



SUNDHEDSSTYRELSEN

2022

Få ideer til,  
hvordan du kan  
tage på eller  
holde vægten.

# Når du skal tage på i vægt

## Hvorfor skal du tage på eller holde vægten?

Mad og måltider spiller en vigtig rolle i vores liv. At spise tilstrækkeligt er en forudsætning for, at kroppen kan fungere, og at man kan opretholde et godt liv.

Hvis du tager på, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til hverdagen og de opgaver, den byder på. Når du spiser mere, får din krop lettere de næringsstoffer, den har brug for til at opbygge dine muskler.

Undersøgelser viser, at du kan opretholde eller genvinde dine kræfter og din energi og livskvalitet, når du tager på i vægt.

Under og efter sygdom har kroppen brug for ekstra energi (kalorier) og i særlig grad mere protein. Hvis du ikke får spist nok reagerer kroppen ved at tære på dine muskler.

Det er vigtigt, at du vejer dig regelmæssigt og reagerer, hvis du taber dig. Det er fx ikke normalt, at man taber sig, blot fordi man bliver ældre.

Har du tabt dig, skal du henvende dig til din læge, en klinisk diætist eller det sundhedspersonale du allerede er i kontakt med. De kan hjælpe dig med at finde ud af, hvorfor du taber dig, og hvilken indsats du har brug for og skal have hjælp til for at genvinde og holde vægten.

### Hold øje med vægten

- Vej dig en gang om måneden og oftere fx en gang om ugen, hvis du er syg eller din sygdom forværres eller hvis din appetit er lille eller mindre end den plejer
- Noter din vægt i et skema, så du kan holde øje med udviklingen. Brug fx vægtskemaet, som du kan finde på [www.sst.dk/Materialer-om-underernaering](http://www.sst.dk/Materialer-om-underernaering)
- Kontakt din læge eller det sundhedspersonale, du allerede er i kontakt med, hvis du har et uplanlagt vægttab, også selvom det er lille.

## Hvad har din krop brug for?

Er din appetit lille eller har du tabt dig, har du brug for at få en stabil vægt eller at tage på igen. Du skal derfor vælge mad og drikke med et højt indhold af energi, særligt fra fedt og protein og ikke, som mange andre, spise groft, grønt og fedtfattigt.

Kroppens brændstof er energi, der udregnes i kalorier (kcal) eller kilojoule (kJ). Fedt giver mest energi. Det er derfor vigtigt, at det du spiser og drikker indeholder en del fedt. Fedt indgår blandt andet i opbygningen af kroppens celler og hormoner.

Proteiner er vigtige, fordi de er kroppens byggesten. De er blandt andet med til at opbygge muskler, så du kan få flere kræfter. Proteiner spiller også en afgørende rolle for immunforsvaret. Behovet for protein er ofte større under og efter sygdom, ved høj alder eller hvis man træner meget.



Figuren her viser, hvad du får ud af at tage på eller holde vægten

## Hvordan tager du på?

### Spis mange energi- og proteinrige måltider

- Spis 6-8 energirige små måltider om dagen - spis hver tredje time
- Spis mad med et højt indhold af protein. Protein findes fx i kød, fjerkræ, fisk, æg, mælkeprodukter, ost, bælgfrugter og linser
- Spis mange fødevarer med et højt fedtindhold. Det er der fx i olie, ost, dressing, fløde, creme fraiche 38 %, smør, pesto, mayonnaise, oliven, nødder, is og kager
- Drik energi- og proteinrige drikke, som fx drikkeyoghurt, milkshake, smoothies, kakaomælk med flødeskum, koldskål og sødmælk
- Spis mange mellemmåltider, fx snacks som fx chips, nødder, oliven, kiks og oste, hummus, desserter og søde sager, som fx is, chokolade og kage, energi- og proteinrige drikke
- Spis kun lidt af de magre madvarer som brød, kartofler, gryn, frugt og grøntsager
- Bevæg dig, så du får mere appetit

## Mad- og drikkevarer der er gode at have derhjemme

Det er en god ide altid at have mad- og drikkevarer med meget energi og protein i køleskabet og i køkkenskabene. I de to foldere "Luk mig op! - køkkenskab" og "Luk mig op! - køleskab" kan du se forslag til, hvilke typer af varer, du med fordel købe. Hent foldere på [www.sst.dk/Materialer-om-underernæring](http://www.sst.dk/Materialer-om-underernæring)



# Ideer til mad- og drikkevarer

## Mejerivarer

- Sødmælk, kakaomælk, milkshake, koldskål, yoghurt, græsk yoghurt 10 %
- Smør, piskefløde, cremefraiche 38 %
- Oste med høj fedtprocent fx skæreost, flødeost og skimmeloste

## Pålæg

- Baseret på kød, fjerkræ, fede fisk eller plantebaserede alternativer – spegepølser, postejer, pate, frikadeller, falafler
- Mayonnaisesalater, æg, hummus

## Tilbehør

- Olie, pesto, mayonnaise, remoulade
- Dressinger, saucer
- Nødder, mandler, oliven

## Dessertyer og mellemmåltider

- Budding, ris á la mande, frugtgrød med fløde, flødeis, pandekager, tørkager, småkager, kiks, chokolade, marcipan, nougat, tørret frugt, chips, peanuts
- Energi- og proteinrige drikke, hjemmelavede eller færdigkøbte

# Husk energi- og proteinrige drikke

Drikkevarer med ekstra energi og protein er vigtige. Du kan drikke dig til mere energi ved at vælge sødmælk, milkshake, kakaomælk eventuelt med flødeskum, koldskål, smoothies eller en energi- og proteinrig drik. De tager ikke appetitten fra det næste måltid, så du kan sagtens drikke et glas koldskål eller kakaomælk mellem dine hovedmåltider.

Brug materialet "Inspiration til dagens mellemmåltider", hvis du vil have nemme opskrifter på energi- og proteindrikke du selv kan lave. Hent materialet på [www.sst.dk/Materialer-om-underernaering](http://www.sst.dk/Materialer-om-underernaering)



## Færdigfremstillede energi- og proteinrige drikke

Færdigfremstillede energi- og proteinrige drikke er gode, hvis du ikke kan spise nok til at holde vægten, eller at du taber dig.

Drirkene kan udgøre en væsentlig del af dine mellemmåltider. Nogle typer kan helt erstatte et hovedmåltid. Det er dem, der kaldes medicinske ernæringsdrikke.

Din læge har mulighed for at udskrive en recept på medicinske ernæringsdrikke, hvis du har helt særlige behov, som er omfattet af tilskudsordningen. Med en recept får du dækket en del af udgiften via Sygesikringen.

Du kan finde en oversigt over, hvilke typer af energi- og proteinrige drikke og medicinske ernæringsdrikke, der findes i materialet "Inspiration til dagens mellemmåltider" på [www.sst.dk/Materialer-om-undereernaering](http://www.sst.dk/Materialer-om-undereernaering). Det er både drikke fra detailhandlen og apoteket.



## Du har brug for vitaminer og mineraler

Når din appetit er lille, kan det være svært at få tilstrækkeligt af de vitaminer og mineraler, din krop har brug for. Hvis du har tabt dig eller mangler appetit, anbefales du derfor at tage en vitamin- og mineraltablet om dagen.

Vær opmærksom på at få den rigtige type af tilskud, afhængigt af din alder og behov. Spørg din læge hvilken type, der passer til dig.

### Vær opmærksom på:

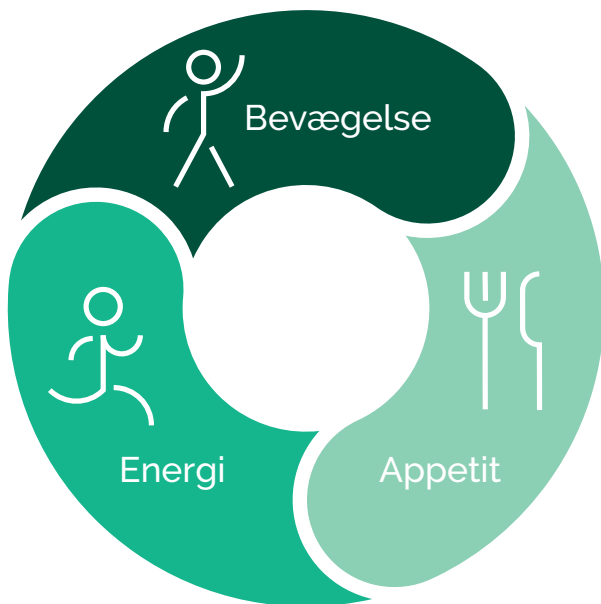
- Er du over 70 år eller bor i plejebolig eller modtager hjemmepleje (uanset alder) eller er i risiko for knogleskørhed. Her anbefales du at tage et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium, sammen med vitamin - og mineraltabletter.
- Er du mørk i huden, bærer en tildækkende påklædning om sommeren eller undgår sollys. Her anbefales du at tage et dagligt tilskud af D-vitamin, sammen med vitamin - og mineraltabletter.
- Drikker du ikke mælk eller spiser mejeriprodukter hver dag. Her anbefales du at tage et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium, sammen med vitamin - og mineraltabletter.

## Bevæg dig og få mere appetit

Motion og bevægelse er vigtigt, også når du skal tage på eller holde vægten. For at vedligeholde din muskelmasse er det vigtigt, at du bevæger dig – det giver også mere appetit.

Motion og bevægelse giver bedre kondition, stærkere muskler samt mere styrke og smidighed. Energien, du bruger til at være aktiv, gør dig sulten, så du kan spise mere, hvilket igen er med til at opbygge og vedligeholde dine muskler.

Du kan fx gå en tur sammen med en ven eller nabo, cykle en tur, plukke blomster eller samle kastanjer. Så får du både frisk luft og motion på samme tid. Er du mest indendørs, er det vigtigt, at du stadig bevæger dig i løbet af dagen. Let rengøring og madlavning er også motion. Dans i stuen eller stolegymnastik er også godt for din kondition. Søg evt. efter øvelser på YouTube.



**Sundhed for alle ♥ + ●**

**Sundhed for alle ♥ + ●**