

FÅ LIVSAPPETITTEN TILBAGE

Mange, især ældre, oplever at miste interessen for mad i forbindelse med sygdom, manglende livslyst eller svære tab. Småtspisende er i overhængende risiko for underernæring, i situationer hvor de netop har brug for masser af energi og ballast.

Hvad gør vi når kroppen kræver mere, end appetitten rækker til?

Af Lotus Turell

ALLE KAN OPLEVE NEDSAT APPETIT.

God ernæring er en af de vigtigste forudsætninger for et sundt og aktivt liv. Og jo mere svækkelse eller jo flere prøvelser vi oplever, jo mere næringsrig kost har vi rent faktisk behov for. Mange oplever at miste lysten til mad i perioder af livet, mad bliver noget der skal overståes, det skal bare ned, det skal ikke tage lang tid at lave eller at fortære. Ofte bliver det de lette valg der vinder. Fastfood, konserves, frostmad. Hurtigt og let. Men bestemt ikke ernæringsmæssigt fyldstgørende. Andre holder simpelthen op med at spise, og alle der har prøvet at miste lysten til mad over en periode ved hvor svært det er at tvinge føde ned. Ofte skal man have hjælp til at finde tilbage til den sunde naturlige appetit.

Kirsten Sommer, kostfaglig leder gennem 30 år i Pleje Gribskov, har netop afsluttet en rapport om ernæringsrisiko hos ældre borgere med nedsat appetit. Kirsten Sommers rapport har fulgt en gruppe såkaldt småtspisende gennem 4 måneder, i kampen om at vinde appetitten tilbage.

“Hvis vi vil se friske, selvhjulpne borgere i vores samfund må vi sørge for at de modtager den nødvendige ernæring”, fortæller Kirsten. “Uden den, nedbrydes muskelmasse, dermed førligheden, dermed humøret. Man bliver sløv og livstræt. Og det gælder ikke bare ældre, men alle der oplever nedsat appetit, f.eks. folk med depression og spiseforstyrrelser”.

OMSORG GENNEM MADEN

Indsatsen som rapporten bygger på, har været tredelt. En sådan integreret indsats kan tilsyneladende effektivt give småtspisende appetitten tilbage. Dels anvender Kirsten Sommer kosttilskuddet Adosan til de småtspisende; det kan tilsættes alt fra kaffe til youghurt og sikrer den daglige ernæring uanset hvor lidt den småtspisende ellers kan få ned. Dels uddannes plejepersonalet i Pleje Gribskov i ernæring og i at udvise de ældre omsorg og nærvær i forbindelse med måltider. Og endelig er køkkenpersonalet i Pleje Gribskov inddraget. Der hænger billeder af de ældre i køkkenet, så også de der ikke er i daglig kontakt med de småtspisende, får et mere personligt forhold til dem de laver mad til.

“Allerede efter 3 uger ser vi fremskridt. Ikke kun i form at flere kilo på sidebenene, men også i form af øget humør og aktivitet”.

“Det handler om at lægge så meget omsorg ind i måltiderne som muligt.

At skabe hygge omkring maden, socialt samvær og glæde ved at dele. Den sociale faktor er enormt udslagsgivende”. Omsorg gennem maden, er den ultimative lykkepille”, fortæller Kirsten Sommer.

Rapportens tydelige antal af solstrålehistorier taler sit klare sprog. Beskrivelsen af ambulante indlagte uden appetit til selvhjupen, Smil-På-Læben-borger går igen. ➤





RÅD TIL DIG MED EN LILLE APPETIT

- Del dit måltid med andre
- Skab stemning og hygge omkring madlavningen
- Spis når du er sulten og ikke når du synes du bør være det, følg din naturlige appetit
- Spis mad med flotte farver og gode dufte, det sætter fordøjelsen og mundvandet igang
- Få frisk luft hver dag, rør på kroppen. Også selvom du er sengeliggende.
- Spis godt med fedt, f.eks. fløde og sødmælk og kødpålæg med høj fedtprocent
- Energidrikke og proteintilskud er gode som mellemmåltider, eller til at tilsætte yoghurt / juice / sovs m.m.




SPAR IKKE PÅ FEDTET

Hvis du er småtspisende gælder der andre regler end for dem med glubende appetit. All bets are off. Du skal ikke tænke på at spare på fedtet, eller overholde andre af de generelle kostråd om ikke at spise for meget. Småtspisende skal både tænke på at tage på i vægt og huske på at deres næringsbehov faktisk er endnu større end andres idet kroppens skal bygge op, restituere – og det kræver masser af benzin! Det stiller store krav til kosten. Den skal så vidt muligt være spækket med gode sager: grovbrød, grøntsager, nødder og frugt - og ja, du kan uden nogen snert af dårlig samvittighed forkæle dig selv med kage eller andre søde sager til dessert.

Mellemmåltider er særligt vigtige altid at have ved hånden. Ved sult, spis! Proteindrikke, f.eks. Adosan som indeholder alle de ernæringsmæssige byggesten som kroppen behøver og er nem at blande i al slags mad, frugt- og nøddestænger, grovboller med tandsmør.

Tænk på hvor maden vil være god for dig, hvor glad kroppen bliver for at blive forsynet med værktøj til at genopbygge sig. Den tanke alene, vil give forøget lyst til at spise.

Når appetiten er vendt tilbage, hvad så? Hvordan oprettholdes den? Kirsten har følgende råd, "det handler om at finde ind til livsglæden, den helt basale begejstring for at være til. Uanset ens situation i øvrigt. Mine erfaringer siger mig at livsglæden opretholdes gennem kost, bevægelse og ved aldrig at glemme at være nysgerrig". 

Adosan®

Når appetiten svigter

Adosan er et smagsneutralt energi- og proteintilskud i pulverform, som blandes direkte i maden.

Med Adosan behøver man ikke spise mere mad, eller ændre sine kostvaner for at få den næring, kroppen behøver i dagligdagen.

Prøv Adosan i desserter, mælkeprodukter, supper, gryderetter, smoothies, Eller hvad der kan friste dig. Du vil føle, men ikke smage at maden giver ekstra energi.

I de sidste 10 år er Adosan blevet brugt af køkkenpersonalet på hospitaler og andre storkøkkener til småt spisende personer, eller personer med nedsat appetit pga. af sygdom, alder eller efter operationer.

Med Adosan hæves madens næringsværdi så man ikke behøver, spise mere mad eller ændre kostvaner for at bevare næringen i den almindelige kost. Du vil bevare energien og de fibre der allerede er i kosten.



Adosan®

- Øger madens næringsværdi
- Rig på fedt -og aminosyrer, kulhydrater og kostfibre
- Laktosefattigt og glutenfrit
- Uden kunstige smagsstoffer



Få gratis **smagsprøve** på tlf. 58 19 22 00 eller www.adosan.dk

SanaCare Nutrition ApS
Havnevej 10 - 4230 Skælskør
Tlf. 5819 2200 - Fax 5819 1544
info@sanacare.dk
www.sanacare.dk