

# Generel kostvejledning til småtspisende patienter

## Kost til småtspisende:

- Gerne 6-8 måltider/drikke dagligt
- Spis små portioner ad gangen
- Vælg mejeriprodukter, kød/fisk, æg
- Begræns frugt, grønt og brød
- Vælg livretter og desserter
- Supplér med fløde, smør og olie
- Tag 1 multivitamin-tablet dagligt

Medgiv "Mad er den bedste medicin"

## Gode drikkevarer med energi og protein

- Mælk, kærnemælk, kakaomælk
- Drikkeyoghurter
- Arla protino drikke
- Mælkebaseret ernæringsdrikke

## Arla protino drikke:

- Ikke fuldgyldig drikke
- Købes i supermarkederne
- Anvendes som et mellemmåltid
- Kan blandes op med kærnemælk
- Kan bruges i koldskål/smoothies

Medgiv Arla protino kort + smagsprøver

## Mælkebaseret ernæringsdrikke:

- Fuldgyldige drikke
- Tilskud med grøn ernæringsblanket
- Anvendes som et hovedmåltid/mellemmåltid
- Kan blandes op med andre drikke
- Neutrale drikke kan bruges til madlavning
- Må ikke koges
- Kan bruges i koldskål/smoothies

Medgiv grøn ernæringsblanket + smagsprøver

## Kostforslag fra morgen til aften:



Spis lidt men ofte.  
Gerne 6-8 måltider dagligt.



Brug fedtstof i rigelige mængder  
- på brød, i kartoffelmos, grød og supper.



Drik sødmælk eller kærnemælk med fløde.



Spis meget pålæg.  
Spar på rugbrød.



Brug fløde til frugtgrød, på øllebrød eller i kaffen.



Spis kød, sovs og kartofler frem for grøntsager.

Vælg dine livretter.  
Spis is og desserter.



Spis kager, nødder, rosiner, chips og chokolade.

AdS. stempel	Ordination af ernæringspræparater															
Patient label (for indlæggelsespatienter)	Kategori nr. 111 Medisik															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Præparat</th> <th>Størrelse</th> <th>Styrke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nutridrink Protein</td> <td>250 ml</td> <td>100 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fresubin</td> <td>250 ml</td> <td>100 kcal</td> </tr> <tr> <td>resource 2.0</td> <td>250 ml</td> <td>100 kcal</td> </tr> <tr> <td>Protino</td> <td>250 ml</td> <td>100 kcal</td> </tr> </tbody> </table>		Præparat	Størrelse	Styrke	Nutridrink Protein	250 ml	100 kcal	Fresubin	250 ml	100 kcal	resource 2.0	250 ml	100 kcal	Protino	250 ml	100 kcal
Præparat	Størrelse	Styrke														
Nutridrink Protein	250 ml	100 kcal														
Fresubin	250 ml	100 kcal														
resource 2.0	250 ml	100 kcal														
Protino	250 ml	100 kcal														

