

Vil du vide mere om ernæring?

Her er nogle nyttige links til information om ernæring:

**Måltidshåndbogen:** På måltidshåndbogen kan du bl.a. læse om ernæring, særlige behov, drikkevarer og ernæringsprodukter.   
Link: [Måltidshåndbog | Opslagsværk om mad, måltider og ernæring (maaltidshaandbog.dk)](https://maaltidshaandbog.dk/)

**Demens:** Demente borgere har større risiko for fejlernæring og underernæring. På Videnscenter for Demens kan man tage et gratis e-læringskursus.  
Link: <https://videnscenterfordemens.dk/da/abc-demens-gratis-e-learning>

**KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom):** Borgere med KOL har stor risiko for undervægt og underernæring, mens nogle kæmper med overvægt. På Kost og Ernæringsforbundets hjemmeside kan findes mere information om KOL: [Viden om ernæring ved KOL (kost.dk)](https://kost.dk/viden-om-ernaering-ved-kol)  
På hjemmesiden Kost og KOL kan man tage et webkursus: [Forside | Kost og KOL](https://www.kostogkol.dk/?gclid=EAIaIQobChMI5OijzaGChAMVdEGRBR0kvQA7EAAYASAAEgLwgfD_BwE)

**Dysfagi (problemer med at synke, spise og drikke):** Dysfagi er et symptom, ikke en sygdom. Dysfagi ses ofte i forbindelse med sygdom og hos ældre borgere.  
Link: [Spot dysfagi, understøt sikker og effektiv synkning samt øg livskvaliteten hos borgere med demens - annettekjaersgaard.dk](https://annettekjaersgaard.dk/spot-dysfagi-understoet-sikker-og-effektiv-synkning-samt-oeg-livskvaliteten-hos-borgere-med-demens/)

**Diabetes (sukkersyge):** På Diabetesforeningens hjemmeside kan man læse om diabetesvenlige kostråd. Link: [Kostråd til mennesker med type 1 og type 2-diabetes](https://diabetes.dk/dit-liv/mad/kostrad)

**Ernæringsfokus**: Ernæringsfokus er Landbrug & Fødevarers website til ernærings- og sundhedsprofessionelle. På hjemmesiden kan du bl.a. finde information om makronæringsstofferne protein, kulhydrat of fedt. Link: [www.ernaeringsfokus.dk](http://www.ernaeringsfokus.dk)

**Kost og ældre:** På hjemmesiden Kost og ældre kan du læse om kostanbefalinger til ældre over 65 år. Der skelnes mellem raske ældre og småtspisende ældre. Link: www.sst.dk>aeldres-sundhed

**Viden på tværs:** På hjemmesiden kan du se to videoer om undervægt hos ældre: De 9 tegn på underernæring og en video om hvad du kan gøre ved underernæring. Link: [www.vpt.dk/kost-aeldre](http://www.vpt.dk/kost-aeldre)