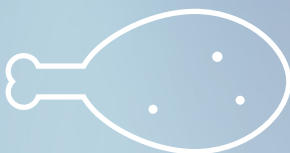


ERNÆRING ER VIGTIGERE, END DU TROR

INFORMATION TIL DIG DER LEVER MED KOL



Ernæring betyder mere, end mange tror

Underernæring er en almindelig komplikation ved KOL. Mange oplever, at appetitten forsvinder ved sygdom og behandling, og at det kan være svært at spise tilstrækkeligt. Desværre ved mange ikke, at det er meget vigtigt at undgå vægttab, når man lever med KOL.

Uplanlagt vægttab eller underernæring kan have store konsekvenser for din livskvalitet og din behandling. Derfor er det vigtigt, at du gør, hvad du kan for at holde din vægt gennem dit sygdomsforløb – uanset hvad du vejede, før du blev syg.

I denne pjece kan du læse meget mere om, hvorfor ernæringen er så vigtig, når du har KOL, og hvorfor du helst ikke må tabe dig. Du kan også finde hjælp til, hvor du kan henvende dig, hvis du har spørgsmål om ernæring. Bagest i brochuren kan du finde råd om, hvad du selv kan gøre for at sikre, at du ikke taber dig.

Hvorfor må man ikke tabe sig, når man har KOL?

Sygdom påvirker kroppen og øger stofskiftet. Derfor har din krop brug for mere energi, når du har KOL. Den energi får du primært via kosten, ellers tæres der fra kroppens depoter. Hvis du taber dig, når du er syg, er det i høj grad din muskelmasse og ikke kun fedt, du taber.

Muskelledbrydningen har stor betydning for dit immunforsvar. Ved stort vægttab reduceres immunforsvaret. Det betyder, at din krop har sværere ved at modstå og bekæmpe infektioner og sygdomme, når du har KOL. Du har den bedst mulige tilværelse med din kroniske sygdom, hvis du sikrer, at du får nok næring og ikke oplever uplanlagt vægttab.



Hvor meget bør du veje?

Når du har en kronisk lungesygdom, bør du være i god ernæringstilstand. En god ernæringstilstand betyder, at du hverken er under- eller overvægtig. Dit Body Mass Index (BMI) fortæller, om du er i en god eller dårlig ernæringsstilstand. Når du har en kronisk lungelidelse som fx KOL, skal dit BMI være lidt højere, end hvis du var rask.

Grunden til, at det er bedre at veje lidt for meget, end lidt for lidt, skyldes, at lungebetændelse, forværring og evt. indlæggelse ofte medfører et vægttab. Det er derfor bedst, at du har noget at stå imod med. Det bedste er, hvis ”de ekstra kilo” ikke kun skyldes fedt, men også er muskler. Muskler får du ved at bevæge dig og dyrke motion hver dag.

Hvis du er i en god ernæringstilstand, vil du komme dig hurtigere efter sygdom, og chancen for at leve længere og bedre med din sygdom bliver forhøjet.

Dit BMI skal ligge på

Raske	18,5-25
KOL og andre lungesygdomme	21-30
Svækkede mennesker med KOL*	25-30

* Du hører under ”svækkede mennesker med KOL”, hvis du tit er syg med fx lungebetændelse, eller har mange forværringer og eventuelle indlæggelser

Udregn dit BMI:

Hvis du udregner dit BMI, får du et fingerpeg om, om du vejer for lidt, for meget eller om din vægt er passende. For en person, der vejer 60 kilo og er 160 cm høj, vil regnestykket se sådan her ud:

$$\frac{\text{Vægt i kilo (fx 60)}}{\text{Højde x højde i meter (fx 1,6 x 1,6)}} = \text{BMI (23,4)}$$

BMI siger dog ikke alt. Det er også vigtigt at tage din kropsbygning og vægtudvikling i betragtning. Hvis du er i tvivl om, om du er i god ernæringstilstand, så tag kontakt til en klinisk diætist eller læge.

Læs mere om mad og BMI på www.lunge.dk/mad

Hvad kan jeg selv gøre?

Ordentlig ernæring hver eneste dag kan være svær at overskue, hvis både appetitten og energien svigter. Her er nogle råd til, hvad du selv kan gøre for at undgå vægttab eller underernæring i løbet af din sygdom:

- Vær opmærksom på din krop, din vægt og dit energiniveau. Din krop har brug for næring for at kunne stå imod sygdom og klare behandlingen.
- Bed om at tale med en diætist, hvis din appetit svigter, så du kan få den rette hjælp og vejledning om dine udfordringer.
- Hvis det er uoverskueligt at spise nok, kan du benytte ernæringsdrikke.
- Søg vejledning hos Lungeforeningen, som kan støtte og rådgive dig om kost og ernæring, motion, manglende appetit og meget mere.
- Tal med din læge, sygeplejerske eller kliniske diætist, som kan hjælpe med at beregne dit personlige ernæringsbehov. Du kan også få lavet en kostplan som en hjælp i hverdagen, så du kan holde vægten oppe og måske endda tage på igen.

Hvordan supplerer jeg min ernæring?

Hvis du kæmper med at spise nok mad og holde din vægt, findes der forskellige supplementer til den daglige kost.

Ernæringsterapi

Ernæringsterapi er målrettet, individuel ernæringsbehandling, der kan hjælpe dig med at få appetitten tilbage, så du kan undgå vægttab under dit sygdomsforløb og evt. tage på i vægt igen.

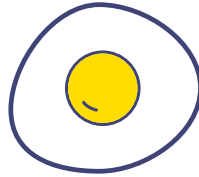
Ernæringsterapi har fokus på at sikre en energi- og proteinrig ernæring. Det kan foregå hos en klinisk diætist eller en anden sundhedsfaglig person. Her planlægger I sammen, hvad du kan spise, hvad du evt. skal have af ernæringstilskud, og hvad din fysiske aktivitet kræver.

Du kan supplere din kost med ernæringsdrikke i forskellige smagsvarianter. Vælg de såkaldte FSMP produkter (fødevarer til medicinske formål), så du er sikret den rette sammensætning af ernæring, vitaminer og mineraler. På den måde får du mulighed for at dække dit ernæringsbehov, selv hvis du ikke får spist nok ved dine daglige måltider.

De vigtige proteiner - uanset BMI

Proteiner får vi gennem vores mad. Protein findes hovedsageligt i følgende madvarer:

- Kød, fisk, fjerkræ
- Æg
- Mælk, mælkeprodukter, ost
- Tørrede bønner, linser m.m.



Vores krop bruger protein til at bevare og opbygge muskelmasse. Når man har en lungesygdom, som fx KOL, har kroppen brug for ekstra meget protein svarende til 1,5 g protein pr. kilo kropsvægt.

Eksempel:

Kirsten Andersen vejer 76 kg.

Hun har derfor behov for:

1,5 g protein x 76 kg = 114 g protein dagligt

Udgifter til supplerende ernæring

Hvis du som følge af din lungesygdom har brug for supplementer til din kost, kan du få dækket nogle af udgifterne.

Ernæringsdrikke:

Mens du er indlagt, betaler sygehuset for dine ernæringsdrikke. Når du bliver udskrevet, kan du få udstedt en såkaldt grøn recept, der giver dig 60% i tilskud til fødevarer med særlige medicinske formål fx ernæringsdrikke og sondeernæring. Denne recept kan også udskrives af din egen læge. Ernæringsdrikkene kan købes på apoteket. Hvis du er alvorligt syg eller svækket, er du berettiget til en grøn recept.



Hvor kan jeg få hjælp, råd og vejledning?

Midt i et sygdomsforløb kan det være svært selv at overskue, hvor du skal henvende dig, hvis du får brug for råd og vejledning om din ernæring. Der er heldigvis flere måder, hvorpå du kan få hjælp.

Kostvejledning og ernæringsterapi

Du kan få professionel hjælp til finde de rette løsninger til netop din situation og dit behov for ernæring og ernæringsterapi, når du har KOL.

Vejledningen er i de fleste tilfælde gratis, og den har fokus på at dække dit behov for bl.a. energi, protein, vitaminer og mineraler.

Vejledningen kan eksempelvis foregå:

- på hospitalet, når du er indlagt
- når du er i ambulans behandling
- via din egen læge
- via en klinisk diætist eller sygeplejerske
- via et kommunalt tilbud

Sådan forbereder du dig

Det er en god idé forud for vejledningen at veje dig og gøre dig nogle tanker om følgende:

- Hvad synes du, der er svært ift. din sygdom, vægt, appetit og ernæring?
- Har du oplevet bivirkninger, der gør det svært at spise - fx smagsforandringer eller kvalme?
- Hvad ønsker du at få hjælp til?

Skriv løbende dine spørgsmål, udfordringer og tanker ned på en blok, når de opstår, og tag blokken med til vejledningen.

Nogle synes, det er en hjælp at have en pårørende med til samtalen, fx ham/hende der handler og laver mad hjemme hos dig.

10 tips til at holde vægten trods nedsat evne til at spise:

1. Lav mad, når du har overskud.
2. Indtag noget proteinrigt, inden du går i seng.
3. Spis små, hyppige måltider med højt energiindhold fx sukker og fedtholdige fødevarer.
4. Frås med pålægget.
5. Spis på faste tidspunkter. Så sikrer du dig, at du husker at spise lidt hele tiden.
6. Undgå meget krydrede og røgede madvarer, og spis evt. kold mad.
7. Sørg for god udluftning.
8. Tal med lægen, hvis du oplever for meget eller for lidt spyt, og spørg lægen til råds om muligheden for kvalmestillende midler.
9. Tal med kliniske diætister, hvis du har spørgsmål til ernæring.
10. Husk at spørg din læge om ernæring eller henvisning til diætist.

