

## Tips til vaner der øger vægten

- Spis minimum 3 små mellemmåltider
- Lav små indbydende portioner
- Tag Multivitamin og Kalk med D-vitamin dagligt
- Dyk motion 30 minutter om dagen



Skab hygge omkring selve måltidet ved for eksempel at:

- Lægge en dug på bordet
- Lægge en pæn serviet
- Tænde et stearinlys
- Sætte friske blomster på bordet
- Invitere en nabo, ven eller familie
- Lytte til noget god musik

## Hvor kan jeg hente råd og vejledning?

### Ernæringsvejleder

#### Holbæk kommune

Tina Jensen

Mørkøv

Tlf.: 72366871

E-mail: [tije@holb.dk](mailto:tije@holb.dk)

### Økonoma

Karin Kristiansen

Tlf.: 72365394

E-mail: [kak@holb.dk](mailto:kak@holb.dk)

### Ledende Økonoma

Signe Halager

Tlf.: 72365396

E-mail: [signe@holb.dk](mailto:signe@holb.dk)

## Hvor kan jeg finde mere information?

[www.altomkost.dk/Anbefalinger/AEldre/for\\_side.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/AEldre/for_side.htm)

[www.servicestyrelsen.dk/udgivelser/aeldre/forebyggelse-og-sundhed/inspiration-til-dagens-gode-mellemmåltider](http://www.servicestyrelsen.dk/udgivelser/aeldre/forebyggelse-og-sundhed/inspiration-til-dagens-gode-mellemmåltider)

# Hold Vægten



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne  
Holbæk Kommune

# Tips til kost der øger vægten

Når du tager på i vægt, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til at klare ting i hverdagen. Den rette vægt kan forebygge en lang række sygdomme.

Derfor er det at holde vægten vigtigere end noget andet – får du f.eks. medicin for sukkersyge eller forhøjet kolesterol, så kontakt din læge med henblik på evt. justering af denne medicin.

## Følger af underernæring

- udtalt træthed
- nedsat muskelfunktion
- dårlig gangfunktion
- øget risiko for fald
- nedsat hukommelse
- dårligt humør evt. depression
- dårlig hostefunktion med risiko for lungebetændelse
- øget hjælp fra andre
- nedsat immunforsvar
- dårlig sårheling
- øget sengeleje med risiko for liggesår



## Spis:

- **fede fisk** (fx makrel, sild, laks m.v.), som hovedmåltid eller til pålæg, gerne fiskesalat med mayonnaise
- **kød og pålæg med højt fedtindhold**
- **mælkeprodukter og ost med højt fedtindhold. Piskefløde og creme fraiche** i sovse og desserter. **Revet ost** i supper eller ovenpå den varme mad
- **planteolie og smør** i madlavningen, til stegning og i dressinger
- **avokadoer** som pålæg og i salater
- **mayonnaise salater** og eller pynt maden med **mayonnaise**
- **mandler og nødder** i den varme mad og salaten



## Spis mindre:

- **gryn og brød** - men gerne tynde skiver brød med rigeligt pålæg
- **frugt og grønsager** - men gerne stuede grønsager og grønsagsmos
- **kartofler, ris og pasta** - men gerne kartoffelmos rørt op med piskefløde, smør eller æg.

## Drikkelse der øger vægten

Sødmælk, drikkeyoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum og koldskål iblandet piskefløde. Brikker med kakao eller milkshake



## Mellemmåltider der øger vægten

Chokolade (marcipanbrød), nødder, rosiner, kiks (salte eller søde), chips, koldskål med kammerjunkere, kage eller tærte serveret med creme fraiche eller flødeskum, Fuldfede oste(45+ og derover), osteklodser og brød med et tykt lag smør, færdiglavede desserter (Rissifrutti, Budding el.lign)

Man kan hos egen læge få en grøn recept - hvilket giver tilskud til køb af proteinrige produkter (proteindrik, juice og desserter)