anstrengte vejrtrækning
- Du har ikke kræfter til at spise så meget; især store måltider kan give øget åndenød
- Du har ikke lyst til at spise ret meget; måske får du det dårligt, bare du ser på mad (madlede)
- Smagsforandring evt. som følge af medicinen kan føre til, at der er mad, som du pludselig ikke har lyst til at spise
- Det kan være svært at spise, hvis du hoster med meget slim
- Du har måske forværringer og evt. infektioner (lungebetændelse) - og er tit på hospitalet.
- Hvis du stadig ryger, kan det også gøre appetitten mindre

Konsekvenser af et utilsigtet vægttab

Måske er du én af dem, som ønsker at tabe sig, og derfor tænker, at et utilsigtet vægttab kun ville være en positiv ting. Men det er ikke tilfældet. Årsagen er, at vægttabet kommer lige så meget fra muskelmassen som fra fedtdepoterne. Hvis man er overvægtig, er det vigtigt ikke at tage på, mens man er indlagt, men det er også vigtigt ikke at tabe sig på det tidspunkt, da kroppen er svækket. Hvis du taber dig under sygdom, vil du føle dig slap i hele kroppen, og det vil blive vanskeligere for dig at klare en almindelig dagligdag. Så når du er syg eller indlagt, er det vigtigt, at du spiser og drikker så du forebygger et eventuelt vægttab og, at din krop får noget energi at bekæmpe sygdommen med.



Når du spiser mange proteiner og motionerer, opbygger du muskelmasse, og din vejrtrækning bliver bedre.

Forebyg vægttab under sygdom og ved indlæggelse

Det er utrolig vigtigt at forebygge vægttab.

Det skyldes to ting:

1) Når du har KOL eller anden lungesygdom, og hvis du er undervægtig eller taber dig i vægt under sygdom/indlæggelse, er der en øget risiko for, at du fortsætter med at have det dårligt efter indlæggelsen og derfor bliver indlagt igen. Du kan opleve en forværring af din lungesygdom især i forbindelse med KOL

2) Mennesker med KOL eller anden lungesygdom kan have meget svært ved at tage de tabte kilo på igen og genvinde fuld styrke og overskud til kroppen. Jo mere fremskreden sygdommen er, desto sværere er det at tage de tabte kilo på igen. Det kan tage flere måneder at tage blot et par kilo på. Derfor er det vigtigt, at du selv er opmærksom på at undgå vægttab.

Nedenfor får du gode råd til, hvordan du forebygger vægttab ved sygdom:

- Vej dig hver uge, så du hurtigt kan sætte ind over for eventuelle vægtforandringer
- Spis mad med et højt energi-indhold, dvs. mad med et højt fedt- og sukkerindhold (se under afsnittet "Råd til dig, som er undervægtig" side 9)
- Drik kun væske med mange kalorier fx mælk, saft, juice, koldskål, kakao m.m.

- Spis og drik mange proteiner (se afsnittet "De vigtige proteiner - uanset BMI" side 17)
- Få venner og familie til at hjælpe dig med indkøb, madlavning m.m. På denne måde sparer du på kræfterne og chancen for, at du får spist nok, er større
- Få mad udefra i sygdomsperioden. Kontakt visitationskontoret i din kommune for hjælp
- Ved indlæggelse skal du også selv være opmærksom på, at du får mad og drikke nok

Knogleskørhed

Hvis du er KOL-patient med et BMI under 21, eller du har tabt dig utilsigtet, så har du større risiko for at få knogleskørhed (osteoporose), end hvis du er KOL-patient med normal vægt (BMI 21-25).

Du bør derfor spise kalk med D- vitamin, som forebygger knogleskørhed.

Spiser og/eller drikker du ikke mælkeprodukter, bør du ligeledes tage kalk-tilskud med D-vitamin.

Tal med din læge om det.



Råd til dig, som er undervægtig

Hvis BMI tabellen viser, at du er undervægtig, dvs. du har et BMI under 21, så vil det være godt for dig at øge din vægt. Det viser sig, at en vægtøgning på blot 2 kg vil have en meget gunstig virkning på din krop og dermed også på din modstandskraft. Nedenfor kan du få gode råd om at tage på i vægt:

- Brug kræfterne på at spise - ikke på besværlig madlavning og indkøb
- Lav store portioner af gangen og frys dem ned i mindre portioner
- Spis tre hovedmåltider og tre-fire mellemmåltider
- Spis og drik mælkeprodukter med meget fedt (fx ost, fløde og sødmælk)
- Spis ofte fiskepålæg og fed fisk (fx laks, makrel, sild)
- Spis kød og pålæg med meget fedt (gerne over 10% fedt)
- Pålægssalater med mayonnaise giver mange kalorier og er nemme at tygge som pålæg
- Spis en vitaminpille hver dag
- Spis kun brød og gryn i små mængder
- Spis kun lidt frugt og grøntsager hver dag, da de kun indeholder få kalorier. Når du spiser frugt og grøntsager, så tilsæt kalorier i form af sovs, smør, olie, dressing m.m.
- Spis kun lidt kartofler, men ris og pasta hver dag

Følg de anbefalede madplaner nedenfor, men sørg også for at spise det, du kan, når du har lyst. Hvis du fx ikke kan drikke sødmælk, så er letmælk bedre end ingenting.

Få mere energi i dagens måltider

Her ser du eksempler på madplaner til, hvordan dagens tre hovedmåltider og mellemmåltider kan se ud.

Morgenmad

- Brug sødmælk eller flødeskum på fx øllebrød, havregryn, cornflakes eller müsli
- Kog havregrøden på sødmælk og spis den med smør og sukker
- Spis æg, fx kogte æg, spejlæg eller røræg
- Brug mælkeprodukter med meget fedt fx ymer, yoghurt, A38, tykmælk eller lignende
- Vælg pålæg med meget fedt eller sukker fx fed ost (fedtprocent - 45+ eller 60+), marmelade, honning, nutella eller kødpålæg

Frokost

- Smørrebrød: Fx i snitter af tyndt skåret rugbrød, sigtebrød, franskbrød eller lignende. Gerne med rigeligt smør og pålæg
- Pålæg: Salater (æggesalat, hønsealat etc.), fed ost, kødpålæg, fiskepålæg med remoulade, mayonnaise m.v.

- Lune retter: Gerne stegt i rigeligt fedtstof eller med fedt tilbehør som fx fiskefilet med remoulade, tarteletter, omelet eller brasede kartofler med en middagsrest

Middag

- Hovedret: Vælg retter, der indeholder kød, og som er lette at tygge og synke fx høns i asparges, frikadeller, millionbøf, kogt torsk
- Tilbehør: Vælg tilbehør, der er nemt at tygge, og som indeholder meget energi fx kartoffelmos med smør, flødegratinerede kartofler, ris - og spis sovs til fx beanaise-sovs, persillesovs, brun sovs
- Grøntsager: Server stuede grøntsager eller finthakkede salater, så de er nemme at tygge
- Supper: Tilsæt evt. fløde, kødboller, fiskebolle eller æg til supperne
- Desserter: Frugtgrød/suppe, eller henkogt frugt med fløde eller flødeskum, creme fraiche eller cremesovs. Fromage, is, chokolademousse, ris á la mande



Mellemmåltider

Spis gerne tre-fire mellemmåltider dagligt.

- Drikke: Kold eller varm kakao med flødeskum, færdigkøbte energi- og proteinrige drikke, æggesnaps (af pasteuriserede æg)
- Spise: Is, kage, småkager, chokolade. Kiks, boller, suppe, tvebakker med smør, ost eller fx æggesalat. Chips, mandler, nødder, tørret frugt

Hvad skal du drikke?

Når du skal tage på i vægt, eller undgå vægttab, er det nogle gange nemmest at drikke sig til kalorier. Det anbefales, at du drikker 1½-2 liter væske dagligt. Sørg for, at du drikker væske med kalorier i fx sødmælk, kakao, juice, sodavand, koldskål, saftevand m.m. Vand indeholder ingen kalorier, og vil derfor bare fylde

Tilskud til proteindrikke

Din egen læge eller lægen på sygehuset kan skrive en GRØN RECEPT på energi/proteindrik til dig. Så giver sygesikringen 60% i tilskud til udgiften, og du skal kun selv betale 40%.

Tilskuddet er helt uafhængigt af dine økonomiske forhold.

I visse tilfælde kan kommunen give tilskud til din egenbetaling via sociallovgivningen efter en vurdering af dine personlige og økonomiske forhold.

op for noget, som kunne give dig kalorier og dermed energi. Derfor er det en rigtig god ide, at begrænse vand i den periode, hvor du prøver at tage på.

Det er en rigtig god ide at supplere dagens måltider med en proteindrik. Proteindrikke kan du købe på apoteket. Der findes mange forskellige, så spørg en klinisk diætist eller din læge til råds om, hvilke proteindrikke, der passer bedst til dine behov.

Husk også at drikke, selv om du får vanddri- vende medicin.

Gør det lettere at få maden ned

Mange mennesker med kronisk lungesygdom lider af hoste, slim, åndenød og meget lille appetit, hvilket gør det vanskeligt at spise. Hvis du har det sådan, kan følgende råd hjælpe dig:

- Pynt og anret din mad flot på tallerknen. Når det ser lækkert, får du sikkert lyst til at spise mere
- Sørg for, at der er rart at være der, hvor du spiser. Luft ud, sæt blomster m.m.
- Drik et lille glas juice eller æblemost ca. 20 minutter før dit måltid. Det øger appetitten
- Spis mange små måltider
- Skær skorpen af brødet
- Skær brødet i tynde skiver
- Blød mad er nemmere at spise, fx kartoffelmos, fisk, farsretter, supper, grød, æggekage
- Spis tynde og møre bøffer
- Spis små bidder ad gangen

Det er vigtigt, at du samtidig med vægtøgningen også dyrker motion, så det ikke udelukkende er fedt, der sætter sig på din krop - men både fedt og muskler.

- Brug masser af sovs, det gør det nemmere at tygge og synke maden
- Giv dig selv god tid til at spise

Kan det være sundt at spise usundt?

Det kan være svært at forstå, at det lige pludselig er godt at spise fed mad, kager, fløde og kun lidt frugt og grønt, når man ønsker at tage på i vægt eller forebygge et vægttab. Men her skal du tænke på, at undervægt er usundt for kroppen, og det kan i værste fald blive livstruende. Så du skal se det således, at det er sundt for dig, at spise "usundt" i en periode, indtil din krop igen er blevet sund og stærk, og så skal du tilbage til at spise almindelig sund mad med meget frugt, grønt og kostfibre.

Råd til dig, som er overvægtig

Viser BMI tabellen, at du er overvægtig, dvs. BMI over 30, kan det være en fordel at tabe sig. Det kan du gøre selv eller i samarbejde med en klinisk diætist eller din læge.

Hvis du taber dig, vil din krop blive mindre belastet, og det vil gøre det nemmere for dig at trække vejret samt gøre en række andre ting i hverdagen lettere.

Motion og vægttab

Motion og generel fysisk bevægelse giver en stærk krop med meget muskelmasse. En stærk krop giver dig mere modstandskraft og dermed et bedre liv med din lungesygdom.

At bevare din muskelmasse er meget vigtigt. Derfor er det alfa omega, når du taber dig, at du gør det samtidig med, at du dyrker motion. På denne måde sikrer du bedst muligt, at det er fedt, du taber og ikke muskler.

Gode råd, hvis du vil tabe dig

Når du gerne vil tabe dig, så skal du spise færre kalorier, end du forbrænder. Det gøres primært ved at skære ned på fedt, som indeholder mange kalorier samt spise lidt mindre, end du plejer. Nedenfor får du gode råd til, hvordan du skal spise for at få færre kalorier og samtidig føle dig mæt hele dagen.

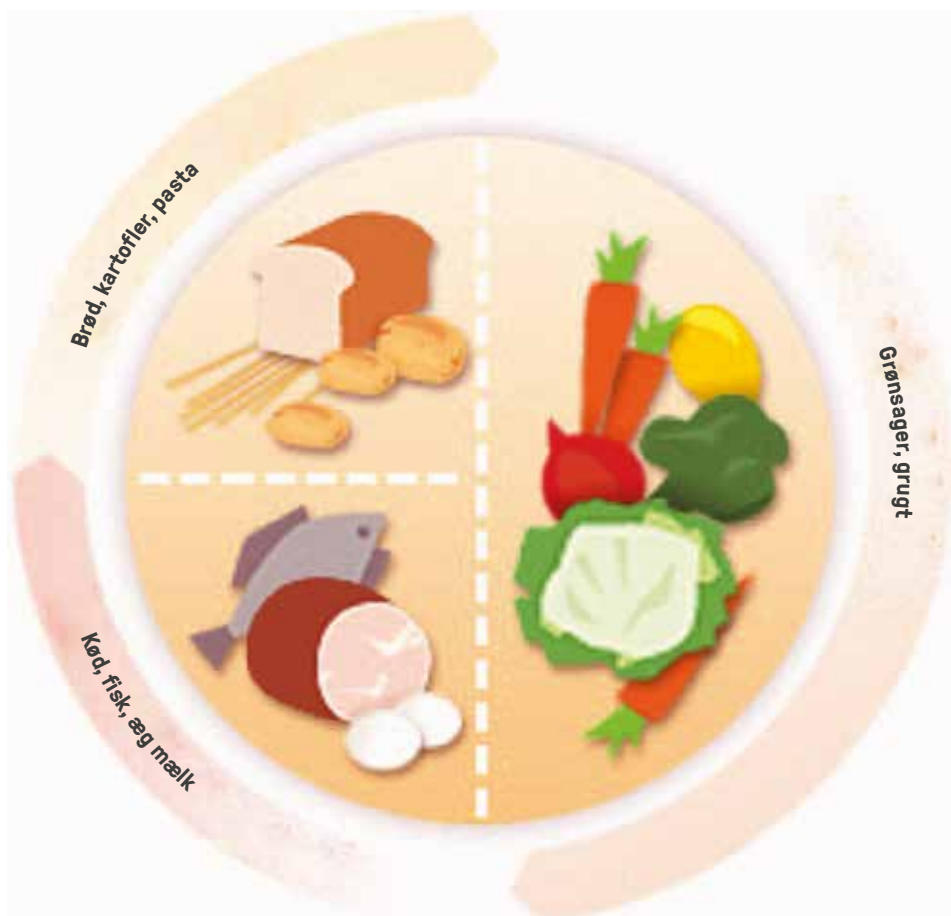
- Spis grove kulhydrater som fiberrigt brød, brune eller sorte ris og fuldkornspasta
- Spis gerne fem-seks små måltider om

dagen i stedet for tre store. På denne måde vil du føle dig mæt og godt tilpas og risikoen for at spise noget sødt eller overspise bliver mindre

- Spis mange grove grønsager såsom gulerod, blomkål, rødbeder, kål, ærter, broccoli m.m.
- Spis magre kødprodukter dvs. med fedtindhold på max. 10 g pr. 100 g
- Skær ned på fedtet (smør, mayonnaise, olie, fløde, creme fraiche)
- Spis efter slanketallerknen (se side 13)
- Hav fokus på proteinerne (se side 17). Proteiner mætter mere end kulhydrat og så øger det forbrændingen. Skift gerne nogle af dine kulhydrater (brød, kartofler, pasta og ris) ud med fedtfattigt kød, fisk og skaldyr
- Spis en vitaminpille hverdag
- Sluk tørsten i vand
- Tillad dig selv en "friday" af og til, hvor du nyder noget usundt. På denne måde bliver -det ikke for surt og risikoen for, at du giver op, bliver mindre.

Slanketallerkenen

Når du spiser efter tallerkenmodellen, får du mange grøntsager, der giver få kalorier og god mæthed. Husk kun at spise én portion.



Sådan kunne dagens måltider se ud for dig, som er overvægtig

Nedenfor kan du se, hvordan de gode råd kan omsættes til mad. Eksemplet indeholder 1500 kcal / 6000 kj og 115 g protein. Forslaget er standard, hvilket betyder, at det ikke opfylder alles behov for energi og protein. Hvis du har brug for en skræddersyet plan, som opfylder netop dit behov for energi og protein, skal du kontakte en klinisk diætist.

MORGEN	<p>½ stk. rugbrød med 2 skiver skinke (50 g), 1 stk grovbrød med 2 skiver (40 g) ost, 30+. Pynt gerne med grønsager fx peberfrugt, agurk, radise m.m., protein i alt 24 g</p> <p>Eller 200 g Skyr eller 150 g græsk yoghurt 2% med 40 mysli, protein i alt 27g.</p> <p>1 glas skummet-, mini- eller kærnemælk, protein 6 g</p>
FORMIDDAG	1 frugt og evt. grønsager
FROKOST	<p>3 halve stk. rugbrød. ½ stk. med 2 skiver skinke (50g), 2 ½ stk. med 6 skiver hamburgerryg, filet, saltkød, kylling pålæg, kalkunpålæg.</p> <p>I stedet for 3 skiver pålæg kunne det også være 30 g rejer. Pynt gerne brødet med grønt oven på og ved siden af, protein i alt 20 g</p> <p>1 glas skummet-, mini- eller kærnemælk, protein 6 g</p>
EFTERMIDDAG	1 stk. knækbrød med 3 skiver (30g) fedtfattigt pålæg fx filet, hamburgerryg, saltkød, skinke m.m., protein i alt 7 g
AFTENSMAD	<p>2 kartofler (150 g) eller 30 g rå ris, pasta eller bulgur</p> <p>125 g magert kød, fisk eller fjerkræ (uden skind)</p> <p>1 stor portion grønsager (200 g) rå og/eller kogte - hver dag</p> <p>Fedtfattig sovs eller dressing (max 5 g fedt pr. 100 g)</p> <p>1 tsk fedtstof til tilberedning (pr. person), protein i alt 33 g</p>
SEN AFTEN	Skyr (150 g) med 30 g mysli, protein i alt 20 g
DRIKKEVARER	Te, kaffe, sukkerfri sodavand, sukkerfrit saftvand, vand kan drikkes frit





Råd til dig, som har normal vægt

Viser BMI tabellen, at du er normalvægtig dvs. BMI 21-30 (eller 25-30 hvis du er svækket og ofte bliver syg) så skal du holde vægten ved at følge de otte kostråd fra Fødevarestyrelsen:

1. Spis rigeligt frugt og grønt
2. Spis fisk og fiskepålæg
3. Spis kartofler, groft brød og ris eller pasta hver dag
4. Spar på sukkeret især fra sodavand, slik og kager
5. Spis mindre fedt især fra mælkeprodukter og kød
6. Spis varieret
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv 30 min. om dagen

Du kan med fordel spise fem-seks små måltider i løbet af dagen i stedet for tre store. Du vil på denne måde føle dig mæt og godt tilpas hele dagen, og du vil dermed have lettere ved at holde vægten.

Det er vigtig hele tiden at være opmærksom på, om din vægt ændrer sig.

Vej dig gerne fast én gang om ugen.

Hvis du taber dig utilsigtet eller tager på i vægt, er det vigtigt, at du kontakter din læge.

De vigtige proteiner - uanset BMI

Proteiner får vi gennem vores mad. Protein findes hovedsageligt i følgende madvarer:

- Kød, fisk, fjerkræ
- Æg
- Mælk, mælkeprodukter, ost
- Tørrede bønner, linser m.m.
- Nødder og mandler



Vores krop bruger protein til at opbygge muskelmasse med. Når man har en lungesygdom, som fx KOL, har kroppen brug for ekstra meget protein svarende til 1,5 g protein pr. kilo kropsvægt.

Eksempel:

Kirsten Andersen vejer 76 kg. Hun har derfor behov for:

$1,5 \text{ g protein} \times 76 \text{ kg} = 114 \text{ g protein dagligt}$

OBS: Binyrebarkhormon behandling (fx Prednisolon) øger proteinbehovet, så vær ekstra opmærksom på dit proteinindtag.

Gode råd til at øge dit proteinbehov

Når du har regnet dit proteinbehov ud, kan det alligevel være vanskeligt at vurdere, om du får protein nok. Nedenfor er der forslag til proteinholdig mad og drikke til alle dagens måltider. Det er mængden af protein, som er skrevet i gram.

Ved de mad- og drikkevarer, hvor der også er meget fedt i, står der fedt i parentes. Disse mad- og drikkevarer egner sig bedst til undervægtige samt mennesker, som har nedsat appetit fx ved sygdom.

Morgenmad

1 æg	6 g
1 skive ost (20 g) 20+	6 g
1 skive ost (20 g) 30+	6 g
1 skive ost (20 g) 40+ (fedt)	5 g
Buko smørøst (lille pakke)	5 g
1 dl fromage frais 0,5%	11 g
1 dl/30 g havregryn	4 g
1 dl/30 g mysli	4 g
1 dl ymer (fedt)	6 g
1 dl græsk yoghurt 2%	9 g
1 dl skyr (islandsk kvark) 0,25% ¹⁾	11 g
1 dl græsk yoghurt 10% (fedt)	7 g

Frokost

Tun i olie (1 dåse a 150 g) (fedt)	37 g
Tun i vand (1 dåse a 150 g)	37 g
Røget ål, 50 g	10 g
Marineret sild, 50 g	6 g
Rejer, frost, 100 g	16 g
Fiskefrikadelle	7 g
Laks, 50 g	10 g
Makrel i tomat, 50 g	7 g
Makrel, røget, 50 g	9 g
Torskerogn, kons., 40 g	5 g
Torskerogn, røget, 40 g	8 g
Leverpostej, 30 g (fedt)	3 g
Skinke, 3 skiver	6 g
Hamburgerryg, 3 skiver	6 g
Frikadelle, 1 stk.	11 g
Kalkunpålæg, 3 skiver	6,6 g
Kyllingepålæg, 3 skiver	6,6 g
Saltkød, 3 skiver	6,6 g
Roastbeef, 3 skiver	6,6 g
Røget filet, 3 skiver	6,6 g



Som en hjælp til bedre at kunne huske, hvilke madvarer, der har et højt indhold af protein, når du køber ind, indeholder denne pjece en indkøbsguide - lige til at klippe ud og komme i pungen. Kortene angiver mængden af protein i madvaren samt vejledning om, hvilken fedtprocent, du minimum eller maksimum skal gå efter alt afhængig af, om du trænger til at tage på i vægt eller tabe dig. Er du normalvægtig, kan du uden problemer følge vejledningen til vægttab. Du finder kortene bagerst i denne pjece.

Aftensmad

Kød og fjerkræ indeholder, i gennemsnit, pr.
100 g 20 g²⁾

Fisk indeholder, i gennemsnit,
pr. 100 g 16 g³⁾

Tunbøf, 125 g 34 g

Kikærter, 100 g 20 g

Brune linser, 100 g 25 g

Hvide bønner, 100 g 21 g

Brune bønner, 100 g 19 g

Røde linser, 100 g 27 g

Sojabønner, 100 g 35 g

Mellemmåltider

Fromage (150 ml) (fed) 6,0 g

Frugtgrød med fløde(150 g) (fed) 4,0 g

1½ dl skyr med 30 g müsli 20 g

Mandler (50 g) (fed) 10 g

Flødeis (200 ml) (fed) 4 g

1 stk knækbrød m. 3 skiver pålæg 7 g

Pistacie, hassel og valnødder (50 g) (fed) 7 g

Cashewnødder (50 g) (fed) 8 g

Drikkevarer

1 glas (175 ml) kakao(letmælk)(fed) 6,5 g

175 ml koldskål 7,5 g

175 ml sødmælk (fed) 6 g

175 ml let-mini-skummet-eller
kærnemælk 6 g

Proteindrikke (125-200 ml) (fed)⁴⁾ 12-18,8 g

1) Skyr har den samme tykke konsistens som græsk yoghurt samt en mild smag. Skyr er mere fedtfattigt end græsk yoghurt og indeholder også flere proteiner. Findes både neutral og med frugt. Kan købes i Irma, Netto og Brugsen.

2) Spis gerne min. 125 g pr måltid svarende til 25 g protein

3) Spis gerne min. 125 g pr måltid svarende til 20 g protein

4) Disse kræver Grøn recept fra lægen. Tal med din egen diætist eller kontakt Lungeforeningens kliniske diætist, Camilla Lintrup, via www.lunge.dk under RÅDGIVNING.

Andre råd til lungepatienter

Lav afspændings- og vejrtrækningsøvelser hver dag

Øvelserne kan være med til at give dig mere energi og fysisk og psykisk velvære.

Dyrk motion

Motion øger din muskelmasse, hvilket giver din krop mere styrke og modstandskraft samt psykisk overskud og mere appetit. Det anbefales at være fysisk aktiv i 30 minutter eller mere - hver dag. Det kunne være gåtur, cykeltur, svømning, dans, badminton, havearbejde m.m.



Du kan læse mere om træning og træningsøvelser i Lungeforeningens pjece "Fysisk aktivitet og kropsholdning", som kan bestilles eller downloades på www.lunge.dk

Råd til dig, som også har andre sygdomme

Hvis du, ligesom mange andre mennesker, der lider af en lungesygdom, også har andre sygdomme, kan du nedenfor få råd til, hvordan du skal spise, således at begge sygdomme tilgodeses.

Forhøjet kolesterol

Hvis du har et forhøjet kolesteroltal, skal du begrænse indtaget af mættet fedt, idet det primært er mættet fedt, som får kolesteroltallet til

at stige. Mættet fedt findes hovedsageligt i fede animalske produkter dvs. fløde, smør, kager, chokolade, fedt kød, fedt ost og fede mælkeprodukter.



Hvis du fx har KOL, og er undervægtig, så anbefales du at øge indtaget af fede fødevarer for at få mange kalorier. Men er du både undervægtig og har forhøjet kolesteroltal, anbefales du primært at øge indtaget af mad, der indeholder sunde fedtstoffer såsom olie, mayonnaise, oliven, avocado, nødder, mandler, peanuts, marcipanbrød.



Du kan supplere din mad med de usunde fedtstoffer som fløde, kager m.m. Du skal tænke, at det kun er for en kortere periode, hvor du evt. spiser usundt mættet fedt for at få vægten op. I

den periode vil det sandsynligvis ikke påvirke dit kolesteroltal.

Diabetes / sukkersyge

Hvis du har diabetes og er normalvægtig eller overvægtig, så er det de samme råd som ovenfor, der gør sig gældende. Hvis du derimod er undervægtig, kan det være mest hensigtsmæssigt at øge kalorieindtaget primært igennem mad med meget fedt og ikke meget sukker. Hvis du har svært ved at øge vægten kun ved at øge indtaget af fedtholdig mad, så kan du supplere med sukkerholdig mad. Tal med din læge, da du højst sandsynlig skal reguleres i din diabetesmedicin. Såfremt du har behov for proteindrikke bør du vælge dem, der er mælkebaserede og ikke saftbaserede. Drik den gerne af to omgange. Spørg evt. om råd hos en klinisk diætist.

Depression

Hvis du har fået en depression som følge af din lungesygdom, kan det medføre appetitløshed eller trøstespisning. Vær da opmærksom på din vægt. Vej dig gerne en gang om ugen og tal med din læge, hvis der sker en ændring af din vægt. Hvis du får medicin til hjælp for din depression, så kan noget medicin give dig vægtøgning. Tal med din læge om dette.

Gode tilbud

Rehabilitering er et gratis tilbud til dig, der har fået KOL. Det tilbydes både på hospital og i kommunen. Det vil oftest omfatte muligheder for fysisk træning, rygestopvejledning, kostvejledning samt undervisning i, hvordan man lever bedst muligt med sin KOL.

Herudover får du muligheden for at møde andre i samme situation som dig selv. Spørg din læge eller sygehuset, hvilke rehabiliteringsmuligheder, der er for dig i din kommune.

Mere information

- Pjece om fysisk aktivitet og kropsbevidsthed fra Lungeforeningen - www.lunge.dk
- Råd om mad og motion fra Fødevarestyrelsen - www.altomkost.dk



Professionel rådgivning og et stærkt sammenhold

Som medlem af Lungeforeningen kan du leje feriehus, få rekreationsophold og deltage i lungekurser. Vi har dygtige rådgivere, som står klar til at hjælpe dig, når du har brug for viden og svar. Du får også adgang til netværk med et stærkt sammenhold, livsbekræftende aktiviteter og masser af brugbar erfaring.

I dag står lungeområdet over for mange store udfordringer. Et stort antal mennesker har en lungelidelse, både børn og voksne, men ingen diagnose. Der mangler sammenhæng i behandlingen af de over 700.000 mennesker med lungesygdomme i Danmark, og der uddeles alt for få midler til lungeforskning.

Sundere lunger livet igennem

Det nyfødte barns første selvstændige handling er at trække vejret. Og når vi en dag holder op, markerer dét livets afslutning. Derfor skal vi passe på de lunger, der sætter os i stand til at trække vejret. Vi skal forebygge, at lungerne bliver syge.

Vi skal hjælpe alle dem, hvis lunger alligevel er blevet det. Og vi skal forbedre mulighederne for, at de kan blive helbredt igen.

Lungeforeningens vision er et samfund, hvor flere har sundere lunger livet igennem.

Bliv medlem i dag

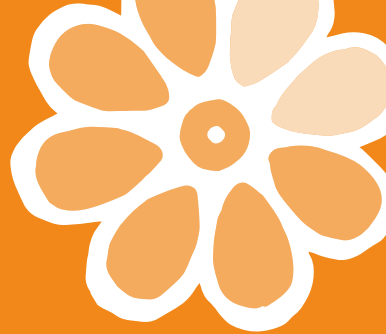
Når du støtter Danmarks Lungeforening, er du derfor med til at gøre en forskel for alle, der lever med en lungesygdom.

Bliv medlem af Lungeforeningen for 180 kr. om året eller bliv støttemedlem og støt Lungeforeningen med et fast månedligt beløb. Læs hvordan på www.lunge.dk

Få det bedste liv dine lunger kan trække.

Skriv eller ring til os på info@lunge.dk eller tlf. 38 74 55 44.

Læs mere på www.lunge.dk



Lungeforeningens patientvejledning om mad

Din vægt er vigtig for dit velbefindende, din psyke og dit helbred. Igennem din mad får din krop energi og hermed kræfter og styrke til at klare dagligdagen. Når man er syg har kroppen brug for ekstra energi for at have kræfter og styrke til at stå imod med. I denne pjece får du indsigt i, hvorfor mad og vægt er så vigtig for dig som kronisk lungepatient. Du får også gode råd til, hvad du skal spise, hvis du skal tage på i vægt, skal tabe dig eller blot holde den vægt, du har.

Sundere lunger livet igennem

Lungeforeningen er for alle, der er påvirket af en lungesygdom. Sammenholdet begynder her. Læs mere på www.lunge.dk

Dit bidrag er afgørende

På www.lunge.dk under STØT OS kan du læse om, hvordan du bliver medlem eller giver et bidrag. Et medlemskab koster 180 kr. om året. Når du støtter Lungeforeningen, er du med til at gøre en forskel for alle, der lever med en lungesygdom. Tak for din støtte.



Scan koden og meld dig ind i Lungeforeningen



Følg os på facebook.com/lungeforeningen

Lungeforeningen 

Lungeforeningen : Strandboulevarden 49, B-8 : 2100 København Ø : Tlf. 38 74 55 44
info@lunge.dk : www.lunge.dk : www.facebook.com/lungeforeningen