

Energi ved manglende appetit og vægttab

Energi i mad måles i kalorier (kcal) eller i kilojoule (KJ) og angives oftest pr 100g af fødevaren. En høj mængde energi i en fødevare er ikke ens betydende med, at den medfører meget mæthed, det har noget at gøre med mængde af protein og fibre. Derfor er det vigtigt at være bevidst omkring indholdet af kalorier i den mad du spiser.

Uanset om du ønsker at øge, mindske eller vedligeholde din vægt, bør du tage hensyn til øvrige anbefalinger omkring fosfat- og kaliumrestriktioner.

Småtspisende og vægtøgning

Som nyresyg i dialyse er det ikke unormalt at opleve perioder med mindsket appetit. I denne periode kan man opleve at blive vejledt til at spise flere fede mejeriprodukter og andre fødevarer, som man normalt ikke spiser som dialysepatient. Det gør man for at undgå u hensigtsmæssigt vægttab. Det er muligt at der i denne periode indtages mere fosfat end normalt og ikke nok vitaminer fra grønt, men det kan der rettes op på, når man får appetitten tilbage. Et u hensigtsmæssigt vægttab kan have stor betydning for dit generelle velbefindende, især hvis du i forvejen er normal eller undervægtig.

Hvis du ønsker at tage på i vægt eller er småtspisende og bange for at tabe dig u hensigtsmæssigt, bør du få en samtale med en diætist.

Kalorierige fødevarer og hyppige måltider – Det er en god ide at spise kalorierige fødevarer uden for mange fibre. Det gør, at du kan spise større portioner og flere måltider i løbet af dagen. Gode kilder til energi er brød, kartofler, ris og pasta og hvis appetitten er nedsat, er fedtrige fødevarer og sukker gode kilder.

Få dækket proteinbehovet - Det er ligeledes vigtigt, at du får nok protein, da det er nødvendigt for vedligeholdelse af muskler og immunforsvar. Proteindrikke rige på både energi og protein kan bruges som supplement til en energirig kost, men bør ikke erstatte hovedmåltider.

Spar på kalorielette og mættende fødevarer - Hvis din appetit er lille, er det en god ide at minimere indtaget af blandt andet grøntsager. De har et lavt indhold af kalorier og mætter meget, hvilket giver mindre plads til de kaloretunge fødevarer.

Vægttab under dialyse

Vægttab under dialyse bør kun ske efter aftale med din læge, diætist eller andet sundhedspersonale. Hvis du er blevet anbefalet at gå ned i vægt under dialysebehandling, bør du få en individuel vejledning med en diætist. Der er nogle fokuspunkter, du skal være opmærksom på.

Få dækket proteinbehovet - Når man taber sig, taber man ikke kun fedtmasse, men også muskelmasse, hvilket kan mindskes, hvis man får tilstrækkeligt med protein. Det vil typisk være gennem kød og fisk.

Minimer energiindtaget - Indtaget af kulhydratrige fødevarer som brød, frugt og søde sager skal minimeres. Derudover bør du skære ned på indtag af fedtholdige fødevarer, forarbejdede fødevarer og fastfood.

Få en god mæthedsfølelse - For at få en god mæthedsfølelse ved hvert måltid kan du spise flere grøntsager. Husk at være opmærksom på indholdet af kalium i grøntsager og frugt. Læs mere i nyreforeningens information om kalium.

Kilder

- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen