

Lungenyt

Lungeforeningens medlemsblad

NR. 3 • 2017

**Sådan
spiser du
dine lunger
stærke**

Tema
Mad og
måltider

04 Overvældende støtte
til børnelunger

12 Lækre opskrifter på
lunesund mad

19 Sådan undgår du
mundtørhed

Det skal være nemt at spise rigtigt

Mad er en kilde til liv og livskvalitet. Ved at holde den rette vægt, uden at blive hverken undervægtig eller overvægtig, kan du forebygge både forværringer af din lungesygdom og forebygge andre sygdomme.

Som lungesyg er det meget vigtigt at spise rigtigt. Din vægt, dine muskler og den mad, du spiser, er helt afgørende, når det handler om at klare hverdagen og være glad for livet.

Dine måltider kan hjælpe dig til at leve det bedste liv, dine lunger kan trække. I dette blad kan du læse om, hvordan du med små justeringer i dine måltider nemt kan gøre din mad lungesund. Vores opskrifter er proteinrige, nemme at lave, skånsomme for lungerne og kan give dig mere energi i hverdagen.

Du kan også læse et eksempel på, hvordan bl.a. Horsens Kommune gør en stor indsats for tilbyde en hel pakke med fysisk aktivitet, diætistvejledning og undervisning til borgere med lungesygdomme.

Så snart man som voksen lungepatient er diagnosticeret med en kronisk lungesygdom, så vil en "rehabiliteringspakke" bestående af træning og rådgivning være noget, der virker. Det ved vi allerede fra en vigtig undersøgelse foretaget i 2016 af forskere, kommuner og interesseorganisationer.

Den væsentligste del af pakken er fysisk træning, men vi ved også, at ernæring er vigtigt, ligesom rådgivning og netværkskabelse betyder meget. Uanset hvor i livet man befinder sig. Og her er Lungeforeningens tilbud et stærkt supplement. Lungeforeningen tilbyder rådgivning, åndedrætsøvelser, tips og gode råd om livet med en lungesygdom på lunge.dk, netværk og aktiviteter samt tilbud om et års

gratis prøvemedslemskab. Tilbud som alle er designet til at give lungepatienter og deres pårørende mest mulig livskvalitet i hverdagen.

I Lungeforeningen afventer vi stadig en konkret videreførelse af regeringens nationale lungesatsning, der bl.a. skal føre til, at kroniske lungesygdommen hos børn og voksne bliver opdaget langt tidligere. Og i særdeleshed ser jeg frem til en stærk effekt af de kommende forløbsplaner, som vil sikre en endnu bedre hverdag for lunge-syge i Danmark.

Derfor glæder det mig at se, at der andre steder allerede arbejdes på at forbedre livskvaliteten for dem, der lever livet med en kronisk lungesygdom.

Rigtig god læsning. •



Anne Brandt

Direktør
Anne Brandt
Lungeforeningen



**Lungeforeningen
Børnelungefonden
Danmarks Lungeforenings Fond**

Strandboulevarden 49, B-8, 2100 København Ø
Tlf: 38 74 55 44
Tlf. tid: Man, ons, tors og fre 10-14, tirsdag 11-16
info@lunge.dk, www.lunge.dk
www.lunge.dk/snakomlunger
www.livilungerne.dk

Lungeforeningens Kystsantorie i Hjerding
Sanatorievej 6, 6710 Esbjerg V
Forstander: Dorte Lismoes
Tlf.: 75 11 50 03 Fax: 75 11 79 03
kystsantoret@mail.tele.dk
www.lunge.dk/hjerding

Lungeforeningen er sekretariat for:
Dansk Lungemedicinsk Selskab (DLS)
Foreningen af Yngre Lungemedicinere (FYL)

Redaktion
Birgitte Skøtt Lenstrup (ansvarshavende)
Carsten G. Johansen

Design og produktion
Mediegruppen as

Tryk
Aller Tryk

Oplag
24.000

Annoncering
Mediegruppen as
Helle Hviid
helle@mediegruppen.net, tlf. 76 70 64 32

Fotograf til forsiden
Hyldager Fotografi

Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise materiale, der strider imod bladets linje.

Ideer og forslag til redaktionen kan sendes til info@lunge.dk

Næste Lungenyt udkommer i november 2017

Lungeforeningen står ikke inde for kvalitet og troværdighed i annonceindhold og påtager sig ikke ansvar for annoncerede produkters og ydelsers kvalitet og virkning. Budskaber i annoncer i Lungenyt udtrykker ikke Lungeforeningens holdning eller anbefalinger. Med forbehold for fejl og ændringer.



Lungenyt er svanemærket. Det vil sige, at magasinet er trykt med miljøfarver og på miljørigtigt papir, der ikke indeholder sundhedsskadelige stoffer.



10,4 mio. kroner til børnelunger
Team Rynkeby
Skoleløbet gav rekord-donation
Side 4



Opskrifter:
Lær at lave din egen proteindrik
Side 10



Inge bager hver dag
KOL begrænser ikke Inges aktivitet i køkkenet
Side 16



Store lunger kan opereres
Rigshospitalets specialister på studietur
Side 20



+ Sund mad med ekstra protein skal være lækker og smage som det, vi kender. Så har det den bedste effekt, siger Lungeforeningens diætist.

I dette nummer

- 4 Jonnah kan bedst spise langsomt
- 10 Opskrifter fra Lungenyts køkken
- 14 Får du nok proteiner?
- 15 Guide: Her får du flest proteiner
- 16 Bageriet giver mig ekstra luft
- 18 7 gode tip, når appetitten er lille
- 19 Undgå mundtørhed – og få et bedre helbred
- 20 Lungekirurgi til "store lunger"



Tema
Mad og måltider

Rådgivning

Ring til Lungelinjen

Diætist Nina Møller-Nielsen
tlf. 30 13 59 48 (fre. 11-12)

Sygeplejerske Marie Lavesen
tlf. 30 13 79 46 (man. 11-12)

Socialrådgiver Susanne Kitaj
tlf. 30 13 79 48 (man. 16-17)

Ergoterapeut Stine Kaarsberg
tlf. 30 13 09 44 (man. 20-21)

Psykolog Ingeborg Farver-Vestergaard
Barsel indtil januar 2018

Fysioterapeut Lue Drasbæk Philipsen
tlf. 30 13 62 07 (ons. 12-13)

Læge Erik Munch
tlf. 30 13 78 34 (tors. 10-11)

Jurist Marie Helene Jakobsen
Bestil en samtale på lunge.dk/rådgivning

@ Vi har flere rådgivere!
Skriv til Spørg Os på
www.lunge.dk/rådgivning

Spørg om træning, mad, sex, rygestop, sociale og retslige forhold, luft og miljø, livet med lungesygdom, KOL, astma, allergi og andre lungesygdomme.



328 danske skoler sendte deres elever ud at løbe til fordel for Børnelungefonden i 2017.



Overvældende indsats for syge børnelunger

Raske børnelunger gav mere end 10 mio. kroner til Børnelungefonden, da 115.000 skoleelever fredag før påskeferien løb med i Team Rynkeby Skoleløbet.

Af: Redaktionen Foto: Thomas Nørremark

Det var første gang, Team Rynkeby Skoleløbet donerede Børnelungefonden indtægterne fra den velgørende motionsaktivitet, som i 2017 blev afviklet på 328 danske skoler.

Og Børnelungefondens formand Søren Houmann var fuldstændig overvældet over beløbet på i alt 10,4 mio. kroner, som er den største donation, Børnelungefonden nogensinde har modtaget.

” Vi har oplevet så meget velvilje og så meget forståelse for børns lunger både før, under og efter Team Rynkeby Skoleløbet ”

– Vi kan næsten ikke beskrive, hvor taknemmelige vi er for den indsats, som elever og skoler har lagt i dette projekt – eleverne

har været utrolig opsatte på at løbe for lungesyge børn, siger Søren Houmann.

Donationen betyder, at Børnelungefonden nu kan sætte gang i livsnødvendig forskning, da 70 procent af midlerne går til forskning i lungesygdomme hos børn.

– Det betyder uendelig meget for de børn og de forældre, som vi arbejder for, at de i forbindelse med Team Rynkeby Skoleløbet for alvor har oplevet, at der virkelig er blevet lyttet til dem. Det er helt igennem rørende, fortsætter formanden for fonden.

Taknemmelige for en kæmpeindsats
Løbet, der arrangeres af Team Rynkeby Fonden, bygger på idéen om, at eleverne skal gøre noget godt for sig selv, mens de gør noget godt for andre. Og i Lungeforeningen glæder man sig næsten lige så meget over den positive opmærksomhed som over den imponerende donation.

– Både Børnelungefonden og Lungeforeningen har oplevet så meget velvilje og så meget forståelse for børns lunger både før,



Det er gratis for skoler at tilmelde sig Team Rynkeby Skoleløbet, som også i 2018 donerer overskuddet til Børnelungefonden.

under og efter Team Rynkeby Skoleløbet. Det håber vi vil give både luft til leg og til læring hos alle børn derude. Vi er SÅ taknemmelige for den kæmpeindsats, som alle i Team Rynkeby Fonden har lagt i dette projekt. Og vi glæder os allerede meget til næste år, siger direktør i Lungeforeningen Anne Brandt.

Team Rynkeby Skoleløbet afvikles næste gang i hele Skandinavien 23. marts 2018 - i Danmark igen til fordel for Børnelungefonden. Det er gratis for skoler at tilmelde sig, og man skal være tilmeldt senest den 9. februar 2018.

Lungeforeningen glæder sig til igen at se danske skoleelever i løb til fordel for børn, der ikke har mulighed for at være lige så aktive som dem selv. Evnen og muligheden for at løbe en frisk tur burde være en selvfølge for børn i alle aldre.

– I Lungeforeningen kæmper vi for, at alle børn bliver født og vokser op med sunde og stærke lunger, siger direktør Anne Brandt. •



Fresubin® 2 kcal DRINK
Har du KOL?
Så er måltider og motion vigtigt



Gå på apoteket og få en snak om, hvordan du generelt kan forbedre din KOL.

Besøg også vores hjemmeside:
www.fresenius-kabi.dk

Fresubin® er fødevarer til særlige medicinske formål.

FRESENIUS KABI
caring for life



Tema Mad og måltider



Jonah kan bedst spise langsomt

Dagens måltider kan være en udfordring, når du lever med en lungesygdom. Men ved at spise flere små måltider, og gerne med ekstra indhold af protein, kan maden styrke dit helbred og forebygge forværringer. Diætisten kan hjælpe med værdifuld rådgivning – som det skete for Jonah Thomsen.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Hyldager Fotografi

Jonah plejer at spise to kartofler sammen med kød og sovs til aftensmad. Hun er så heldig, at maden bliver lavet frisk hver aften, fordi hendes mand Egon er dygtig til at lave mad.

– Jeg spiser tre gange om dagen, og jeg spiser ca. lige meget til hvert måltid. Men hvis jeg er ved at få lungebetændelse, som jeg har haft to gange i foråret, har jeg ikke kræfter til at spise det hele. Så levner jeg, siger 66-årige Jonah Thomsen.

Jonah er ved at fortælle om sine madvaner til diætist Nina Møller-Nielsen. Diætisten har brug for at kende disse vaner, før hun kan vejlede hende. Da hun har lyttet til Jonnahs madhistorier, varer det ikke længe før hun tager hul på sine gode råd.

– Jeg ville ønske, jeg kunne få dig til at spise flere gange om dagen. Hvis al din mad er fordelt på tre måltider, kan hvert enkelt måltid synes som en større udfordring, end det burde, forklarer hun. Jonah nikker forstående.

– Jeg spiser også meget langsomt. Jeg ville gerne, men jeg har simpelthen ikke luft til at spise hurtigere, siger hun.



Stort forbrug af protein

Nina Møller-Nielsen har hørt mange lignende historier fra andre med lungesygdom, som har været henvist til Horsens Kommunes KOL-rehabiliteringskurser eller kontakten hende om mad og måltider i Lungeforeningens rådgivning.

– Når man lever med en lungesygdom, kan det være en udfordring at spise blandt andet pga. åndenøden. Og når man ikke har så meget appetit, betyder det meget, at det man spiser er det rigtige, forklarer Nina Møller-Nielsen.

– Mennesker med KOL forbrænder utroligt meget protein – ca. halvanden gang så meget som raske mennesker. Alle mennesker med aktiv sygdom i kroppen forbrænder ekstra protein, og når du har KOL, bruger du desuden mere energi på at trække vejret. Så noget af det, der kan gøre en forskel, er at lave måltider med højere indhold af protein.

Lige nu er Jonnahs vægt oppe på den rigtige side af 60 kg. Hun har tidligere været helt nede på 43 kg, da hun havde en alvorlig lungebetændelse, som udviklede sig til en byld i den ene lunge.

Lungebetændelserne er svære at holde på afstand. I år har Jonah som nævnt allerede haft to af slagsen. Og når hun er syg, er appetitten noget af det første, som forsvinder.

– Når man lider af de ting, som du gør, kan det have stor betydning bare at tabe et par kg. Det svækker kroppen, som i forvejen er på overarbejde med at bekæmpe en lungebetændelse, gør Nina klart over for Jonah.

Ingen røg i køkkenet

I træningskøkkenet på Sundhedscenter Ceres i Horsens sætter Nina Jonah i gang med at lave en æggekage. Æg er en af de bedste proteinkilder, og opskriften er let at gå til.

– Opskrifterne skal være hurtige og nemme, fordi mennesker med en lungesygdom let bliver trætte. Mange af retterne kan tilberedes i ovnen, så man kan undgå at få stegeos i køkkenet.

Maden skal være nem at spise, for det nytter jo ikke, at man har lavet et godt måltid, hvis ikke man har kræfter til at spise den, når tallerkenen står på bordet.

Og så skal det være noget, man har lyst til og godt kan lide.

– Det skal helst ligne den mad, man er vant til og tryk ved. Jeg bruger meget energi på at tale med borgerne om, hvordan de foretrækker deres mad og hvilke af mine forslag, de er mest motiveret for at afprøve. For hvis de ikke kan overføre min vejledning til deres eget køkken, er det jo ikke meget værd, siger Nina Møller-Nielsen. »

Når man som har svært ved at spise på grund af sin lungesygdom, er det meget vigtigt at få proteiner i den mad, man er i stand til at spise, forklarer diætist Nina Møller-Nielsen til Jonah Thomsen.



Egon har styr på aftensmaden

Jonnahs mand Egon er en stor støtte for hende i det daglige. Da hun fik konstateret KOL, stoppede han i solidaritet omgående med at ryge, selvom han havde røget i over 40 år. Og derefter lærte Egon at lave mad til Jonah og ham selv.

– Jeg spørger altid, hvad Jonah har lyst til, før jeg går ud og køber ind. Men det er nu ikke altid, hun er den store hjælp dér. Så finder jeg på noget til os begge. Det er mest kød, kartofler og sovs, men i denne uge har vi fået både ris og spaghetti også. Jeg vil gerne lave lidt forskelligt, siger Egon.

Han køber også røget makrel til Jonah, når hun har lyst til sådan én til frokost. Selvom det er en af de få ting, Egon ikke selv bryder sig om.

– Det vigtigste er, at hun får lidt at spise. Det er træls, når hun ikke kan få så meget ned, siger han.





Jonnah kan godt lide at hjælpe Egon med at lave mad derhjemme, når hun har det godt. Men efter maden har hun sjældent kræfter til at hjælpe med afrydningen.

Brug mad-viden i hverdagen

Jonnah hygger sig med at lave æggekagen, og hun er meget interesseret i at høre om, hvad et højere proteinindhold kan gøre for hende. For selvom hendes vægt lige nu ligger fornuftigt, ville hun gerne have lidt mere energi i hverdagen.

– Hver dag efter morgenmaden skal jeg hen og sidde i sofaen. Der sidder jeg og blunder i en time eller to. Og efter aftensmaden er jeg også ret udmattet. Min mand må rydde af bordet og vaske op uden min hjælp hver dag, siger hun.

Da Jonnah for nogle år siden fik stillet sin KOL-diagnose, fik hun også udleveret en pjece med opskrifter på mad, der kunne styrke hendes daglige kamp imod sygdommen. Men hun må indrømme, at dén pjece vist ikke er blevet brugt så meget ...

” Jonnah er meget interesseret i at høre om, hvad et højere proteinindhold kan gøre for hende.”

I stedet kastede hendes mand Egon sig over madlavningen og indkøbene, og det er begge parter egentlig godt tilfredse med.

– Men da Egon havde ondt i ryggen for nylig, så jeg var nødt til at hjælpe lidt mere til, kunne jeg godt mærke, at jeg blev meget mere træt, siger Jonnah.

– Jeg er rigtig glad for de ting, jeg får at vide af Nina. At jeg skal spise mere æg, kød – og drikke mælk i stedet for vand. Det vil jeg huske på, siger hun.

Proteindrik er en genvej

Jonnah prøver også en proteindrik, og hun synes godt om den – da den er kommet ud af køleskabet og har stået på bordet i nogle minutter.

– Jeg kan ikke drikke noget, som er for koldt. Så bliver jeg utilpas. Men denne her smager rigtig godt.



Lungesyge børn: Råd om mad og appetit

Lungesyge børn kan have et øget behov for god mad, der giver mere energi. Det kan være på grund af sygdommen eller hvis barnets vækstkurve ikke er stabil. Mange børn med en lungesygdom har også mindre appetit.

Forældre fra Lungeforeningens netværk Lungebarn giver her råd til at løse udfordringerne i det daglige for børn med lille appetit:

- Kickstart appetitten med noget barnet ønsker fx is, mørk chokolade, grøntsager osv.
- Spisning foran fjernsynet kan hjælpe til at få spist mere
- Gør måltidet til en leg/konkurrence
- Tag børnene med i madlavningen, borddækning, skrælle gulerødder osv
- Placér børn som en del af familien (ikke for enden af bordet)
- Planlæg maden, så du kan fortælle hvad menuen står på
- Lad også barnet få sit ønske opfyldt ind i mellem
- Lav mad som ikke skaber konflikt og hav mindre fokus på krav
- Spis selv samme mad, som du forlanger dit barn skal spise
- Overvej regler ved spisebordet og stemningen omkring måltidet – hvordan skal den være?
- Drøft om det gør noget, at der ligger legetøj på bordet? Skal barnet nødvendigvis spise op?
- En diætist kan hjælpe med råd og vejledning til det enkelte barn.

Få flere gode råd om mad og appetit fra forældre til lungesyge børn i Lungeforeningens landsdækkende netværk Lungebarn. Læs mere på www.lunge.dk under Aktiviteter og Netværk.



Nina viser, at man også kan lave sin egen proteindrik, hvis man har en almindelig køkkenmaskine. Det er praktisk, hvis man vil spare lidt på budgettet, for de præfabrikerede proteindrikke er ikke helt billige.

– Nogle mennesker med en lungesygdom kan få en såkaldt ”grøn recept”, hvis en læge eller klinisk diætist vurderer, at de har risiko for at tabe sig for meget. Så får man 60% af prisen refunderet.

– Men der er også det, at nogle proteindrikke, du kan købe, ofte er temmelig søde. Vores smagsløg ændrer sig med alderen, og min erfaring er, at en del ældre mennesker ikke bryder sig så meget om, at det er for sødt. De kan måske bedre lide en mere syrlig smag – eller noget med kaffe. Og det kan man jo selv eksperimentere med derhjemme, siger Nina Møller-Nielsen.

Den søde smag generer ikke Jonnah så meget som temperaturen, så hun er fristet til at have proteindrikke på lager i fremtiden.

– Jeg glæder mig faktisk lidt til at komme hjem og prøve det, jeg har lært af Nina. Og mærke hvordan det gør en forskel, siger Jonnah optimistisk.

Aktivitet og bedre livskvalitet

Der er også vejledning til mennesker med overvægt, når Nina Møller-Nielsen rådgiver om mad og måltider på sine madkurser eller ved individuelle konsultationer. Fedt på overkroppen kan være med til at presse lungerne, så det besværer vejtrækningen. En proteinrig kost, kombineret med fysisk aktivitet, fører til at fedtet udbyttes med muskler.

Proteinindtaget betyder meget for opbygningen og bevarelsen af muskelmasse.

– Højere proteinindtag giver mere energi til at være aktiv og træne. Det er jo meget vigtigt for mennesker med lungesygdomme, så det kan være en stor gevinst for deres livskvalitet og evne til at kontrollere deres udfordringer med vejtrækningen, siger Nina Møller-Nielsen. •

” Jeg glæder mig faktisk lidt til at komme hjem og prøve det, jeg har lært af Nina. Og mærke hvordan det gør en forskel.”

Jonnah Thomsen



Diætistens forslag til Jonnahs nye kostplan

Jonnah skal helst spise tre hoved- og tre-fire mellemmåltider hver dag

Morgenmad:

Grød eller gryn/müsli med sødmælk og sukker.

Eller brød, gerne lyst, med smør og f.eks. fed ost (fedtprocent - 45+ eller 60+), marmelade, honning, nutella, kødpålæg eller æg.

Frokost:

Kolde eller lune retter.

Eller brød, gerne lyst, med smør og pålæg som f.eks. pålægssalater, fed ost, kød- eller fiskepålæg med remoulade, mayonnaise m.v.

Aftensmad:

Køddetter som fx frikadeller, millionbøf, høns i asparges, hakkebøf eller fed fisk.

Vælg tilbehør der er nemt at tygge, og som indeholder meget energi f.eks. kartoffelmos med smør, flødestuvede grøntsager, flødegratinerede kartofler.

Spis gerne sovs til f.eks. bearsauesovs, persillesovs, brun sovs.

Dessert/mellemmåltider:

Frugtgrød med fløde eller flødeskum, creme fraiche eller cremesovs.

Is, chokolademousse, ris á la mande, småkager, chokolade eller kiks og boller med smør.

Kold eller varm kakao med flødeskum, færdigkøbte energi- eller proteindrikke, æggesnaps (af pasteuriserede æg). Mandler, nødder, tørret frugt er også godt.

Drik gerne hyppigt i løbet af dagen fx juice, saftvand, kakaomælk, mælk eller tag en øl, snaps eller et glas vin.

Hvis du er normalvægtig kan du følge Fødevarestyrelsens officielle kostråd på www.altomkost.dk

 **Læs mere på www.lunge.dk under Hjælp til din hverdag**



Lungenyts køkken

Tema
Mad og måltider

Løbet tør for ideer og energi til den daglige madlavning?

Af: Carsten G. Johansen
Foto: Kræft & Ernæring,
Muusmann forlag

Lungenyt præsenterer i dette blad opskrifter på tre gode retter, som er nemme at lave. Alle retter egner sig til at blive frosset ned i små portioner, som du kan tøj op og spise, de dage du ikke har energi til at stå i køkkenet.

Tips til opskriften
Blåbær kan erstattes af andre bær fx jordbær.

Masser af protein

Retterne er rige på proteiner. Spørg gerne en diætist til råds om, hvordan du kan tilsætte ekstra energi til retterne. Du får mest ud af at spise fx fisk, kød og mælkeprodukter, der indeholder meget protein.

Se Lungenyts protein-guide på side 14.

+

6-7 mindre måltider hver dag

Det kræver energi at tilberede, spise og fordøje din mad, og som lungesyg skal du i forvejen bruge meget energi på din vejtrækning. Derfor er det bedst at undgå at spise store måltider. Spis hellere små og hyppigere måltider, som er nemme at tygge og nemme at fordøje.



Smoothie med blåbær og banan

En frisk smoothie, som er et lækkert formiddagsmåltid. Lav dobbeltportion og drik et ekstra glas senere på dagen.

2 portioner

Ingredienser

- 1 spsk. olie
- 1 banan
- 2 dl blåbær, friske eller frosne
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. vaniljesukker
- 2 dl sødmælk
- 1 dl skyr
- isterninger til servering

Sådan gør du

- 1) Alle ingredienser blendes sammen til drikken har en ensartet konsistens.
- 2) Smages til med sukker.
- 3) Serveres i glas med ekstra isterninger.

Næringsberegning pr. portion
Energi 1.110 kJ / 265 kcal
Protein 10 g



Gulerodssuppe med græskarkerner

Suppen har en ensartet og behagelig konsistens. Smagen vil de fleste synes om, hvilket gør suppen velegnet, også til mennesker med sarte slimhinder og påvirkede smagsløg.

2 portioner

Ingredienser

- 2 mellemstore gulerødder
- 1 lille porre
- 2 spsk. olie
- 3 dl bouillon
- 75 g flødeost naturel
- salt og peber
- ½ dl græskarkerner
- 1 spsk. olie

Sådan gør du

- 1) Porre og gulerødder rengøres og skæres i mindre stykker.
- 2) Grøntsagerne svitses i olie.
- 3) Bouillon tilsættes og suppen koger i ca. 15 minutter.
- 4) Mens suppen koger ristes græskarkernerne let i olie på en pande.
- 5) Suppen blendes og hældes tilbage i gryden.
- 6) Flødeosten tilsættes under omrøring.
- 7) Suppen smages til med salt og peber.

Næringsberegning pr. portion
Energi 1.900 kJ / 455 kcal
Protein 9 g

Tip

Tips til opskriften

Der kan serveres en skefuld creme fraiche 38 % til suppen sammen med de ristede græskarkerner.

NB: Hvis du fryser suppen, skal du først tilsætte flødeost efter optøning.





Ovnæggekage med kartoffel og tomat

En dejlig ovnæggekage, som er mild og velsmagende.

2 portioner

Ingredienser

- 2 mellemstore kartofler (ca. 150 g)
- 1 spsk. hvedemel
- 1 tsk. salt
- ½ dl sødmælk
- 1 spsk. olie
- 100 g hytteost
- 3 æg
- smør eller olie til pensling
- tomat og purløg til pynt

Sådan gør du

- 1) Kartoflerne skrælles, skæres i mindre stykker og koges i ca. 10 minutter.

- 2) Hvedemel, salt, sødmælk og olie piskes sammen.
- 3) Hytteost og æg tilsættes.
- 4) Et ovnfast fad eller to portionsfade pensles med fedtstof.
- 5) Kartoflerne fordeles og æggemassen hældes over.
- 6) Æggekagen bages i varmluftovn ved 180 grader i ca. 25 minutter.
- 7) Æggekagen pyntes med tomat og purløg.

Næringsberegning pr. portion
Energi 1.530 kJ / 365 kcal
Protein 18 g

Tip

Tips til opskriften

En rest af kartofler eller pasta fra dagen før kan bruges som fyld i æggekagen. Grøntsager i små mængder kan også erstatte kartoflerne.

Tip til opskriften

Du kan evt. tilsætte bacon eller skinkestrimler til opskriften.



Har du brug for vejledning og støtte?

Spørg efter hjælp hos en ernæringsvejleder eller klinisk diætist i din kommune – uanset om du er undervægtig, overvægtig eller normalvægtig. Du kan også ringe til Lungeforeningens rådgivning og tale med klinisk diætist og rådgiver Nina Møller-Nielsen, eller du kan bestille Lungeforeningens madpjece.



Læs mere på www.lunge.dk under Viden og rådgivning



Tips til opskriften
For at gøre det nemt, kan du bruge champignon på glas.



Sådan gør du

- 1) Champignon og løg renses og skæres i kvarte.
- 2) Champignon og løg svitses i 1 spsk. olie i en gryde og sættes herefter til side.
- 3) Kødet svitses i 1 spsk. olie i samme gryde.
- 4) Hvedemel drysses over kødet og steges med.
- 5) Grøntsagerne tilsættes sammen med piskefløde 38 %, flåede tomater og krydderier.
- 6) Gryderetten koger ved svag varme i ca. 20 minutter.
- 7) Smages til og tilsættes eventuelt kulør.

Næringsberegning pr. portion
Energi 1.790 kJ / 425 kcal
Protein 24 g

Tip

Tips til opskriften

Der kan vælges andre kødtyper, eksempelvis oksemørbrad, kalv eller lam, men afhængig af hvor mørt kødet er, kan tilberedningstiden ændres.

Retten er fryseegnet, og det kan derfor være en god ide at tilberede en større portion.

Bøf stroganoff

2 portioner

Ingredienser

- 4 stk. champignon
- ½ lille løg
- 2 spsk. olie
- 200 g magert oksekød i tern, for eksempel inderfilet
- 1 spsk. hvedemel
- ½ dl piskefløde 38 %
- 1 dl flåede tomater
- ½ tsk. paprika
- salt, peber og madkulør



Opskrifterne er fra bogen Kræft & ernæring, som er skrevet af Mette Borre og Line Dam Bülow. Bogen indeholder mange flere, gode opskrifter, der er velegnede til dig, som er lugesyg. Bogen er udgivet af Muusmann forlag og sælges som e-bog hos plusbog.dk – eller kan lånes på biblioteket.



Tema
Mad og
måltider

Får du nok proteiner?

Når du er syg, bruger kroppen flere proteiner. Det gælder også, når du lever med en kronisk lungesygdom. Derfor skal du spise ekstra protein for at få en bedre hverdag med mere energi og livskvalitet.

Af: Birgitte Skøtt Lenstrup Foto: Colourbox

Som lungesyg patient må du helst ikke blive for tynd. Men samtidig kan for meget vægt - fx fedt på maven - "trykke" på lungerne, så du ikke fuldt ud kan udnytte den lungfunktion, du har tilbage. Det kan betyde, at du får færre kræfter, og dermed også mere åndenød, du bliver mere træt og har endnu sværere ved at klare dig. Du er også mere udsat for komplikationer som fx infektioner, samtidigt med at sår og skader heler dårligere.

” Det styrker din livskvalitet at få mad, du godt kan lide ”

Din krop har altså brug for ekstra meget protein for at klare sig. Hver dag har du brug for det, der svarer til 1,5 g protein pr. kilo kropsvægt. Hvis du fx vejer 60 kg, skal du have 60 kg x 1,5 g/kg = 90 g protein. Læs også vores proteinguide på side 15.

Proteiner og livskvalitet

Din krop bruger proteiner til at opbygge muskelmasse. Du kan også opbygge muskelmasse ved at træne, men hvis din vægt og/eller muskelmasse er helt i bund, kan det være næsten umuligt at komme ud og bevæge sig.

Du får mest ud af at spise fx fisk, kød og mælkeprodukter, der indeholder meget

protein. Grøntsager, ris, pasta mv. er ikke det vigtigste at spise, når du er lungesyg.

Det styrker din livskvalitet at få mad, du godt kan lide, og heldigvis kan du nemt sætte dit indtag af proteiner i vejret gennem proteinrige madvarer.

Proteindrikke

Proteindrikke kan erstatte et måltid og er en god måde at gøre dine måltider mere fyldige og energiholdige. Du kan også købe proteinpulver på apoteket, som du kan tilsætte din mad. Nogle synes, det er nemmest at drikke sig til proteinerne, men ellers kan du også i helt almindelige retter erstatte mælk med en proteindrik.

Din egen læge eller lægen på hospitalet kan vurdere, om du kan få en såkaldt "grøn recept" på energi-/proteindrik eller -is. Så giver sygesikringen 60 % i tilskud til udgiften.

Forebyg knogleskørhed

Hvis du hyppigt tager prednisolon (binyrebarkhormon), øges din risiko for at udvikle knogleskørhed. Det er derfor vigtigt, at du også spiser mad, der indeholder meget kalk og D-vitamin.

Kalk findes primært i mælkeprodukter og ost. Det findes også i mange grøntsager, men du skal spise store mængder for at få det samme, som du får fra et glas mælk eller en skive ost.

I sommerhalvåret danner din hud D-vitamin, når den udsættes for sollys. 15 minutter om dagen i ansigtet og på armene er nok. Derudover findes D-vitamin i fed fisk (fx ål, laks, ørred, makrel, sild, sardin), tor-skerogn og æggeblomme. Det kan være svært at få dækket dit behov for D-vitamin gennem kosten, især i vinterhalvåret. Men så kan du tage det som tilskud. Spørg på apoteket. •



To slags proteindrik

Der findes grundlæggende to slags proteindrikke. Den ene slags er de "fuldgyldige" drikke, der indeholder alle de vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for, og kan benyttes som eneste ernæring for småtspisende.

Den anden slags proteindrikke er egnet som tilskud til den mad, man i øvrigt spiser. Det er den slags, du selv kan lave.

De fuldgyldige proteindrikke har en markant smag, fordi de skal overleve den skarpe smag i nogle af vitaminerne, mens de andre er mere milde i smagen.

Her får du flest proteiner

Er det svært at gennemskue, hvorfra du kan få flest proteiner, så kig med her.

Af: Birgitte Skøtt Lenstrup Foto: Colourbox



PROTEINER I BRØD & GRYN

pr. 100 gram

Proteinberiget rugbrød:	17 g
Alm. rugbrød:	6 g
Havregryn:	13 g
Knækbrød:	11 g
Mysli:	Op til 10 g



PROTEINER I FISK, KØD & ÆG

pr. 100 gram

Tun:	27 g
Kylling:	26 g
Sardiner:	25 g
Rejer:	24 g
Kalkun:	22 g
Torskerogn:	22 g
Roastbeef:	22 g
Røget laks:	21 g
Æg:	13 g



PROTEINER I BØNNER & LINSER

pr. 100 gram

Sojabønner:	36 g
Røde linser:	27 g
Brune linser:	25 g
Hvide bønner:	21 g
Kikærter:	20 g
Brune bønner:	19 g



PROTEINER I SNACKS

pr. 100 gram

Bacon- og flæskesværsnacks:	50 g
Peanutbutter:	23 g
Mandler:	21 g
Cashewnødder:	17 g
Pistacienødder:	21 g
Rosiner:	4 g
Tørret figen:	4 g
Tørret abrikos:	3 g



Guide



PROTEINER I MÆLKEPRODUKTER

pr. 100 gram

Revet parmesan:	39 g
Mozzarella 30+:	29 g
Skærest, 30+:	29 g
Skærest 45+:	25 g
Skyr:	11 g
Ymer naturel:	6 g
A-38:	5 g
Hytteost:	13 g



Udregn dit proteinbehov

Du skal hver dag spise 1,5 g protein for hvert kg, du vejer. Du udregner altså dit daglige proteinbehov ved at gange din vægt med 1,5.

Eksempel:

Kirsten Andersen vejer 76 kg.

1,5 g protein x 76 kg = 114

Kirsten har derfor behov for 114 g protein dagligt.



Tema
Mad og måltider

Inge fra Den Store Bagedyst:

Bageriet giver mig ekstra luft

Inge Simonsen trodser næsten hver dag sin lave lungefunktion for at gå i køkkenet og bage. Det giver hendes liv glæde og mening – og hendes cheesecake fik også ros af Mette Blomsterberg, da Inge deltog i DRs Den Store Bagedyst.

Af: Carsten G. Johansen
Foto: DR/Carsten Mol, privat

Hvor var Inge, da Lungenyt først ringede til hende?

– Er det ok, jeg sætter telefonen på højtaler? Jeg er ved at lave nogle lagkager færdig til en 90 års fødselsdag hos en ældre dame, jeg kender.

Selvom Inge er diagnosticeret med KOL i den svære kategori, kan hun godt komme i køkkenet. Faktisk ville hun meget nødig undvære, fortæller hun senere.

– Jeg har arbejdet med mad i næsten hele mit liv, indtil jeg gik på pension som 53-årig. Min mand ved, hvor meget jeg holder af det, så han hjælper gerne med at handle og bære. Han kan også rydde op og gøre rent bagefter, fortæller Inge.

Hun bager til kirken, sportsklubben og plejehjemmet. Somme tider til venner og bekendte, der har noget at fejre. Dog ikke imod betaling, fordi hun ikke vil forpligte sig til noget, hun måske på grund af sygdommen ikke har energi til at fuldføre.

Men det er uhyre vigtigt for hende, at hun kan holde sig aktiv.



I Den Store Bagedyst viste Inge Simonsen hele Danmark, at hun ikke er hindret af sin lungesygdom, når hun bager.

– Hvis jeg bare havde sat mig hen, da jeg fik min diagnose, så var jeg nok død i dag. Det havde jeg ikke kunnet klare, slår hun fast.

Husk at bede om hjælp

Inge ønsker ikke, at man skal have ondt af hende, fordi hun er syg. Hun fik heller ikke særbehandling, da hun i 2016 var med i Den Store Bagedyst og vandt mange kageglade danskeres hjerter. Dog skaffede DR en lille golfbil, som kunne fragte Inge op og ned ad bakken til bageteltet. Bakken tog pusten fra hende.

– Det er også vigtigt, at man ikke er bange for at bede om hjælp. Folk kan jo lide én lige så godt som før, og de vil gerne hjælpe. De bliver skuffede, hvis man ikke kan finde

noget at bede dem om hjælp til – det ville jeg også selv, siger Inge Simonsen.

Det er bl.a. derfor, Inge bidrager med en kage eller to, når nogen kan bruge det. Det er også derfor, hun deltager i alle de forsøg med medicin, hun blive inviteret til. Selvom det præparat, hun tester for tiden, ikke hjælper ret meget – snarere tværtimod.

– Men jeg siger også ja til at deltage i det næste forsøg. Det vil jeg gøre, så længe jeg kan. Det kan jo blive til gavn for andre som mig, lyder det.

Motion og pepfløjte

Inge erkender med et lille grin, at hun ikke har problemer med undervægt. Faktisk er det nærmest omvendt for hende, siger hun.

Men i stedet for at undvære tiden i køkkenet, har hun været omhyggelig med at få motion, siden hun fik sin KOL-diagnose for 4 år siden. Inge har altid holdt af at gå tur med hunden – men lige nu må hun gå tur uden.

– Hende her er kun fem en halv måned, så hende kan jeg ikke styre endnu, griner hun med henvisning til Labrador-hvalpen Alma, der er kommet ud i køkkenet og virker meget sulten.

– Jeg har også brugt pep-fløjten hver morgen og aften, siden jeg fik den. Det man selv kan gøre, skal man gøre.

Det som Inge selv gør allermest, er dog stadig at bage. Og hun er glad for at kunne dele opskriften på den cheesecake, hun udviklede til Den Store Bagedyst og fik masser af ros fra dommerne for.

– Jeg havde jo i forvejen prøvet kagen på min omgangskreds, og de sagde, det var den bedste, de havde smagt. Mette Blomsterberg var især vild med, at jeg brugte aroniabær – eller surbær, som de kaldes på havebuske – dem kendte hun ikke så godt før, siger Inge.

Mennesker med lungesygdom skal spise mange proteiner. Inges cheesecake udmærker sig nok mest med smagen, men ingredienser som hasselnødder og digestive-kiks (af havre) hører til gruppen af fødevarer med højt proteinindhold. •

Inges tip

Lav kagen over flere dage. Du kan lave marmelade og saft når som helst – tilsæt atamon, og sæt på køl. Bunden kan stå en dag, før du hælder ostemasse over kiksene. På serveringsdagen laves saften til gele, som hældes over kagen, der sættes på køl. Glaserede nødder laves kort før servering.

Kender du til pep-fløjten?

PEP-fløjten, som Inge bruger, er et godt redskab til at fjerne og forebygge ophobning af slim i lungerne.

Læs mere på www.lunge.dk under Få bedre vejtrækning og find ro

Cheesecake med kanel og aroniabær

Denne cheesecake med kanel og aroniabær lavede Inge i Den store Bagedyst 2016 – og fik stor ros fra dommerne.



Til 10 personer.
Tilberedningstid 2 ½ time

Kiksebund

- 250 g Digestivekiks
- 150 g smør
- 1 tsk. kanel
- Aronia/æble marmelade
- 150 g aroniabær
- 150 g modne æbler
- 1 tsk. kanel

Flødeostecreme

- 4 blade husblas
- 400 g flødeost
- 75 g flormelis
- 1 stk. citron, saft og skal heraf (økologisk)
- 1 stang vanilje
- 2 ½ dl fløde

Aroniabærgele

- 1,75 dl aroniabærsaft
- ½ citron
- 1 tsk. kanel
- 1 spsk. sukker
- 1 dl mørk rom
- 4 blade husblas

Hasselnøddekrokant

- 50 g hasselnødder
- 100 g sukker
- ½ tsk. kanelsukker

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader og læg husblas i 2 skåle i rigeligt koldt vand, 4 blade i hver.

2. Kiksebund:

Knus kiksene, smelt smør og kom kiks og kanel i. Massen presses godt ned i en 22 cm springform og bager i 10 min.

3. Marmelade:

Skræl æblet og skær i små tern. Bland med resten af ingredienserne og kog i 5 min. Blend, lad køle, hæld over den bagte bund, køl ned.

4. Flødeostecreme:

Pisk fløde, flødeost, sukker og citronskal samt vanilje sammen. Kom husblas og ½ dl citronsaft i en gryde, lun det forsigtigt til husblassen er smeltet. Vend det hele sammen og hæld over den afkølede bund. Sæt på køl og lad det blive stift.

5. Aroniabærgele:

Kog aroniabærsaft op med sukker, kanel og citronsaft, husblas smeltes i og til sidst hældes rom i. Lad det stå, til dråberne bliver tunge, og vend forsigtigt geleen over ostemassen. Sæt på køl.

6. Hasselnøddekrokant:

Knus hasselnødderne. Smelt sukker til karamel på en pande, tilsæt hasselnødder og kanelsukker, hæld det ud på bagepapir. Når krokanten er kølet, knuses den og drysses over aroniabærgeleen.

7. Server!



7

gode tip, når appetitten er lille

Af: Carsten G. Johansen Foto: Colourbox



1 Spis mad med højest muligt indhold af energi og proteiner

Sørg for at den mad, du spiser, indeholder mest muligt protein (fx fisk, mælkeprodukter, ost, kød, æg, fjerkræ og indmad). Brug gerne pesto, mayonnaise, remoulade og pålægssalater, hvis du er undervægtig.



2 Spis små portioner – men ofte

Spis små og hyppige måltider, som er nemme at tygge og nemme at fordøje.



3 Vælg drikkevarer med energi

Vand indeholder ikke energi. Drik mælk, kakao, koldskål eller andre mælkeprodukter, saft, juice eller proteindrikke, der giver dig energi.



4 Anret din mad på tallerkenen

Tænk i farver. En dusk persille, tomatbåd eller en skive citron gør maden mere farvestrålende og indbydende.



5 Gør det nemt for dig selv

Brug gerne færdigretter, frostgrønt og lav mad i større portioner, som kan fryses ned i små portioner, der er nemme at varme op. Se opskrifterne på side 11, 15 og 17.



6 Gå en tur hver dag

Fysisk aktivitet styrker dine muskler og bidrager til, at du får en naturlig sultfølelse.



7 Spis sammen med andre

Hvis du bor alene, så skab en hyggelig stemning ved fx at dække bord med dug og serviet – og sæt noget musik på. Lungeforeningen har netværksgrupper i hele landet, hvor du kan møde mennesker, der ligesom dig måske mangler en måltidsven. Mød andre og bliv del af et stærkt netværk. Læs mere på www.lunge.dk under Aktiviteter og netværk.



Spis før du træner

Det er vigtigt, at man spiser, før man går i gang med at træne – også selvom appetitten mangler. Det skal ikke være et stort måltid, men gerne noget med protein.

– Hvis ikke der kommer noget indenbords inden træning er der risiko for, at man nedbryder muskler frem for at bygge dem op, forklarer klinisk diætist Nina Møller-Nielsen.

Der er mange muligheder. Helt enkelt kan det være mælk, kakao eller drikkeyoghurt. Det kan også være en bolle med en god skive ost eller kødpålæg. Endelig er der jo muligheden, at man tager en proteindrik.

Få flere tips til din træning på www.lunge.dk under Hjælp til din hverdag

Tandhygiejne

Undgå mundtørhed – og få et bedre helbred

Spytproduktion i mundhulen er meget vigtig for dit helbred og sundheden i både tænder, lunger og fordøjelse. Hvis din medicin giver mundtørhed, kan du heldigvis gøre meget for få dit spyt tilbage.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Colourbox, privat

Mundtørhed er en meget hyppig bivirkning af den medicin, som hjælper mennesker med lunge sygdom til en bedre hverdag.

Men mundtørhed er ikke bare en irritation, som medicinbrugere skal vænne sig til. Nedsat produktion af spyt kan faktisk øge risikoen for en række helbredsproblemer.

– Spyttet hjælper med at tygge og smage maden. Smagsstofferne udløser yderligere en portion mundvand, som gør det nemmere at tygge maden til en konsistens, som udløser den rette synke-refleks og gør maden nemmere at fordøje, forklarer Anne-Marie Lynge Pedersen.

Hun er tandlæge, Ph.d. og institutleder på Tandlægeskolen ved Københavns Universitet og har i en årrække forsket i den betydning, spytproduktionen har for vores generelle helbred.

– Den medicin, som hjælper lungepatienter, nedsætter deres spytproduktion, og samtidig har de en besværet vejtrækning, som også forstyrrer tyggefunktionen, siger Anne Marie Lynge Pedersen.

Tyggegummi og drikkedunk

Mundtørheden gør det altså sværere at spise. Det manglende spyt giver også øget risiko

for huller i tænderne, syreskader, tandkødsbetændelse, sår i slimhinderne (som kan give infektioner) og svamp.

Anne Marie Lynge Pedersens vigtigste råd er, at man selv hjælper spytproduktionen i gang. Den kan nemlig godt kickstartes, selvom man tager medicin, og hun har et par fif, som du let kan komme i gang med.

– Du kan stimulere spytproduktionen med sukkerfrit tyggegummi. Det er smart at tygge lidt, før du går i gang med et måltid. Der findes også specielle sugetabletter til det formål – men undgå produkter som indeholder sukker eller syre.

– Og sørg for at holde mundens slimhinder fugtige. Hav en drikkedunk klar, så du kan gå og sippe lidt vand hele dagen – bare lidt ad gangen. Det kan også være te eller kaffe, men ikke over 5 kopper om dagen, for så begynder det at blive vanddrivende, siger tandforskeren.

Mange har også gavn af en mundspray – ”kunstigt spyt” – både om dagen og før man skal sove, ligesom det er behageligt at holde sine læber fugtige – gerne med hvid vaseline.

Du kan spørge din læge eller apoteket til råds om, hvilke produkter du kan have gavn af. •



Tandlæge, Ph.d. Anne Marie Lynge Pedersen



Små stykker og rigelig smørelse

Mundtørhed øger risikoen for, at du får maden galt i halsen. Det kan øge risiko for lungebetændelse.

– Det er vigtigt at skære alt sin mad i små stykker. Det gælder altså både kød og blødt brød som fx hvidt franskbrød, siger Anne Marie Lynge Pedersen.

– Og sørg for at få masser af sovs, som også letter tygningen. Eller lav kartoffelmos. Det er vigtigt at kunne synke maden ordentligt.



Få fem råd til god mundhygiejne

Find dem på www.lunge.dk under Hjælp til din hverdag



Forskning

Lungekirurgi til "store lunger"

Overlæge Michael Perch fra Rigshospitalets lunge- og transplantationsafsnit vil gerne hjælpe flere patienter med lunge-emboli til et kirurgisk indgreb, som Universitetshospitalet i Zürich har specialiseret sig i.



Patienter med lunge-emboli kan få det meget bedre med en særlig operationsteknik. Rigshospitalets specialister tog på studietur for at se eksperter udføre kirurgien i Zürich.

Af: Redaktionen Foto: Dan Møller

Emboli kaldes også for store lunger. Ved sygdommen udvider lungerne sig, fordi elastiske fibre i lungerne af forskellige grunde bliver ødelagt - for det meste på grund af rygning. Tabet af elastiske fibre gør, at lungerne får svært ved at tømme sig for luft, og der bliver mere og mere luft tilbage i lungerne, som ikke kan bruges. Det betyder, at lungerne trykker på brystkassen indefra og trykker mellemgulvsmusklen nedad. Deraf navnet "store lunger".

Mennesker med lunge-emboli har som oftest ingen problemer i hvile, men så snart de skal være fysisk aktive, opstår åndenød, som hos nogle kan være svær.

Et af verdens bedste centre

I snart mange år har det været kendt, at man hos udvalgte patienter kan mindske åndenøden ved kirurgisk at fjerne de dårlige dele af lungerne. Denne behandling har været udført på Rigshospitalet igennem mange år. I de seneste par år dog kun få gange.

For at blive klogere på denne behandling har et hold af læger fra Rigshospitalet, indbefattende kirurger, narkoselæger og lungelæger, været på studiebesøg på Universitetshospitalet i Zürich.

I Zürich har man i en årrække arbejdet med den kirurgiske behandling af emboli og er et af de bedste centre i verden.

– Det var meget spændende at se deres tilgang til udvælgelse af patienterne, samt planlægning af selve operationen. Vi var også så heldige at se selve operationen på operationstuen og drøfte proceduren med kirurgerne og narkoselægerne undervejs.

– Dagen efter havde vi mulighed for at tale med de nyopererede patienter, og de så ud til at have det godt efter omstændighederne, fortæller overlæge Michael Perch fra Rigshospitalets transplantationsafsnit.

Større anvendelse i Danmark

Det er meningen, at denne operation skal anvendes mere herhjemme, men det kræver naturligvis, at patienterne bliver henvist.

Læs mere om lunge-emboli på www.lunge.dk

Rigshospitalet afholdt derfor i april i år et symposium for henviseende læger om avanceret emboli-behandling, hvori lungevolumen-reducerende kirurgi indgår. Mødet gav anledning til diskussion og drøftelse af fordele og ulemper ved de forskellige behandlingsmuligheder, der for øjeblikket er tilgængelige for netop denne patientkategori. •



I 2017 er det 25 år siden, at den første lunge- og transplantationsafsnit blev foretaget i Danmark.

Læs om Lungeforeningens aktiviteter i jubilæumsåret på www.lunge.dk under Nyheder.

DER FINDES IKKE NOGET DER HEDDER "følsomt tandkød"



Foto: Lisa Wikstrand

Maria Bach Helligsøe er uddannet autoriseret tandplejer og driver til dagligt klinikken Lasertandplejeren i Vanløse tæt på København. Hun har mange års erfaring med oral sundhed og har derfor stor viden indenfor tandkødssygdomme, der rammer en stor del af befolkningen på et tidspunkt i livet.

Hvordan bemærker du at patienterne rammes af tandkødsproblemer?

– Patienten har næsten altid blødende og hævet rødt tandkød, et sikkert tegn på tandkødsbetændelse. Men også dårlig ånde, siger Maria.
– Jeg hører ofte patienter fortælle, at de har følsomt tandkød når det bløder, men det er ikke sådan det hænger sammen. Blødende tandkød er næsten altid et sikkert tegn på inflammation.

Hvem rammes af tandkødsbetændelse og hvor almindeligt er det?

– Alle kan blive ramt og jeg ser det ofte hos patienter der er fyldt 30, men faktisk rammes en stor del allerede fra 20 års alderen.

Hvad kan være årsagen til tandkødsbetændelse?

– Der kan findes mange årsager. Alder, dårlig mundhygiejne, stress, rygning, arvelige faktorer, nedsat immunforsvar, graviditet og hormonforandringer eksempelvis, forklarer Maria.

Hvorfor er det vigtigt at beskytte tandkødet?

– For at undgå at disse problemer udvikler sig. Vi får jo kun bare et sæt tænder og dem bør vi passe på.

Hvordan håndterer du problemerne?

– For det første har patienterne brug for en professionel tandrensning og i det daglige sætter jeg patienten til at bruge GUM Paroex tandpasta, som jeg kan se fungerer godt, siger Maria.

Hvorfor fungerer GUM Paroex tandpasta tror du?

– Det findes antibakterielle substanser i tandpastaen, (CPC og CHX) som forhindrer plakdannelse og styrker tandkødet.

4 TEGN PÅ AT DU HAR PROBLEMER MED DIT TANDKØD

- ☐ Tandkødet er ømt og rødt
- ☐ Det bløder ved tandbørstning
- ☐ Tandkødet hæver
- ☐ Dårlig ånde

Du er ikke alene!
6 ud af 10
DANSKERE LIDER AF
tandkødsproblemer

Kilde: YouGovs online panel
(Juni, 2016)

HVAD SKAL MEN GØRE NÅR MAN HAR PROBLEMER MED TANDKØDET?



Anvend en blød tandbørste.



Børst tænderne med en god tandpasta udviklet til tandkødsproblemer.



Anvend tandtråd eller tandstikker for at rengøre mellem tænderne.

FÅS PÅ
APOTEKET
&
MATAS!



SunstarGUM.dk



Dronningen mødte frivillige fra Lungeforeningen

Tirsdag 13. juni 2017 besøgte H.M. Dronning Margrethe Aktivitetscenter Munke-søen i Kalundborg, hvor mere end 60 foreninger og et væld af frivillige, ældre borgere holder til. Huset er drevet udelukkende af frivillige og trækker 50.000 besøg af brugere årligt.

Ved H.M. Dronningens ankomst sang Lungeforeningens lokale lungekor "Ole sad på en knold og sang", som er Jeppe Aakjærs klassiker om udlængsel. Dronningen fik efterfølgende en rundvisning i huset. En kæmpe tak til Kalundborg Lungekor og til netværksgruppen for mennesker med lungesygdomme i Kalundborg, der stillede op og fortalte om deres vigtige arbejde

Du kan også synge med. Find et lungekor tæt på dig på www.lunge.dk/lungekor



Donation fra spadserende seniorer i Slagelse

En donation på mere end 2.000 kroner blev sendt afsted til Lungeforeningen efter den årlige seniorwalk i Slagelse. Det er Slagelse kommunes aktivitetscentre, som hvert år arrangerer gåturen. Centrenes brugere udvælger et godt formål, der får glæde af indtægterne fra deltagergebyret.

I 2017 kunne de 50 deltagere vælge mellem seks forskellige distancer – fra "rollator-runden" til den 8,5 km lange travetur rundt om Studentersøen.

Med sin donation støtter Slagelse seniorwalk Lungeforeningens arbejde for mere viden, bedre behandling og bedre forebyggelse af alle lungesygdomme. Lungeforeningen sender en stor tak til Slagelse Kommunes aktivitetscentre - og til alle de som deltog i seniorwalken.



Lungeforeningen støtter en røgfri fremtid

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden er gået sammen om at danne partnerskabet Røgfri Fremtid. Visionen er, at ingen børn og unge ryger i 2030. Som partner i Røgfri Fremtid arbejder Lungeforeningen for at få antallet af unge rygere ned og sørge for, at Danmarks børn aldrig tænder den første cigaret.

Målet med Røgfri Fremtid er, at ingen børn og unge ryger, og at færre end fem procent af den voksne befolkning ryger. Røgfri Fremtid er en fremtid, hvor vores børn og børnebørn kan trække vejret frit, fordi tobak ikke længere er en del af deres liv.

Læs mere på www.røgfriefremtid.dk



Hvad er mest rødt – ballonen eller ansigtet? Ansatte på Arla pustede sig til ny viden om lungesygdomme.

Rigtige mænd puster balloner

Siden 2016 har mejerivirksomheden Arla sat fokus på at forbedre sundheden og trivslen hos deres medarbejdere på fire friskvareterminaler rundt om i Danmark. Det er sket i projektet "Mit gode liv", som blandt andet Arla, Hjerteforeningen, Lungeforeningen og Dansk Firmaidrætsforbund står bag.

I "Mit gode liv" har medarbejderne på de fire friskvareterminaler fået tilbudt sundhedstjek, lungefunktionsmåling, individuel rådgivning, rygestop og en række aktiviteter. Ved en af aktiviteterne kom medarbejdernes lunger på overarbejde. De skulle puste balloner op først med munden og bagefter med et tyndt sugerør for at illustrere den anstrengelse, det kan være at trække vejret med en kronisk lungesygdom som fx astma eller KOL.

En anden aktivitet, som udfordrede vejtrækningen hos en række medarbejdere på Arlas friskvareterminaler, var deltagelse i "Rigtige Mænd Løbet", der blev afviklet samtidig i 17 kommuner i maj måned i hele landet. 1.475 mænd stillede til start – inklusive DR's nye og gamle hold fra TV-serien "Rigtige Mænd", der alle var med i Randers. Tre hold fra Arla i Christiansfeld deltog i Kolding.



Deltagere i "Mit gode liv" var også med i Rigtige Mænd Løbet sammen med de kendte ansigter fra DRs succesprogram.

Pusterum med sang og musik

Sang og musik giver humør og energi – også hvis hverdagen er fuld af udfordringer. Det er baggrunden for, at Lungeforeningen sammen med filmkomponisten Frans Bak har skabt et musikalsk projekt, der skal give mennesker med lungesygdom et pusterum med sang og musik.

Lungekor i hele landet har vist, at de kan styrke både vejtrækningen og humøret hos mennesker med lungesygdomme. Disse erfaringer har, sammen med Frans Baks kompositioner Sange Til Vores Mødre, dannet basis for projektet. Det er allerede blevet testet af Lungeforeningens lokalafdeling i Odsherred med meget positive tilbagemeldinger og en afslutningskoncert med 100 tilskuere.

Mange lungesygge har en tendens til at isolere sig, fordi de føler sig begrænsede af deres åndenød. Det kan disse musikoplevelser medvirke til at ændre, siger Lungeforeningens direktør Anne Brandt.

Anne Brandt er medlem af Tænk tanken Musik & Sundhed, der sammen med Foreningen for Komponister og Sangskrivere (DJBFA) har skabt udgangspunktet for samarbejdet mellem Frans Bak og Lungeforeningen.

Læs mere på www.djbfa.dk og på www.lunge.dk under nyheder.



Komponist Frans Bak har skabt et musikalsk projekt, som skal give mennesker med lungesygdom et pusterum med sang og musik.



Spørg os



Marie Lavesen

Sygeplejersken giver råd til hverdagen med lungesygdomme og svarer på generelle spørgsmål om behandling.



Nina Møller-Nielsen

Diætisten svarer på spørgsmål om mad og vægt.

Vores panel

Send spørgsmål til socialrådgiver, jurist, sygeplejerske, læge, fysioterapeut, ergoterapeut, diætist, sexolog og psykolog.

Skriv til os
lunge.dk/
rådgivning

? Vil vægttab hjælpe på min lungesygdom?

Jeg er 55 år og har været lungesyg i næsten 10 år. Jeg har fuldtidsarbejde og prøver at dyrke så meget motion, jeg formår/orker. Jeg kunne godt tænke mig at tabe ca. 15 kg, da jeg er nået til den konklusion, at det efterhånden ikke kun er mine lunger, der hæmmer mig, men også at jeg har for meget vægt at slæbe rundt på. Jeg er 175 cm høj og vejer 87 kg. Har du nogle råd til mig?



Svar

Når du er lungesyg, er det vigtigt at være i en god ernæringstilstand. Det betyder at du hverken skal være undervægtig eller overvægtig. BMI-tallet kan hjælpe dig til at finde ud af, om du er i god eller dårlig ernæringstilstand. Når man er rask anbefales et BMI på 18,5-25, men med lungesygdom anbefales et BMI på 21-30, og er man svært lungesyg anbefales et BMI på 25-30.

Når man er lungesyg skal BMI'et være lidt højere end hvis man er rask. Det skyldes bl.a. at lungebetændelser, forværring og evt. indlæggelse kan medføre nedsat appetit og dermed vægttab. Det bedste er hvis de ekstra kilo er muskler – ikke fedt. Når man er i en god ernæringstilstand kommer man sig hurtigere efter sygdom, livskvaliteten bliver bedre og det øger chancen for at leve længere.

Dit BMI er på 28,3. Dvs. at du faktisk ligger indenfor normalrådet. Jeg vil ikke råde dig til vægttab, men i stedet råde dig til at have dit fokus på, at spise sundt og varieret og huske at være fysisk aktiv. Du opbygger og vedligeholder muskler ved at bevæge dig, samtidig med, at du spiser mad, som er rig på proteiner.

Når man er lungesyg har kroppen brug for ekstra proteiner, svarende til 1,5 g per kilo kropsvægt. Det vil sige, at du skal spise: 1,5 g x 87 kg = 130 g protein om dagen. Læs mere om hvordan du kan proteiner i tema-artiklen om mad her i bladet. Det er vigtigt at være opmærksom på, om din vægt ændrer sig, så vej dig gerne fast én gang om ugen. Hvis du oplever at vægten begynder

at stige eller falde utilsigtet skal du tage kontakt til din læge.

Nina, diætist

? Af med ekstra kilo efter rygestop?

Jeg fik konstateret KOL og stoppede samme dag med at ryge. Siden har jeg taget på i vægt, så jeg nu vejer 67 kg - jeg er 51 år og 164 cm høj. Det generer mig at gevaldigt, at jeg har taget på, fordi jeg ikke kan passe mit tøj. Jeg har brug for råd og vejledning til at komme af med de 7 kg.



Svar

Flot, at du er stoppet med at ryge. Det er noget, mange kæmper med – men det er noget af det bedste, du kunne gøre for dig selv – og langt mere betydningsfuldt for din sundhed sammenlignet med de ekstra kilo, der er kommet på.

Jeg kan godt forstå, at din oplevelse af kroppen er ændret og er noget, du skal vænne dig til. Men ser jeg objektivt på de tal, som du har opgivet sammen med, at du har en lungesygdom, så vil jeg sige, din vægt er tilpas. Du har et BMI omkring de 25, hvilket er godt, når man har KOL. Der er undersøgelser, som viser, at man ved KOL har en dårligere prognose, hvis man er undervægtig eller taber i vægt. Indlæggelser og forværringer giver ofte vægttab. Så derfor kan det være godt at ligge lidt højere i BMI end anbefalingerne for den generelle befolkning. Så i mine øje har du den optimale vægt.

Vægten ofte øges ved rygeophør. Rygning giver nemlig et højere stofskifte og kan derfor holde vægten kunstigt nede. Undersøgelser viser, at vægten ofte stabiliserer sig i løbet af det første år efter rygestop. Du kan være opmærksom på, hvad du spiser, og om du eventuelt har opbygget nogle vaner med at spise på tidspunkter, hvor du tidligere ville have taget en cigaret. Prøv også gerne at få lagt nogle gåture ind. Det er godt for både vægten og din KOL.

Marie, sygeplejerske

? Proteindrikke med ubehagelig bismag

Jeg har KOL og bruger ilt døgnet rundt. Jeg har desværre tabt mig 11 kg inden for det sidste år. Jeg laver målinger hver uge til kommunen, som ringer jævnligt og snakker om min vægt. Jeg er blevet anbefalet proteindrikke fra apoteket. Men de er forfærdelige for mig at drikke.



Svar

Proteindrikkene fra apoteket kan godt have en ubehagelig bismag af vitaminer og mineraler, men der findes heldigvis andre alternativer. Der er i dagligvarebutikker proteindrikke, som du måske syntes smager bedre. De findes med forskellige smage fx citron/vanilje, hindbær og blåbærsmag. Det er også muligt at du selv eller en af dine pårørende kan lave lækre proteindrikke til dig. På lunge.dk har vi lagt opskrifter i forskellige smagsvarianter – f.eks. koldskål, jordbær og kakao. Se dem på www.lunge.dk under Hjælp til din hverdag

I det hele taget skal du have fokus på at spise en energi- og proteinrig kost. Få flere råd i artiklerne her i bladet. Hvis der er dage, hvor du hverken har energi eller overskud til at lave mad eller appetit til at spise, så kan én proteindrik godt erstatte et måltid for dig. Bare husk at de hjemmelavede ikke kan erstatte alle dagens måltider, men de kan være et godt tilskud.

Nina, diætist

Prøv et års gratis medlemsskab af Lungeforeningen

SMS MEDLEM til 1245, så melder vi dig gratis ind.

Læs mere på www.lunge.dk/gratis

Tilbuddet er til patienter og pårørende og gælder kun nye medlemmer.



Lungeforeningen



Køb
POWERbreathe
på lungetræning.dk
eller ring på
5475 7549

Announce



Træner du også dine lunger med POWERbreathe?

Få mere mod og fysisk overskud i din hverdag.

Har du KOL eller astma, vil daglig træning med POWERbreathe styrke din lungemuskulatur, formindske din stakåndethed og forbedre din evne til at indtage medicin.

- Træn 2 x 30 indåndinger dagligt og opnå en bedre vejrtrækning allerede efter 14 dage

Læs hvordan Keld bruger sin
POWERbreathe dagligt på:

Lungetræning.dk



ResMed | Maribo



Lungernes + verden



Tillykke: Rygeloven fylder 10 år

Loven fra 2007, der beskytter mod tobaksforurenet luft, gav for ti år siden anledning til en heftig debat. Men i dag bakker tre ud af fire danskere op om loven. Og kun 14 procent er imod.

En rapport fra Mandag Morgen og TrygFonden viser, at et flertal af danskerne også gerne vil gå endnu længere, når det gælder om at beskytte børn og unge. På tværs af politiske skel er der i dag opbakning til at forbyde rygning på legepladser og i biler, hvor børn er passagerer.

Det glæder man sig over i Lungeforeningen, som sammen en række andre partnere på WHO's World No Tobacco Day 30. maj var med til lancere fællesskabet "Røgfri Fremtid", der skal samle danskerne om at skabe den første røgfri generation i 2030.

Læs mere om Røgfri Fremtid på side 22 (Nyt fra Lungeforeningen).

Madpakke til undervægtige patienter

Et forsøg med at give ældre patienter en madpakke med hjem, når de ved udskrivning var i risiko for underernæring, har vist behov for endnu tættere samarbejde mellem sygehuset og hjemmeplejen.

Madpakken indeholdt mad til fire døgn, og den hjalp ca. en tredjedel af de eneboende forsøgsdeltagere til at holde vægten. En del af patienterne var dog for svækkede til at få gavn af madkurven.

En vigtig konklusion i Aarhus kommune og på Aarhus Universitetshospital, hvor forsøget foregik, er derfor at søge midler til at hæve serviceniveauet i hjemmeplejen, så borgerne med risiko for underernæring kan få flere hjemmebesøg efter udskrivelsen.

Det anbefales også at styrke koordinering af ernæringsvurderinger og ernæringsstøtte mellem sygehus og hjemmepleje.

Læs mere om projektet på Aarhus Kommunes hjemmeside: www.aarhus.dk



Organdonationsdag og 25 år med lungetransplantaton

I uge 41 op lørdag 14. oktober 2017 markeres den årlige Organdonationsdag i hele landet. I samme uge, onsdag 11. oktober, afholder Lungeforeningen både Den Nationale Lungekonference for sundhedsprofessionelle samt et aftenarrangement på Rigshospitalet for ventelistepatienter, lungetransplanterede og pårørende. Ved begge arrangementer præsenteres viden og personlige historier fra talere, som alle har de fantastiske lunger tæt på i deres personlige liv eller arbejde.

Se program for begge aktiviteter på www.lunge.dk under Nyheder



Mange veje til mere viden

Cirka en tredjedel af danskerne er usikre på lægernes vurdering af, hvornår man er hjernedød.

Det viser undersøgelsen "Organdonation 1995 – 2015 Danskernes viden, holdning og adfærd" fra 2016.

Derfor har Sundhedsstyrelsen lavet en kort film, som svarer på de vigtige spørgsmål om hjerne-død og organdonation.

Usikkerhed om hjernedøds-kriteriet er en af grundene til, at mange ikke registrerer sig som donorer, selv om 80 procent af danskerne generelt er positive over for organdonation.

Se Sundhedsstyrelsens film på www.lunge.dk under nyheder.

Det gavner dine lunger at spise frugt og grønt

Læge, Ph.d-studerende Howraman Meteran forsker i kostens betydning for lungerne, og de første resultater viser en sammenhæng mellem sunde lunger og frugt og grønt.

Det vil sige, at det ser ud til, at der er lavere risiko for luftvejssymptomer og nedsat lungefunktion, jo mere frugt og grønt du spiser. Frugt og grønt glider som regel nemmest ned i form af smoothies

og juicer, hvis man i forvejen har ånde-drætsbesvær.

Studiet er under udvikling, og inden det kan endeligt offentliggøres, skal resultaterne publiceres i et anerkendt lægefagligt tidsskrift.



Foto: Michael Bo Rasmussen

8 ud af 10 kommuner gør det godt

Mere end 8 ud af 10 kommuner står klar med et fast rehabiliteringsforløb med en bred palet af tilbud til borgere med KOL, viser ny undersøgelse. Det glæder lungeprofessor ved Københavns Universitet, overlæge Peter Lange, som er en af forskerne bag undersøgelsen, fordi det betyder, at patienterne mødes af specialister i både træning og ernæring.

Af undersøgelsen fremgår det, at 77 procent af kommunerne har ansat diætister, som står for vejledning om kost og ernæring

i rehabiliteringstilbuddene. Det handler bl.a. om at vejlede om kostens betydning for træning, for det har stor betydning for lungepatienterne.

- Vi ved, at muskelmassen har stor betydning for, hvor tit patienter bliver genindlagt, hvor bevægelige de er, og hvordan de har det. Foruden de dårlige lunger så går inaktivitet ud over muskelmassen. Hvis man træner patienterne og laver en individuel indsats, hvor man taler med dem om kost og kosttilskud, så får man den bedste effekt,

siger professor Peter Lange.

Ud over diætister viser undersøgelsen også, at kommunerne har tilknyttet en række andre fagpersoner til at stå for rehabiliteringen i de faste tilbud. Alle kommuner bruger fysioterapeuter, 98 procent bruger sygeplejersker, 55 procent ergoterapeuter og 8 procent bruger læger i forløbet.

Læs mere om træning og ernæring på www.lunge.dk under Hjælp til din hverdag

Læs om lungekor i hele landet på www.lunge.dk/ lungekor

midt
regionmidtjylland

Region Midtjylland støtter Lungeforeningens arbejde med at oprette lungekor i hele regionen.



Holbæk Lungekor er nu startet op, og der er plads til flere.

Mindeord for Mona Lassen

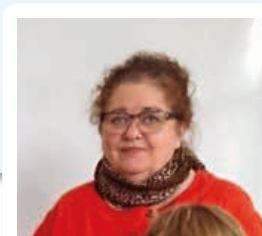
Lungeforeningens lokalafdeling i Holbæk har mistet en ildsjæl. I juli er Mona Lassen efter nogen tids sygdom afdøet ved døden.

Mona Lassen var tovholder i Netværket "Livet med KOL" og bestyrelsesmedlem i Lungeforeningens lokalafdeling i Holbæk.

Mona var livsglad, givende og en ihærdig ildsjæl, trods de mange livsudfordringer samt besværet som iltbruger gav.

Vi er dybt taknemmelige for hendes mangeårige indsats og store engagement i Lungeforeningens arbejde. Mona var aktiv til det sidste, og hun vil blive savnet.

Monas venner i Lungeforeningen sender vores tanker og medfølelse til de efterladte.



Vejle Lungekor havde en dejlig fællestur til Givskud Zoo.



23. april blev Køge Lokalafdeling stiftet. Bestyrelsen glæder sig til at sætte lungerne på dagsordenen i Køge.



Nørrebro Netværksgruppe ses her glade efter et godt arrangement i netværket med oplæg om lungerne.



min.medicin
INFORMATION TIL PATIENTEN



Annonce



Tjek, om du bruger din inhalator rigtigt
- se hvordan på min.medicin.dk

Husk! Du kan også se filmene på mobilen - find din inhalator på min.medicin.dk

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Prøv f.eks. vores helt nye flødedessert med rabarber og et strejf af vanilje. Den er både rig på smag og protein.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino



nyd det gode



SMAGER SOM KOLDSKÅL
OG CREMET YOGHURT!



NYHED

Arla Protino®
forhandles hos udvalgte
supermarkeder og
online forhandlere.

Annonce



Lokale lunger

Arrangementer, netværk og aktiviteter for dig

Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	Amager Netværksgruppe	Hvad er status på KOL-området v. læge Howraman Meteran	Sundhedshuset på Amager, Hans Bogbinders Allé 3, 2300 København S.	Onsdag 4. oktober	Kontakt tovholder for mere information. Henrik Nielsen på 40 24 10 86
	Amager Netværksgruppe	Vi besøger Erichsens Palæ	Kontakt tovholder for mere info om hvor og hvornår	Onsdag 1. november	Kontakt tovholder for mere information. Henrik Nielsen på 40 24 10 86
	Ballerup Netværksgruppe	Nyhed: Gratis fællestræning for dig der er 65+	Sundhedshuset Gl. Rådhus vej 13, 2750 Ballerup	Tirsdage kl. 17.00 og lørdage kl. 11.00	Tovholder Steen Daugbjerg Christiansen på 23 65 87 49 eller steendc1@gmail.com
	Egedal Lokalfdeling	Lungesanggruppe starter op med fælles "Alsang"	Stenløse Sognegård, Engholmvej 6, 3660 Stenløse	Torsdage kl. 15.00 – 16.00	Lokalformand Ole Larsen på 47 10 73 40 eller yo.larsen@outlook.dk
	Halsnæs lungecafé (Tidligere Frederiksværk Lungecafé)	5 års fødselsdagsfest i Lungecafeen. Mød overlæge Thomas Ringbæk fra Hvidovre Hospital og rehabiliteringskoordinator Karna Vinther fra Halsnæs kommune. Få målt lungefunktion og få tjekket inhalationsteknik. Vi har kaffe/te og kager	Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk	Torsdag 21. september kl. 15.30-17.30	Tovholder Ingelise Biering på 21680741 eller på 2biering@mail.dk
	Halsnæs lungecafé (Tidligere Frederiksværk Lungecafé)	Stolezumba med instruktør Tina Stenhøj fra Hillerød, instruerer os i forskellige øvelser. Tag løst tøj på	Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk	Torsdag 12. oktober kl. 14.30-16.30	Tovholder Ingelise Biering på 21680741 eller på 2biering@mail.dk
	Helsingør Lokalfdeling	Kom til generalforsamling	Frivilligcenter Helsingør, Kronborgvej 1 C, 2.sal, 3000 Helsingør	Onsdag 13. september kl. 16.00 – 17.30.	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalfdeling	"Kend din inhalationsmedicin – virkninger og bivirkninger" v/ sygeplejerske Marie Lavesen. Medbring egen medicin	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 10. maj kl. 16.00-17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalfdeling	"Når lungerne svigter" v/ praktiserende læge Christian Heilmann	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 27. september kl. 16.00-17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalfdeling	Lungeforeningens materialer – hvad kan man få, og hvordan finder man rundt på lunge.dk	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 11. oktober kl. 16.00-17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalfdeling	"Undersøgelser på Lunge-klinikken i Helsingør" v/ Speciallæge Lars Frølund	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 8. november kl. 16.00-17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Hillerød Lungecafé	Hør om NIV-behandling, v klinisk sygeplejespecialist Maria Jellington, Lungemedicinsk sengeafdeling på Nordsjællands Hospital, Hillerød	Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Tirsdag 17. oktober kl. 15.30 – 17.00	Julie Storgaard Mortensen på 48 29 39 70
	Hillerød Lungecafé	Oplæg om lungebetændelse v- Læge, ph.d. studerende Andreas Vestergaard Jensen, Lunge- og Infektionsmedicinsk Afdeling, Nordsjællands Hospital, Hillerød	Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Tirsdag 14. november kl. 15.30 – 17.00	Julie Storgaard Mortensen på 48 29 39 70



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	Hillerød Lungecafé	Julehygge med sygeplejerskerne Julie Storgaard Mortensen og Charlotte Elving fra Lunge-medicinsk ambulatorie.	Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Tirsdag 5. november kl. 15.30 – 17.00.	Julie Storgaard Mortensen på 48 29 39 70
	Lyngby-Tårnby-Gentofte-Gladsaxe Lokalfdeling	Foredrag med Psykolog Anders Flemming Bendixen "Hvordan kan vi takle og udskyde alderdommen" Der er mulighed for spørgsmål og vi serverer kaffe/the og kage.	Træningscenter Møllebo, Lyngby Hovedgade 1 A, 2800 Lyngby	Mandag 2. oktober, kl. 16.45-18.00	Tilmelding: Lokalformand Anette Garsdal på 20 63 86 49 også på svareren. Husk at oplyse navn, tif. samt, det du ønsker at tilmeldes til.
	Østerbro Netværksgruppe	Sygeplejerske Dorthe Friis fortæller om KOL-rehabilitering og dets formål og mål	Sundhedshus Østerbro Randersgade 60 1 sal lokale 108	Tirsdag 31. oktober kl. 13.00 – 15.00	Tovholder Winnie Bethnas på 39294317/ 26144317 eller winnie@bethnas.dk
	Østerbro Netværksgruppe	Hyggeligt julebanko med præmier og nyt fra Lungeforeningen v. Ida Corina Jahn	Sundhedshus Østerbro Randersgade 60 1 sal lokale 108	Tirsdag 28. november kl. 13.00 – 15.00	Tovholder Winnie Bethnas på 39294317/ 26144317 eller winnie@bethnas.dk
Se Region Hovedstadens mange faste arrangementer på www.lunge.dk					
Region Sjælland	Guldborgsund Lokalfdeling	Medicinsk cannabis er til debat I medierne, John Erik Hansen fra Allovita vil gøre os klogere på produktet. Tilmelding ikke nødvendig	Frivilligcentret, Banegårdspladsen 1A, 4800 Nyk F.	Onsdag 3. oktober kl. 15.30 - 17.00	Lokalformand Lise Landgren på 49 74 86 91, eller på liselandgren@mail.dk
	NYT: Holbæk Lungekor	Nyt lungekor i Holbæk er startet op!	Multihuset, Arenavej 1, 4300 Holbæk	Hver anden onsdag (lige uger) kl. 12.00-13.30	Birthe Pugholm på 72 36 42 32 eller birps@holb.dk
	Korsør – Café Lungen	Her mødes lungesygge og pårørende og kan tale om relaterede emner. Som noget nyt vil der en gang i kvartalet være foredrag. Se program for 2. halvår af 2017 på slagelse.dk/kol eller på lunge.dk	Teglværksparken 50, 4220 Korsør	Den anden mandag i hver måned kl. 10.00-12.00	Kontakt Leif Staal på 40 17 57 15 eller leian@slagelse.dk
	NYT: Køge hensynstagende gymnastik	Gymnastikken er for alle med lungeproblemer. Det er stoleygymnastik/let motion. Det er gratis	Spejderhytten, Marksvinget 22, 4600 Køge	Hver tirsdag kl. 10.00 - 12.00	Kontakt Inga Tinning på 24 94 65 11
	Køge Lokalfdeling	Bestyrelsen vil fortælle om visionen for lungearbejdet i Køge. Herefter følger et oplæg af ergoterapeut Stine om hjælpemidler, der kan gøre hverdagen lettere. Derefter vil Køge kommunes nye lungesygeplejerske Janne M. Johansen præsentere sit arbejdsområde.	Spejderhytten, Marksvinget 22, 4600 Køge	Mandag 11. september, kl. 15.00 – 17.00	Yderligere information: Bent Clausen på 25 85 49 42
	Køge Lokalfdeling	Hanne Høfner fra KOL-kompetencecenter fortæller om hvordan man får en næringsrig og velsmagende kost i hverdagen med en lungesygdom.	Spejderhytten, Marksvinget 22, 4600 Køge	Mandag 2. oktober, kl. 15.00 – 17.00	Tilmelding senest 26. september til tovholder Bent Clausen på 25 85 49 42



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Sjælland	Slagelse Café Åndenød	Her mødes lungesygge og pårørende og kan tale om relaterede emner. Som noget nyt vil der en gang i kvartalet være foredrag. Se program for 2. halvår af 2017 på www.slagelse.dk/kol eller på lunge.dk .	Kongehavecentret, Svendsgade 102, 4200 Slagelse	Første tirsdag i måneden kl. 10-12	Kontakt Leif Staal på 40 17 57 15 eller leian@slagelse.dk
	Se Region Sjællands mange faste arrangementer på www.lunge.dk				
Region Nordjylland	Hjørring Netværksgruppe	Tovholder for netværksgruppen Poul Krogsgaard, orienterer om, hvad der sker i netværksgruppen og vi hygger os med kaffe. Pårørende er også meget velkomne. Pris: 40 kr. for kaffe og brød.	Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring	21. september kl. 13.30 – 16.00	Tilmelding til Poul Krogsgaard på 21 47 69 96, gerne på SMS senest 18. september 2017. Alle tilmeldinger er bindende
	Hjørring Netværksgruppe	Julefrokost i Forsamlingsbygningen. Menu: Hvide sild, Stegt fiskefilet, Grønkål m/sul, kaffe og småkage. Pris: 100 kr.	Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring	30. november kl. 13.30 – 16.00	Tilmelding: Senest 23. november 2017, til tovholder Poul Krogsgaard på 21 47 69 96, gerne på SMS. Alle tilmeldinger er bindende
	Hjørring Netværksgruppe	Julehygge med gløgg og æbleskiver. Vi spiller banko, så tag en pakke med til 20 kr. Pris: 40 kr.	Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring	14. december kl. 12.00 – 14.00.	Tilmelding: Senest 11. december 2017, til tovholder Poul Krogsgaard på 21 47 69 96, gerne på SMS. Alle tilmeldinger er bindende
	Aalborg Netværksgruppe	Der er valg til Aalborg ælde råd og lokalråd. Kom og hør nærmere om hvad det indebærer ved en af de opstillede kandidater.	Krypten i Hasseris kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	26. september kl. 13.00 – 15.00	Tilmelding senest 22. september til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Aalborg Netværksgruppe	Naturvejleder Espen Buch, kommer og fortæller.	Krypten i Hasseris Kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	31. oktober kl. 13.00 – 15.00	Tilmelding senest 27. oktober til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Aalborg Netværksgruppe	Julefrokost med pakkespil. Husk at medbringe 2 pakker af ca. 20 kr. og ønske hinanden god jul	Krypten i Hasseris Kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	28. november kl. 13.00 – 15.00	Tilmelding senest 24. november til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
Region Midtjylland	Holstebro Netværksgruppe (Ny)	Kom til træning med efterfølgende hygge og kaffe. Lene, som er pensioneret fysioterapeut leder gymnastikken	I gymnastiksalen, Danmarksgade 13 A, 7500 Holstebro	Mandage kl. 14.00	Tovholder Jette Ottow på 22 32 09 55, eller på jetteottow@gmail.com
	Viborg- Skive Lokalfdeling	Årets julefrokost hvor vi skal spise god mad, synge, snakke og spille amerikansk lotteri. Pris: 150 kr. for medlemmer inkl. 1 øl eller vand. 250 kr. for ikke-medlemmer inkl. 1 øl eller vand.	Hjarbæk Fjord og Golf center Stavildvej 2a, 8832 Skals	29. november, kl. 12.00 – 20.00	Tilmelding senest 22. november til Mona Vistisen på 61 35 10 06 eller mona_vistisen@msn.com
	Se Region Midtjyllands mange faste arrangementer på www.lunge.dk				



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Syddanmark	Faaborg -Midtfyn Netværks-gruppe	Overlæge fra Svendborg Sygehus Ole Bruun Rasmussen fortæller om hjerteproblemer ved lungesygdomme. Kaffe og kage kan købes	Tømmer gården 6, 5600 Faaborg	Mandag 25. september, kl. 14.30 til 16.30	Tovholder Lone Jeppesen på 23 90 48 40
	Faaborg -Midtfyn Netværksgruppe	Tidligere læge Erik Fangel Poulsen fortæller om, hvordan KOL og skøre knogler hænger sammen, og vitaminers betydning for kost og forebyggelse. Kaffe og kage kan købes	Tømmer gården 6, 5600 Faaborg	Mandag 30. oktober, kl. 14.30 – 16.30.	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40
	Faaborg -Midtfyn Netværksgruppe	Julehygge med sangkor fra lokal området som vil underholde os med sang og musik. Vi afslutter med auktion på lækkerier	Tømmer gården 6, 5600 Faaborg	Mandag 27. november, kl. 14.30 – 16.30.	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40
	NYT: Faaborg Lungekor	Nyt lungekor i Faaborg – kom og syng med.	Byskolen, Grønnegade 44 5600 Faaborg	Mandag 11. september, kl. 13.30 – 14.30. Herefter hver 2. mandag.	Henvendelse til Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40
	Odense Netværksgruppe	Besøg af en diætist som fortæller om fødevarer, vi har glæde af at spise eller holde os fra.	Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, 5200 Odense V	Torsdag 21. september, kl. 16.00	Tovholder Lisbet Thomsen på 20 92 24 94 eller sille249@gmail.com
Region Syddanmark	Odense Netværksgruppe	Julehygge med bankospil	Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, 5200 Odense V	Torsdag 28. november, kl. 16.00	Tovholder Lisbet Thomsen på 20 92 24 94 eller sille249@gmail.com
	Se Region Syddanmarks mange faste arrangementer på www.lunge.dk				

Handicapvenlig adgang

Alle arrangementer er tilstræbt handicapvenlige – dvs. der er handicap-parkering, elevator osv. Hvis du har særlige behov eller ønsker, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til den angivne kontaktperson forud for arrangementet.

Mere info om arrangementer

Hvis du ønsker mere information om de enkelte arrangementer, kan du læse en mere detaljeret beskrivelse på www.lunge.dk/arrangementer. Du kan også kontakte arrangementets kontaktperson eller Lungeforeningens frivilligheds-konsulent Ida Corina Jahn på e-mail: icj@lunge.dk eller tlf. 35 25 71 74.

Arrangementer i Støtteforeningerne til Lungeforeningen				
Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Støtteforeningen for Ribe Lokalfdeling	Sundhedsmesse i Esbjerg. Lev livet. Det gør vi. Her vi vil fortælle om os og vores feriehus. På messen er der stande og mulighed for vaccination mod influenza. Gratis adgang.	Sædding Centret Fyrvej 34, 6710 Esbjerg V.	Lørdag 7. oktober kl. 10.00 – 13.00	Kontaktperson: Erik Pedersen på 75 13 10 79 eller på charlottehaase1979@hotmail.dk
Støtteforeningen for Lungeforeningen Lokalfdeling Lolland Falster	Projektsygeplejerske Hanne Høpner fortæller om KOL Kompetencecenter og Helbredsprofilen	Lime Lokale, Frivillig Lolland, Sundhedshuset, Hoskiærsvvej 17, 4900 Nakskov	Tirsdag d. 10. oktober kl. 19.00	Senest 3. okt. på tlf. 29 38 27 34 eller på mormarie@post.tele.dk (der serveres kaffe m.m.)

Mød andre i vores lokalafdelinger og netværk

Kom og træn med andre, få en snak over en kop kaffe, syng i kor og få viden om din sygdom. Ring til din lokale kontaktperson og hør mere om aktiviteterne i dit lokalområde.

Lokalafdelinger

Egedal Ole Larsen	Tlf. 47 10 73 40	Faxe Ivan Larsen	Tlf. 21 62 70 35
Frederiksberg Alice Munk	Tlf. 20 66 63 96	Frederiksberg Alice Munk	Tlf. 20 66 63 96
Guldborgsund Lise Landgren	Tlf. 40 74 86 91	Frederikshavn Palle Poulsen	Tlf. 20 27 27 65
Helsingør Tove Tafdrup	Tlf. 24 21 68 62	Frederiksværk Ingelise Biering	Tlf. 21 68 07 41
Herlev Knud H. Kluge	Tlf. 24 80 77 25	Faaborg-Midtfyn Lone Poulsen Jeppesen	Tlf. 23 90 48 40
Holbæk Svend Aage Heitmann	Tlf. 22 79 26 14	Gentofte Anette Garsdal	Tlf. 20 63 86 49
Horsens Klaus Skjærlund	Tlf. 22 66 72 55	Glostrup Kirsten Carlsen	Tlf. 28 83 03 12
Høje-Taastrup Emmy L. Førster-Christensen	Tlf. 26 11 17 22	Haderslev Solveig Gajda	Tlf. 26 79 45 62
Køge Claus Steffensen	Tlf. 20 31 34 01	Xenia Rose Thorsø Friborg	Tlf. 23 20 20 06
Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Gladsaxe Anette Garsdal	Tlf. 20 63 86 49	Halsnæs Irene Friborg	Tlf. 28 52 84 26
Odsherred Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34	Halsnæs/Frederikssund/ Nordsjællands Hospital Lungecafé Anja Berrill	Tlf. 47 17 09 06
Roskilde Ole Wayland Hansen	Tlf. 20 95 95 26	Hillerød Marianne Henriksen	Tlf. 26 41 91 23
Rødovre Kirsten Larsen	Tlf. 22 81 47 16	Hillerød Lungecafé Charlotte Elving	Tlf. 48 29 39 33
Sønderjylland Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53	Hjørring Poul Anton Krogsgaard	Tlf. 21 47 69 96
Thy-Mors Inger Dengsø	Tlf. 97 99 12 21	Holbæk Lungecafé Birthe Pugholm	Tlf. 72 36 42 32
Vallensbæk-Ishøj Thomas Joakim Binder	Tlf. 51 31 14 91	Holbæk Svend Aage Heitmann	Tlf. 22 79 26 14
Viborg-Skive Anne-Marie Thomsen	Tlf. 28 55 37 49	Holstebro Jette Ottow	Tlf. 22 32 09 55
Vordingborg Dorrit Helgesen	Tlf. 25 48 60 46	Horsens Annie Simonsen	Tlf. 20 65 87 85
Aarhus Margrethe Bogner	Tlf. 20 20 20 71	Horsens Lungecafé Karen Marie Brøste Wells	Tlf. 78 42 78 00

Lokale netværksgrupper

Amager Henrik Nielsen	Tlf. 40 24 10 86	Kerteminde Mogens Rasmussen	Tlf. 63 97 00 55
Ballerup Steen D. Christiansen	Tlf. 23 65 87 29	Kolding Lisa Gerda Henriksen	Tlf. 27 41 02 93
Billund Bodil Poulsen	Tlf. 50 45 42 54	Lemvig Ena Dagny Dalby	Tlf. 21 48 48 11
Bornholm Birgit Kristensen	Tlf. 42 22 85 10	Næstved Anne-Marie	Tlf. 20 64 81 61
Bramming Hanne Hansen	Tlf. 61 72 33 16	Nørrebro Pia Lindqvist	Tlf. 21 74 93 20
Brønderslev Ove Rønnov	Tlf. 98 80 10 67	Odense Lisbet Thomsen	Tlf. 20 92 24 94
Esbjerg Annie Jespersen	Tlf. 20 68 58 28	Odsherred Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34
Farsø Anne-Marie Hansen	Tlf. 98 66 20 42	Padborg Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53

Præstø Anne Højholt	Tlf. 40 84 22 64	Aarhus Midt Ina Hvid Christiansen	Tlf. 26 16 73 02
Randers Kirsten Inger Stougaard	Tlf. 22 34 01 39	Aarhus Risskov Hannah Winsløv	Tlf. 28 74 75 45
Regstrup Jan Olsen	Tlf. 61 34 21 33	Aarhus Tilst Kirstine Pedersen	Tlf. 26 51 60 27
Ringsted Rona Jensen	Tlf. 20 63 19 81	Aarhus Tranbjerg Jette Mortensen	Tlf. 27 37 34 68
Rødekro Ole Junior Olesen	Tlf. 23 27 68 01	Freddy Werner	Tlf. 29 63 78 73
Rødovre Britta Kragenskjold	Tlf. 26 81 49 16	Aarhus Viby Inger Meier	Tlf. 23 70 65 25
Sakskøbing Sussi Kyhlwein	Tlf. 30 82 21 07		
Skanderborg Ulla Nymann Jørgensen	Tlf. 24 59 75 89		
Skive Anne-Marie Thomsen	Tlf. 28 55 37 49		
Skærbæk Laura L. Stubkjær	Tlf. 74 75 10 35		
Slagelse Ole Vendelbo Pedersen	Tlf. 26 21 98 33		
Slagelse Lungecafé Leif Staal Andersen	Tlf. 40 17 57 15		
Stege Dorrit Helgesen	Tlf. 25 48 60 46		
Erik Madsen	Tlf. 51 74 50 09		
Stevns Susanne Uhde Pedersen	Tlf. 22 17 06 58		
Stubbekøbing Jytte Anita Nielsen	Tlf. 54 85 82 71		
Sønderborg Kirsten Gregersen	Tlf. 22 67 15 56		
Sønderborg Syd Bo Boisen Pedersen	Tlf. 20 31 90 53		
Tølløse Rudy Johansen	Tlf. 30 29 85 14		
Tønder Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53		
Vanløse Leila Lehman	Tlf. 28 50 34 53		
Yvonne Petersen	Tlf. 38 74 18 49		
Viborg Fænja Hansen	Tlf. 51 34 47 54		
Anette Kellmer	Tlf. 86 67 67 60		
Vojens Arne Paulsen	Tlf. 22 48 68 58		
Vordingborg Erik Pedersen	Tlf. 20 49 42 51		
Østerbro Winnie Bethnas	Tlf. 26 14 43 17		
Aabenraa Niels Orla Pedersen	Tlf. 23 88 76 00		
Aabenraa-Rødekro Pia Rasmussen	Tlf. 26 37 10 82		
Aalborg Knud Drews	Tlf. 98 29 44 11		
Aarhus Hasle Hannah Winsløv	Tlf. 28 74 75 45		

Mariagerfjord Maj-Lis Hoffer Henriksen	Tlf. 61 13 10 07
Næstved Tina Christiansen	Tlf. 42 24 33 99
Odsherred Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34
Ringsted Mona Merete Jørgensen	Tlf. 26 22 36 47
Roskilde Birgit Schelde Holde	Tlf. 23 86 38 05
Rødovre Annette Kloster	Tlf. 25 14 39 30
Silkeborg Arne Bruus Sørensen	Tlf. 23 80 15 67
Slagelse Pernille Gøtttske	Tlf. 24 84 29 93
Solrød Louise Leilund	Tlf. 56 18 24 21
Struer Lizzi Andersen	Tlf. 41 44 01 47
Sønderborg Pia Lorenzen	Tlf. 88 72 71 69
Thy-Mors Inger Dengsø	Tlf. 97 99 12 21
Vejle Donna Andersen	Tlf. 27 41 76 65
Vordingborg Ulla Hemmningsen	Tlf. 29 46 68 72
Aarhus Magrethe Bogner	Tlf. 20 20 20 71

Patientforeningen Alfa-1 Danmark

Du kan kontakte Alfa-1 Danmark på info@alfa-1.dk og på tlf. 29 90 95 03. Derudover kan du kontakte bestyrelsens medlemmer hver især på deres e-mails, som du finder på www.alfa-1.dk

Hjemmeside:
www.alfa-1.dk

Kontaktpersoner for
forældre med Alfa-1 børn
under 18 år:

Anne Madsen:
tlf. 20 14 93 37

Kirsten Sørensen:
tlf. 41 56 11 04

Pia Kristoffersen:
tlf. 61 33 99 18

Se alle
Lungeforeningens
aktiviteter på
www.lunge.dk





Annonce

Livet er arveligt

Din arv kan hjælpe andre
med at trække vejret

**Bedre vejtrækning er den bedste gave,
du kan give den næste generation**

Du giver bedre liv til mange.
Du hjælper både børn og voksne.
Du støtter forskning, der redder liv.

Ring til Lungeforeningen på 38 74 55 44
og få information om at skrive
testamente eller om hvordan du giver
en mindegave.

Læs mere på lunge.dk/arv



Lungeforeningen
Sundere lunger livet igennem

AL HENVENDELSE TIL: LUNGEFORENINGEN, STRANDBOULEVARDEN 49, B-8, 2100 KØBENHAVN Ø, TLF. 38 74 55 44, INFO@LUNGE.DK, WWW.LUNGE.DK