

Bilag 14. Proteinbehov ved KOL

Vores krop bruger protein til at opbygge muskelmasse. Når du har KOL, har din krop brug for ekstra meget protein, ca. 1,5 g protein pr. kilo kropsvægt.

Vær opmærksom på, at behandling med prednisolon øger proteinbehovet.

Protein findes især i følgende madvarer

- kød, fisk, fjerkræ
- æg
- mælk, mælkeprodukter, ost
- tørrede bønner, linser m.m.
- nødder

Gode råd til at øge dit proteinindtag

- Skriv ned hvad du spiser og drikker på en dag. Der skal være proteiner ved alle måltider, også mellemmåltider. Proteinrige mellemmåltider kunne f.eks. være:
- Brød med kødpålæg, skære-, smøre-, ryge- eller hytteost, fiskepålæg, hummus m.m. OBS: Hvis du er undervægtig så spar på brødet, spis evt. pålægget uden brød.
- Yoghurt, ymer, fromage frais, skyr (fedtfattigt syrnet mælkeprodukt med et meget højt proteinindhold), græsk yoghurt.
- Diverse fromager.
- Proteindrikke, færdiglavede eller hjemmelavede.
- Koldskål.
- Frås med pålægget, gerne 3-4 skiver mager pålæg på ½ stk. brød.
- Frås med kødet til den varme mad.

Hjemmelavet proteindrik med jordbær (2-3 glas)

2 dl frosne jordbær (ca. 125 g) eller andre bær

2 dl fløde 9 %

1 dl vand

1 spsk. friskpresset citron

½ dl sukker (ca. 40 g)

Kom alle ingredienserne i en blender eller brug en stavblender.

Blend til bærrerne er helt purede.

Smag til.

Server drikken i glas enten med ske eller tykt sugerør.