

Har du KOL?

Så er måltider og motion vigtigt



Fresubin®

Indholdsfortegnelse	Side
KOL og vægttab	3
Hvilken betydning har energi?	4
Hvilken betydning har protein?	5
Derfor er behovet større	6
De vigtige måltider	7
Den afgørende motion	8
Råd til dig, der vejer for lidt eller er i risiko for at tabe dig	9
Ernæringsdrikke, en praktisk og målrettet løsning	10
Guide: Hvad indeholder fødevarerne?	11
Følg din vægt	12

*Fordel dine
måltider
jævnt over
dagen*

*Det kan være
nemmere med
blød eller
flydende mad*

*Spis mange
små måltider
og ofte*

*Vær udhvilet,
når du skal
spise, og tag
dig god tid*

*Spis godt
med protein
og energi*

*Rør dig så
meget, som du
kan*

KOL og vægttab

Din vægt er en vigtig rettesnor for dit helbred. Mange mennesker med kronisk obstruktiv lungesygdom, også kaldet KOL, oplever på et tidspunkt, at de taber sig uden aktivt at gøre noget for det. Det kan bl.a. skyldes nedsat appetit, besvær med at få luft under måltiderne, forværring af sygdommen eller indlæggelse. Det kan være svært at tage de tabte kilo på igen og genvinde fuld styrke. Derfor er det en god idé at være opmærksom på at **undgå vægttab**.

Når man taber sig, er det ikke bare fedt, der forsvinder. Man taber også muskelmasse. Muskler er nødvendige for styrke, udholdenhed og fysisk formåen. Hvis du taber dig, mister du styrken i dine muskler. Det kan blive mere anstrengende at trække vejret, og du kan få sværere ved at klare dine daglige gøremål.

Det er **bedre at veje lidt for meget end for lidt**, da lungebetændelse, forværring af sygdommen og indlæggelse let kan føre til, at kiloene rasler af. Det er naturligvis vigtigt, at de ekstra kilo ikke kun består af fedt, men også af muskler. Du kan styrke dine muskler ved at spise de rette måltider i de rigtige mængder kombineret med, at du bevæger dig eller dyrker motion regelmæssigt.



Hvilken betydning har energi?

Energi er kroppens brændstof, der også kaldes kalorier (kcal). Energien er vigtig for, at du får kræfter nok til at trække vejret, bevæge dig og leve livet.

Når appetitten svigter, og det er svært at spise den rette mængde mad og derigennem få den rette mængde energi, skal du vælge fødevarer, der indeholder masser af energi som fx fedt: Rapsolie, olivenolie, solsikkeolie, fed ost og smør.

Når appetitten er nedsat og vejrtrækningen begrænset, er det vigtigt at spise meget energi i små mængder.



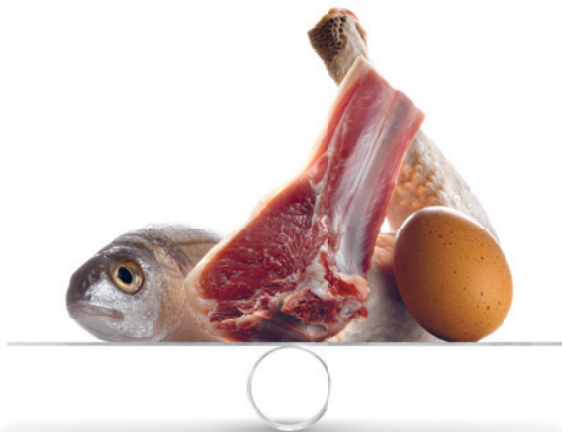
Her er eksempler på fødevarer, der kan berige dine måltider med masser af energi.

Hvilken betydning har protein?

Protein er kroppens byggesten og er nødvendig for at opbygge og vedligeholde dine muskler. Når du har KOL, har du et større behov for protein end ellers. Derfor er det vigtigt, at der i måltiderne indgår proteinrige fødevarer som: kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter samt evt. bønner, kikærter, linser mv.

Du kan med fordel skære ned på brød og grøntsager, da de kun indeholder lidt protein. **Ernæringsdrikke med et højt proteinindhold kan også være en god løsning til at sikre dit daglige proteinindtag.**

For at få mest mulig gavn af proteinet, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag. Så bliver du stærkere og mere udholdende.



Her ser du eksempler på fødevarer, der indeholder meget protein.

Derfor er behovet større

Når du har KOL, har kroppen brug for mere protein og energi, end når du er rask. Sygdommen i sig selv øger risikoen for tab af fedt og muskelmasse. Hvis du samtidig spiser for lidt, kan du blive underernæret og afkræftet.

Du skal være særlig opmærksom på at få dækket dit behov, hvis du kan nikke genkendende til nogle af disse situationer:

- At trække vejret er anstrengende og kræver mange kræfter.
- Det er anstrengende at spise, og du bliver let forpustet og spiser derfor for lidt.
- Du har tabt dig i vægt.
- Du har et lille fysisk overskud i hverdagen.
- Du har nedsat modstandskraft over for infektioner.
- Du er hyppigt indlagt.

Fokus på protein



Ca. 100 g oksekød



Ca. 100 g laks



Ca. 3 æg

Når du har KOL, har du brug for 1,5 g protein pr. kg, du vejer. Hvis du vejer 60 kg, har du derfor behov for $(1,5 \times 60)$ 90 g protein om dagen. Her ser du tre eksempler på hvor meget, der skal til for at få 20 g protein, der ca. svarer til mængden af protein i et hovedmåltid.

De vigtige måltider

En god hovedregel er at spise 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider i løbet af dagen.

Er din appetit nedsat, vil du typisk spise små hovedmåltider. Derfor bliver mellemmåltiderne endnu vigtigere. Mellemmåltiderne kan hjælpe dig med at få nok protein og energi, så den samlede mængde i løbet af dagen bliver optimal. Udnyt hele døgnet og spis eller drik gerne dagens sidste mellemmåltid lige inden sengetid.

Et mellemmåltid kan være en ostemad, en dessert eller en ernæringsdrik. Nogle af ernæringsdrikkene kan med fordel bruges på frugtgrød, i en smoothie eller i kaffen.



Her ser du et eksempel på, hvordan et protein- og energirigt hovedmåltid ser ud, svarende til ca. 400 kcal og 20 g protein.

Den afgørende motion

Vægten er ikke det eneste, som er vigtigt, men også hvor god muskelstyrke du har. At tabe sig betyder tab af både fedt og muskelmasse. At have god muskelstyrke er afgørende for, om du kan bevare de daglige funktionsevner, som selv at kunne stå op, selv at kunne lave sin mad og købe ind osv. Derfor er det vigtigt at spise mad med meget protein og energi samtidig med at være fysisk aktiv for at opnå det bedste resultat.

De rette måltider i rette portioner er forbundet med kortere indlæggelse, færre komplikationer og øget livskvalitet. Kombineret med fysisk aktivitet kan du holde vægten og bevare styrken i musklerne. For at udnytte måltiderne bedst og bevare og styrke dine muskler er motion vigtigt. Undersøgelser viser, at de personer, der har KOL og er fysisk aktive, klarer sig bedre end dem, der ikke er fysisk aktive.

Det er ikke farligt at træne eller blive forpustet. Med regelmæssig træning vil du opdage, at du kan klare mere og oplever mindre åndenød.

Vælg den form for motion du bedst kan lide. Om det er at danse, cykle eller gå stavgang.

Spørg din læge om, hvilken medicin der anbefales ved KOL før motion. Det vigtigste er at holde sig i gang.



Råd til dig, der vejer for lidt eller er i risiko for at tabe dig

1. Lav store portioner mad og frys dem ned i små portioner, som du kan spise på et senere tidspunkt.
2. Sørg for at være veludhvilet, når du skal spise.
3. Spis mange små måltider og ofte (6 måltider om dagen).
4. Spis måltider med højt indhold af protein og energi.
5. Spis eller drik gerne det sidste mellemmåltid inden sengetid.
6. Sæt mobilen eller vækkeuret til at ringe, så du husker mellemmåltidet.
7. Drik helst væske med højt indhold af protein og energi.
8. Drik ernæringsdrikkene for målrettet at holde vægten og forebygge, at du taber dig.
9. Bevæg dig så meget som din fysik tillader.



Ernæringsdrikke; en praktisk og målrettet løsning

Har du nedsat appetit og svært ved at få luft til at tygge maden, kan det være nemmere at drikke protein og energi fremfor at tygge sig til den. Der er mange forskellige ernæringsdrikke at vælge mellem, men det er en god idé at vælge én, der indeholder **protein, energi, vitaminer** og **minerale** i rette mængder, og som naturligvis smager godt. Fresubin® 2 KCAL Drink har disse egenskaber.

Der gives tilskud til ernæringspræparater i form af en "grøn recept". Ernæringspræparatet skal være ordineret af en læge i forbindelse med sygdom eller alvorlig svækkelse.

Ved alvorlig svækkelse forstås tilstande, evt. efter forudgående alvorlig sygdom, hvor man efter lægens vurdering ikke er i stand til at indtage almindelig mad i tilstrækkelig mængde til at dække behovet for næringsstoffer.

Fresubin® 2 KCAL Drink fås i mange velsmagende smagsvarianter med eller uden fibre. **Fresubin Startpakke** indeholder 8 smagsvarianter, så du kan finde frem til dine smagsfavoritter.

Uden fibre

- Abrikos-Fersken
- Cappuccino
- Karamel
- Neutral
- Skovbær
- Vanille
- Asparges
- Tomat-Gulerod
- Mix-kasse
- Fresubin Startpakke (6 flasker uden fibre og 2 med fibre)

Med fibre

- Cappuccino
- Chokolade
- Lemon
- Vanille



Guide: Hvad indeholder fødevarerne?

Her ser du, hvad de forskellige fødevarer indeholder af protein, så du nemmere kan vælge de rigtige produkter.

Fødevarer	Protein
Tun i vand, 1 dåse	37 g
Marineret sild, 1 filet	12 g
Rejer, 100 g	16 g
Laks, 50 g	10 g
Røget makrel, 50 g	9 g
Kød og fjerkræ, 100 g	20 g
Linser og bønner, 100 g	20 g
3 skiver pålæg	6 g
Skyr, 100 g	11 g
Ymer, 100 g	6 g
Yoghurt, 100 g	3,5 g
Flødeis, 200 ml	4 g
Koldskål med æg og ymer, 175 ml	7,5 g
Sødmælk, 175 ml	6 g
Kakaomælk, 175 ml	6,5 g
Saftevand, 175 ml	0 g
Fresubin® 2 KCAL Drink, 200 ml	20 g

Følg din vægt

Det kan være en god idé at følge din vægtudvikling nøje. Hvis du vejer dig én gang om ugen, kan du selv holde øje med udviklingen og/eller tage resultaterne med til dit næste besøg hos din læge/sygeplejerske/diætist.

Uge	Kg

Denne brochure er skrevet til dig, der har KOL, og som synes, at det er svært at spise nok og at holde vægten. Vi vil give dig enkle råd om måltider og motion, så du har mulighed for at forbedre din situation mest muligt.

Her kan du læse mere om ernæringsdrikke:



EN_0295/Marts 2022