



# Når appetitten er lille



Gode råd til leverpatienter

## Om Leverforeningen

Landsforeningen Leverforeningen er en patientforening, der blev startet 1991 af levertransplanterede. Foreningens formål er at varetage interesserne for leversyge, levertransplanterede og deres pårørende. Landsforeningen driver informations- og rådgivningsvirksomhed om leversygdommes fysiske, psykiske, sociale og økonomiske konsekvenser og varetager udadtil medlemmernes interesser i relation hertil.

Til opfyldelse af formålet kan Landsforeningen bl.a.:

- 1) udbrede kendskabet til leversygdomme og patientvilkår
- 2) udvide og forbedre mulighederne i ind- og udland
- 3) skabe såvel praktisk som økonomisk baggrund for, at den enkelte patient og dennes familie kan leve et så normalt liv som muligt
- 4) støtte og fremme forskningen til gavn for leversyge og transplanterede
- 5) støtte og indtræde i organisatorisk forbindelse med foreninger, som bl.a. virker til opfyldelse af Landsforeningens formål
- 6) arbejde for større organdonor tilgang

Leverforeningen udgiver medlemsbladet *Levernyt*, som alle fulgdyldige medlemmer får tilsendt. Ligeledes har foreningen andet relevant materiale, der kan have interesse for de leversyge.

Leverforeningen har en socialrådgiver og psykolog tilknyttet, som efter aftale kan hjælpe, hvis medlemmerne har et behov for det.

### Patient-til-patient ordning

Har du eller dine nærmeste brug for at tale med én, der har været gennem et sygdomsforløb, der ligner dit, har foreningen mulighed for at henvise dig til én, du eller din pårørende kan tale med, enten hjemme eller på hospitalet.

Vi kan måske hjælpe dig med mange af de praktiske og følelsesmæssige spørgsmål, som du eller din pårørende kan have i forbindelse med en svær leversygdom. Kontaktformidleren træffes på Leverforeningens tlf. 2250 1250.

### Socialt samvær

Leverforeningen arrangerer hvert år nogle sammenkomster for medlemmerne, så de kan mødes uden for hospitalsregi.

# Gode råd til leverpatienten

*Ved klinisk diætist Mette Borre*

Denne vejledning er til dig med leversygdom. Patienter med leversygdom kan få problemer med vægttab, nedsat appetit og kostindtagelse. Hvis du har problemer med leveren, akut eller kronisk er det derfor af stor betydning, at du spiser det rigtige. Pjecen om ernæring er et supplement til den mundtlige information, du får på sygehuset. Vejledningen handler om generelle forhold, som kan have betydning for alle patienter med leversygdom. Har du særlige behov, kan du have brug for yderligere information, som du kan få hos diætisten. De følgende sider giver råd og inspiration til den rette ernæring, hvis du i perioder mangler appetit. Rådene henvender sig til patienter med skrumpelever og levertransplanterede. Andre patienter med leverlidelser, fx akut eller kronisk leverbetændelse kan også finde inspiration. Rådene henvender sig også til de, der har fået kræft i leveren. Kostrådene gælder ikke for raske.



## **Generelt gælder**

Behandling med ernæring indgår som et vigtigt supplement til den medicinske behandling, men kan ikke erstatte den medicinske behandling. Til alle patienter med leversygdom anbefaler vi en varieret kost med et højt indhold af protein og små hyppige måltider.

## **Leversygdom kan medføre**

- Nedsat kostindtagelse og nedsat appetit
- Vægttab og tab af muskler
- Øget træthed, nedsat lyst til at foretage daglige aktiviteter og tab af kræfter
- Væskeophobning fx i maven

## **Nedsat kostindtagelse, nedsat appetit og vægttab**

Nedsat kostindtagelse og nedsat appetit kan have flere årsager, men en væsentlig årsag er en følelse af stor mæthed selv efter et lille måltid. Væskeophobning i maven kan forværre det. Det kan medføre store vægttab og tab af kræfter. Vægttab medfører tab af væv fra livsvigtige organer og muskler, medfører øget træthed og nedsat modstandskraft. Ved vægttab påvirkes også det generelle velbefindende og ikke mindst livskvaliteten.

Nogle leverpatienter oplever, at vægten stiger pga. væskeophobning, selvom appetitten falder. Det er derfor vigtigt at holde øje med kostindtagelsen. Det er også vigtigt at holde øje med sin vægt, selvom den ikke nødvendigvis viser, om du får mad nok.

## **Spis tit og tilstrækkeligt**

Normalt har man et depot af sukker i leveren og i musklerne. Ved leversygdom er depotet mindre og det er derfor af stor betydning for hele kroppen, at du spiser og drikker tit og tilstrækkeligt, det vil sige mange og mindre måltider, gerne også om aftenen inden sengetid. Hyppige måltider bedrer udnyttelsen af madens næringsstoffer. Måltidet om aftenen før sengetid er et særligt vigtigt måltid for leverens udnyttelse af næringsstoffer, mens du sover.

## **Måltidets størrelse**

Jo større måltidet er desto sværere kan det være at spise. Derfor anbefales små hyppige delvist flydende måltider, gerne 6-8 måltider pr. dag. Maden skal være ekstra lækker, så du får lyst til at spise.

## Hvordan dækkes behov for energi og protein, så vægttab undgås?

### **Energi og energibehov**

Energi, målt i kalorier eller kilojoule, får du fra den mad, du spiser og drikker. Energi kommer fra protein, fedt og kulhydrat. Der er særligt meget energi i mad med et højt fedtindhold. Behovet for energi er ofte øget i forbindelse med lever sygdom og ved vægttab. Hvis der er nedsat appetit, kan behovet for energi og behovet for protein være svært at få dækket. Behovet for energi er afhængig af vægt, køn, alder og fysisk aktivitet. Der er forskel på behovet for energi afhængig af den fysiske aktivitet, det vil sige, om man er sengeliggende eller er oppe og eventuelt går til træning.



## Protein og proteinbehov

Protein er kroppens byggemateriale. Protein findes i kød, fjerkræ, æg, fisk, skaldyr, mælk og syrnede mælkeprodukter som yoghurt, skyr, ymer, hytteost og ost. For at undgå mangel er det en god ide med protein til alle måltider. Behovet for protein hos en rask person er knap 1 g protein pr. kilo legemsvægt pr. dag. Ved leversygdom er behovet for protein næsten det dobbelte af, hvad det er for raske. Indtagelsen af protein bør derfor være 1,2,-1,5 g protein pr. kg legemsvægt pr. dag. Det er muligt at spise sig til tilstrækkeligt med protein fra almindelig mad, men hvis du har nedsat appetit kan det være nødvendigt at supplere med særlige drikke med højt protein- og energiindhold.

## Tabellen herunder viser indholdet af protein i en række fødevarer

Fødevarer	Gram protein pr. 100 g	Portionsstørrelse	Gram protein pr. portion
Mælk, alle typer	3,5	1½ dl	5
Ymer / ylette	6,3	1½ dl	9
Yoghurt, tykmælk, A-38	3,3	1½ dl	5
Ost 27 % / 45+	25	1 skive (20 g)	5
Skyr, syrnede mælkeprodukt	11	1½ dl	16
Æg	7,2	1 stk.	6
Kød, fisk og fjerkræ	20	125 g	23
Kødpålæg	20	1 skive (15 g)	3
Ernæringsdrikke	4-10	1,25-2 dl	8-20

## Fedt

Fedt får vi fra smør, olie, mælkeprodukter, kød og fisk med højt fedtindhold samt fra nødder og mandler. Fedt er en god energikilde, hvis du har nedsat appetit. Brug derfor fødevarer med et højt indhold af energi, f.eks. smør, olie, fløde, is, kage, mayonnaise, remoulade, oste, avocado, nødder og mandler.

## Kulhydrat

Energien til forbrænding i kroppen kommer hovedsagelig fra kulhydrat. Kulhydrat får vi fra sukker- og stivelsesholdige fødevarer som brød, kartofler, spaghetti, ris, mel, gryn, frugt og grønsager. Hvis du har nedsat appetit og vægttab vil en kost med et højt indhold af groft brød, frugt og grønsager dvs. en meget fiberrig kost vanskeliggøre vægtøgning. Derfor er det en god ide at spise færre fiberrige fødevarer som rugbrød, frugt og grønsager.

## **Alkohol**

Alkohol kan hæmme appetitten, optagelsen af næringsstoffer og medvirke til nedsat funktion af leveren. Alkohol frarådes ved sygdom i leveren. Alle drikkevarer med alkohol frarådes ved sygdom i leveren, da alkohols omsætning sker i leveren, som kan tage yderligere skade.

### **Forslag til små nemme måltider med et højt indhold af protein og energi.**

- Syrnet mælkeprodukt, fx ymer med frugtsaft eller frugtstykker
- Smoothies – blendet, frosne eller friske bær, syrnet mælkeprodukt, sukker, evt. vanilleis
- Havregrød kogt på mælk, lidt smør og rosiner
- Frugtgrød med mælk/fløde
- Risengrød med smør og kanel
- Kærnemælkskoldskål med frugtstykker og kammerjunker
- Kiks med smør og ost eller pålæg
- Nødder og mandler
- Fromage eller is
- Frugtsalat af friske frugter/henkogt frugt med flødeskum eller vanillecreme
- Brød med ost/pålæg/marmelade
- Avocado med rejer og dressing
- Legeret suppe fx med fløde
- Cafe Latte (varm sødmælk med nescafe)

### **Gode drikke kan øge vægten**

Det er vigtigt at få væske nok – cirka. 1 ½ liter dagligt. Det er nemmere at få dækket sit energi -og proteinbehov, hvis du vælger drikkevarer, der indeholder energi og protein.

- Drik mælk - sødmælk, letmælk, kakaomælk, koldskål og Drikkecultura til måltiderne
- Drik sukkerholdig saft og juice eller æblemost i stedet for vand
- Drik ernæringsdrikke - de kan eventuelt erstatte et måltid ved nedsat appetit

## Opskrifter på protein- og energirige drikke

### Banandrik (ca. 6 dl)

#### Ingredienser:

1 1/2 dl sødmælk  
1/2 moden banan  
2 1/2 dl appelsinjuice  
3 spsk. Skyr eller fromage Frais  
100 g vanilleis (1/5 liter)

#### Fremgangsmåde:

Banan og juice blendes eller moses sammen. Skyr røres godt ud i blandingen. De øvrige ingredienser røres i.

*Indeholder pr. dl.: 322 kJ og 3 g protein*

### Appelsindrik (4 dl)

#### Ingredienser:

4 pasteuriserede æggeblommer  
2 spsk. sukker  
2 dl kærnemælk  
1 dl Skyr  
4 spsk. piskefløde  
½ dl ananas- eller appelsinsaft  
isterninger

#### Fremgangsmåde:

Alle ingredienser blendes, og drikken serveres med knuste isterninger.

*Indeholder pr. dl.: 600 kJ og 6,4 g protein*

### Varm chokolade (5 dl)

#### Ingredienser:

3 tsk. smør  
2 spsk. kakao  
4 dl sødmælk  
4 spsk. sukker  
4 spsk. piskefløde  
30 g revet chokolade

#### Fremgangsmåde:

Smørret smeltes i en gryde, og kakao tilsættes. Der røres rundt, til massen er gennemvarm. Sødmælk tilsættes lidt ad gangen under omrøring. Sukker tilsættes og kakaoen koges i et par minutter, mens der piskes. Serveres med flødeskum og revet chokolade.

*Indeholder pr. dl. med fløde:  
730 kJ og 3,6 g protein*

### Bær/frugt smoothie (5 ½ dl)

#### Ingredienser:

2 dl frisk eller frossen frugt/bær  
1½ dl Skyr eller Fromage Frais eller kvark  
2 dl sødmælk  
2 spsk. flormelis

#### Fremgangsmåde:

Alle ingredienser anbringes i en blender og blendes kort.

*Indeholder pr. dl.:  
Energi: 306 kJ og 5,2 g protein*





### **Gode råd, når appetitten er lille**

- Spis mælkeprodukter og ost
- Spis ofte fisk eller fiskepålæg, gerne fed fisk som laks og sild
- Brug meget smør, fløde og mayonnaise
- Spis lidt brød og gryn
- Spis kød og pålæg
- Spis frugt, grønsager og kartofler i små mængder
- Spis gerne is, kager og chokolade
- Spis og drik ofte, gerne 6-7 måltider på en dag
- Vælg drikke med højt indhold af protein og energi
- Få en vitamin-mineraltablet dagligt
- Frisk luft og motion stimulerer appetitten

### **Ernæringsdrikke og ernæringspræparater**

Ernæringsdrikke er velegnede som et supplement til den almindelige mad, og nogle typer af drikke kan anvendes som eneste ernæring i en kortere eller længere periode. Nogle drikke bidrager med alle madens næringsstoffer, energi (protein, fedt og kulhydrat), samt vitaminer og mineraler. Disse drikke betegnes som fuldgyldige drikke. Der findes desuden drikke, der ikke er tilsat vitaminer og mineraler. Disse drikke er kun egnede som et tilskud til maden. Egen læge eller sygehusets læge kan udstede en ernæringsrecept, herved får du dækket 60 % af udgiften. Drikkene kan købes på apoteket. Lægen eller den kliniske diætist kan vejlede om typen af drik.

## Energi og proteinberigelse

Ved tilsætning af fløde, creme fraiche, olie og smør øges indholdet af energi (kalorier / kilojoule) i maden. I stedet for at energiberige med fedt, kan mad og især drikkevarer tilsættes et protein- eller energipulver.

### Energiberigelse

Kulhydratpulver kan øge mængden af energi/brændstof i maden.

*Maltodextrin* - er et kulhydrat i pulverform, der giver energi som sukker, men uden at smage sødt. Pulveret indeholder pr. 100 g 1610 kJ. Er ikke tilsat vitaminer og mineraler. Opløses i vand og andre drikkevarer. Kan blandes i frugtgrød, desserter og sovs. Opvarmes med forsigtighed.

#### Dosering:

1½ spsk. (15 g) pr. 2 dl væske indeholder 240 kJ og 0 g protein.

#### Opløsning:

1 dl (50 g) maltodextrin og 2 dl vand blandes fx i en jævningsryster og tilsættes mad- og drikkevarer. Opløsningen giver 800 kJ. Holdbar i køleskab 1 døgn.

Må ikke anvendes som eneste ernæring. Apoteket har maltodextrin (Fantomalt) i dåse med 900 g fra firmaet Nutricia A/S. Maltodextrin (Energi-Plus) kan købes i en spand fra firmaet Toft-Care. Maltodextrin er ikke tilskudsberettiget.

### Mad ved væskeophobning (ascites)

Ascites er væske i bughulen. Det kommer tit ved skrumpelever og kan være meget generende. De fleste kan begrænse mængden af væske ved hjælp af vanddrivende medicin. Du bør undgå særlig salt mad og undgå at drysse salt på maden. Salt binder væske i kroppen og modvirker den vanddrivende behandling. Fødevarer med et højt saltindhold er hamburgerryg, skinke, medister, saltkød, oliven, feta, chips og lakrids. Du må gerne bruge andre krydderier. Nogle patienter med ascites vil blive rådet til at begrænse væskeindtagelsen til fx 2 liter dagligt.

### Mad ved bevidsthedsforstyrrelse - hepatisk encephalopati

Fungerer leveren meget dårligt, kan hjernefunktionen blive svækket, og man kan i perioder få bevidsthedsforstyrrelser. Nogle oplever det mere end andre, og det ses i flere grader. Det kan være udløst af fx forstoppelse, mangel på mad, feber, væskemangel eller en infektion. Det er vigtigt at få fjernet årsagen. Forstoppelse afhjælpes med lactulose, der er et afføringsmiddel. I enkelte tilfælde kan man behandle med et proteinpulver, Bramino, der er specielt udviklet til leverpatienter

med bevidsthedsforstyrrelse. Det medvirker både til at bedre ernæringstilstanden og til at mindske bevidsthedsforstyrrelsen. Det skal doseres efter kropsvægten, og det skal tages efter aftale med læge. Bramino købes på apoteket. Lægen på sygehuset kan udstede grøn ernæringsrecept, så 60 % af udgiften dækkes.

### **Mad ved blødning i spiserøret**

Der er ingen speciel mad, man skal spise eller undgå, hvis man har haft blødning i spiserøret.

### **Forhøjet kolesterolindhold i blodet**

Visse leversygdomme kan medføre forhøjet kolesterolindhold i blodet. Dette kan være et led i leversygdommen og kræver ikke speciel diæt/kolesterolsænkende kost.

### **Vitaminer og mineraler**

Mange patienter med leversygdom har i perioder brug for tilskud af vitaminer og mineraler. De vitaminer, man kan mangle er A, D, og K samt B-vitaminer. De mineraler, man kan mangle, er zink, kalk og magnesium. Det er ofte en god ide at supplere med en almindelig multivitamintablet. Andre tilskud bør du drøfte med lægen eller en klinisk diætist.

### **Kosttilskud og naturlægemidler**

Kosttilskud skal altid være mærket „kosttilskud“ og naturlægemidler skal være mærket „naturlægemidler“. Fra lægelig side anbefaler man hverken kosttilskud eller naturlægemidler, og det kan påvirke effekten af den behandling, man får på sygehuset. Det er dog individuelt, om man alligevel ønsker at tage naturlægemidler eller kosttilskud.

#### **Spørgsmål?**

Stil spørgsmål til lægen, sygeplejersken eller diætisten til samtale eller undersøgelse. På internettet og i butikker kan man få råd om kosttilskud og naturlægemidler, som ofte ikke er gavnlige råd for leverpatienter.



Pjecen giver dig gode råd  
om den rette ernæring  
når du har leversygdom.

Pjecen er udarbejdet af  
Leverforeningen i samar-  
bejde med klinisk diætist  
Mette Borre

Leverforeningen

Landsformand  
Lone McColaugh

Åløkkehaven 30  
5000 Odense

Tlf. 2250 1250

E-mail: [formand@leverforeningen.dk](mailto:formand@leverforeningen.dk)

Hjemmeside: [www.leverforeningen.dk](http://www.leverforeningen.dk)