

Leverforeningens kostbrochure er kun trykt i et begrænset oplag. Derfor bedes brugerne downloade og udprinte brochuren fra denne fil.

Lone McColaugh
Landsformand.

Når appetitten er god

af kliniske diætister Mette Borre og Anne W. Ravn

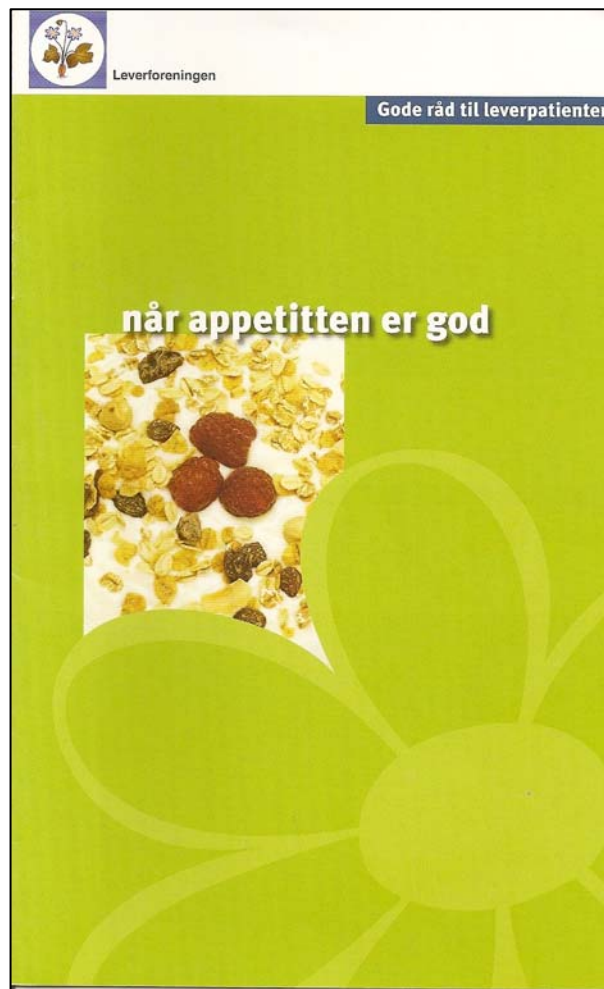
I det følgende er der idéer til, hvad man kan spise, når man har god appetit. Rådene er anvendelige for patienter, der er levertransplanterede, men kan også anvendes af andre leverpatienter med god appetit. Kostrådene gælder ikke for raske.

Når man vil leve sundt og har god appetit

Har man god appetit og vil holde vægten eller tabe sig, skal man spise mad, som fylder meget og indeholder relativt få kalorier. Maden skal have et lavt indhold af fedt og sukker og være fyldt med vitaminer og mineraler. Der er ingen madvarer, der er sunde eller usunde i sig selv.

Det afgørende er, hvor meget man spiser af dem og hvor ofte. Nedenstående kostråd kan være en rettesnor.

- Spis meget brød og gryn. Brød giver en god mæthedfølelse, specielt hvis det har et højt fiberindhold. Brød behøver ikke at være den grove slags – der er lige så mange fibre i mørkt rugbrød som fuldkornsbrød. Groft franskbrød og groft knækbrød er at foretrække frem for franskbrød. Grød eller havregryn med mælk er en god måde at få gryn og fibre på.
- Spis frugt og mange grønsager hver dag. Frugt og grønsager hver dag giver masser af vitaminer og mineraler – spis gerne 600 g i alt. Grønsager behøver ikke at være rå for at være sunde; de må gerne være kogte. Det samme gælder frugt. Hvis appetitten er stor, og man vil passe på sin vægt, er grønsager gode at spise sig mæt i.
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag. Også gerne serveret kolde i fx salater. Kartofler kan bruges som pålæg. Skal man tabe sig, skal der helst være flere grønsager end kartofler, ris og pasta på tallerkenen.
- Spis ofte fisk og fiskepålæg – vælg forskellige slags. Spis gerne i alt 300 g fisk om ugen, hvilket svarer til ½ skive rugbrød med fx marineret sild, røget ørred, røget makrel, tun i vand, sardiner, torskerogn eller makrel i tomat. Også gerne fisk til det varme måltid 1 gang om ugen.
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold. En halv liter skummet-, mini-, eller kærnemælk samt 1-2 skiver mager ost dagligt. Erstat eventuelt mælken med syrnede mælkeprodukter, som indeholder ligeså mange næringsstoffer som drikkemælk. Osten bør højst indeholde 18% eller 30 + fedt.
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold. Kalkun, kylling, indmad, skinke, hamburgerryg og lignende kan spises jævnlige både som middagsmad og som pålæg. Hakket kød, pølseprodukter og leverpostej bør højst indeholde 12 gram fedt per 100 g.
- Brug kun lidt smør, margarine og olie. Skrab smør og margarine eller undlad det helt. Brug mindre fedtstof til madlavning og hæld fedtstoffet væk efter tilberedning. Undgå panering, da det sluger



meget fedtstof. Olie indeholder ligeså meget fedtstof som smør og margarine, men er dog en lidt sundere type fedtstof for kredsløbet.

- Spar på sukker. Der er meget skjult sukker i sodavand, saft og juice, slik, kager og is. Når lækkersulten melder sig, er det bedre at spise en skive brød med pålægschokolade eller marmelade eller tage et stykke frugt.

Nemme mellemmåltider at variere med

Hvis du fordeler maden på 5-6 måltider, vil du føle dig mere mæt og bedre tilpas i løbet af dagen. Det anbefales at spise 2-3 mellemmåltider.

- 1½ dl syrnede mælkeprodukt (højst 1,5 g fedt per 100 g), 1 stk. knækbrød og eventuelt 1 lille æble
- ½ halv skive rugbrød med 1 spsk. flødeost naturel (højst 18 g fedt pr. 100 g), hertil lidt rosiner
- Rugbrød med banan
- 1 lille brik kakaoskummetmælk, 1 stk. knækbrød eller 1 skorpe uden noget på
- Grønsagsstænger med dip: 1 gulerod, 1 stk. agurk, 1 blomkålsbuket og 2 spsk. dip lavet af 2 dele syrnede mælkeprodukt (højst 1,5 g fedt per 100 g) og 1 del syrnede fløde 9%.
- 1 stykke groft franskbrød med 1 spsk. smøreost (højst 18 g fedt pr. 100 g), pyntes med peberfrugt eller radiser
- 2 riskager og 1 æble
- 2 gulerødder og 1 skive knækbrød
- ½ skive rugbrød med 1-2 spsk. hytteost. Pynt med tomatskiver eller pickles
- 1 kop pulversuppe og ½ bolle
- 1 skive groft franskbrød med 1-2 stk. pålægschokolade eller 1 skive pålæg, fx skinke, pyntes med tomat og peberfrugt.
- 1 stk. frugt, fx pære eller æble og 1 stk. knækbrød.
- 1 skive groft sandwichbrød smurt med 1 spsk. pikant ost (højst 18 g fedt pr. 100 g), klappes sammen om ½ skive skinke og strimlet salat og en tomat i skiver.

Andre gode råd

Spis og drik ofte i løbet af dagen.

Spis masser af grønsager.

Få en vitamin-mineraltabelt dagligt.

Motion er godt.

Er du i tvivl om hvad du skal spise, spørg da din læge, sygeplejerske eller en klinisk diætist.