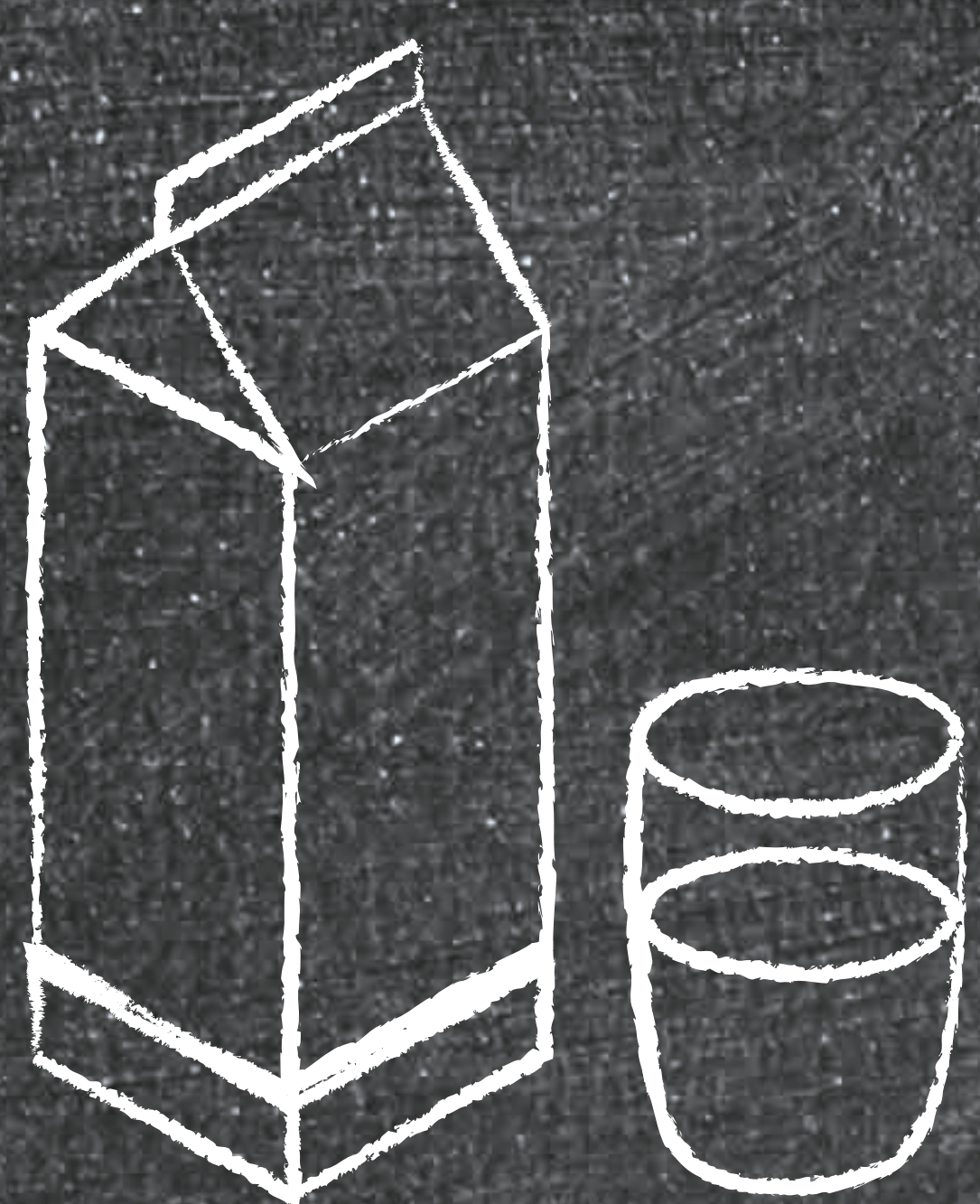


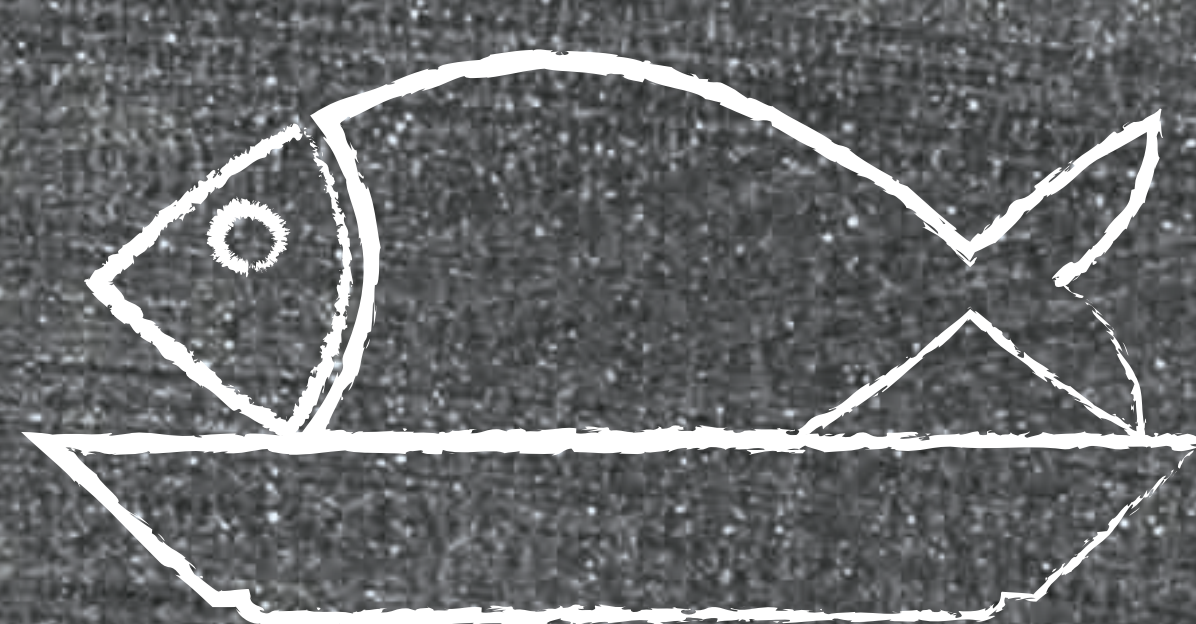
7 KOSTRÅD TIL SMÅTSPISENDE ÆLDRE



1. Server kun lidt brød og gryn. Gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg. Grøden må gerne koges på sødmælk med en smørklat oveni.

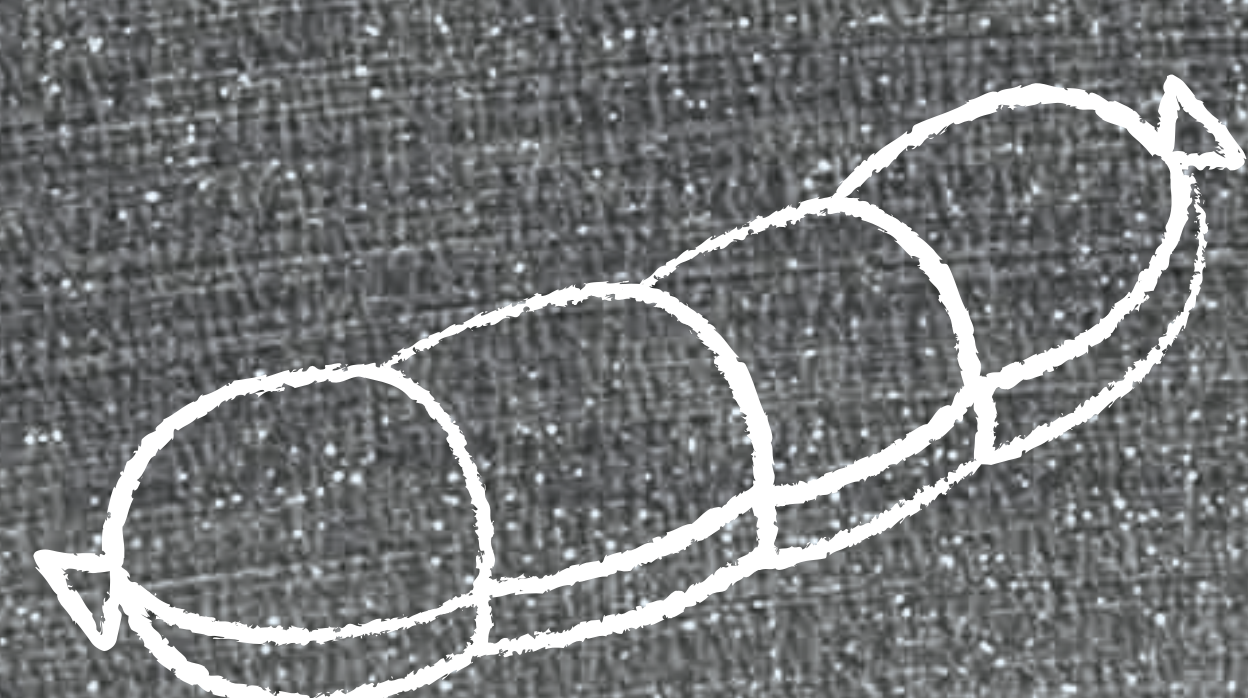
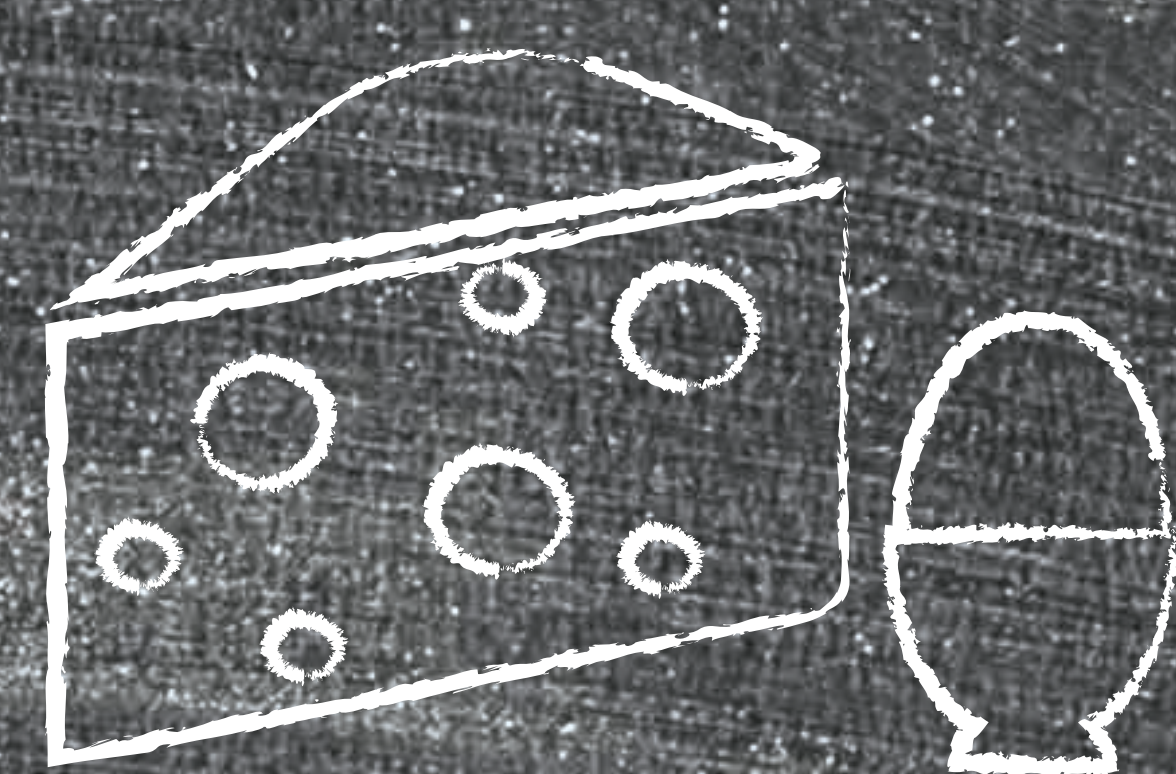
2. Server kun lidt frugt og grønsager hver dag; det kan være stuvede grønsager eller grønsagsmos, gerne af enten friske eller frosne grønsager. Gerne henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice og frugtgrød med fløde.

3. Server kun få kartofler, lidt ris eller pasta hver dag. Server gerne kartoffelmos rørt op med piskefløde, smør eller æg.



4. Server ofte fisk og fiskepålæg; gerne i form af fiskesalater, tun i olie og lignende. Pynt med mayonnaise eller remoulade.

5. Tilbyd mælkeprodukter og ost med et højt fedtindhold. Ost 45+ i tykke skiver i stedet for ost 30+. Piskefløde og cremefraiche i sovse og desserter. Tilbyd gerne flødeis, koldskål, drikkeyoghurt og kakaomælk med højt fedtindhold.



6. Vælg kød og pålæg med et højt fedtindhold. Tilbyd gerne retter med fars eller æg. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun en eventuel middagsrest til de kolde måltider.

7. Tilbyd gerne smør, margarine og olie, for eksempel i sovs, supper, mos og på brød. Tilbyd rigeligt med dressinger af olie og eddike, cremefraiche, piskefløde eller mayonnaise og brug gerne sukker i mad og drikke. Tilbyd kiks, chokolade, kager, fromage, is, koldskål og kakao.



BYENS
KØKKEN
Mad & Måltider



ODENSE
KOMMUNE

DET ER VIGTIGT AT DU SPISER NOK

KONSEKVENSER
VED UNDERERNÆRING



Tab af fysisk, mental
og social funktion

Svækket immunforsvar

Hyppigere infektioner

Flere genindlæggelser

Dyrere behandlinger

Længere genoptræning

Dårligere livskvalitet

Oget dødelighed



BYENS
KØKKEN
Mad & Måltider



ODENSE
KOMMUNE