

Gode råd

Får du nok væske?

For lidt væske gør slim sejt. Sejt slim giver hoste, og hoste kan gøre det sværere at få drukket nok. Drik ca. 1,5-2 liter om dagen. Brug eventuelt en flaske til at holde styr på mængden.

Alkohol og lungesygdom

Forskning peger på, at et højt alkoholforbrug kan påvirke både lungefunktion, luftvejssymptomer og livskvalitet.

- Hold dig til Sundhedsstyrelsens retningslinjer, især hvis du lever med nedsat lungefunktion.
- Tal med din læge, hvis du både oplever lungesymptomer og har et højt alkoholforbrug.
- Du behøver ikke undgå alkohol helt, hvis du ikke har et skadeligt forbrug.

Vær OBS ved prednisolon

Prednisolon svækker dine knogler. Sørg derfor for at få nok kalk og D-vitamin. Medicinen kan også øge appetitten, og gøre det lettere at tage på.

Har du svært ved at synke?

Synkebesvær (dysfagi) betyder, at mad og drikke kan have svært ved at komme rigtigt rundt i munden og ned i spiserøret. Det kan give hoste eller betyde, at maden kommer 'i den gale hals'. Hvis maden kommer forkert ned, kan der være risiko for lungebetændelse. Der kan også være risiko for vægttab, hvis det er for svært at synke, da du så ikke får nok mad indenbords. Søg læge, så du kan få hjælp fx fra en ergoterapeut.

Lungeforeningen er en forening for børn og voksne med lungesygdom. Vi kæmper for, at alle med lungesygdom får et godt liv, og at færre bliver lungesyge.

Vi arbejder for at styrke forskning og støtte mennesker med lungesygdom og deres familier – gennem viden, fællesskaber og rådgivning.

Rådgivning

Du er ikke alene. Hos Lungeforeningen tilbyder vi professionel og personlig rådgivning.

Kontakt rådgivningen på www.lunge.dk/rådgivning

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Lungeforeningen

Strandboulevarden 49, 1.1
2100 København Ø
W: www.lunge.dk
M: lunge@lunge.dk
T: 60 37 73 13

 Lungeforeningen

Mad og drikke: Råd til din hverdag med en lungesygdom



Mad, der styrker din krop

Når du har en lungesygdom, bruger kroppen ofte mere energi end normalt.

Hvis du ikke får nok at spise, kan du tabe dig, især muskelmasse. Det kan gøre dig mere træt og svækket.

Får du nok protein?

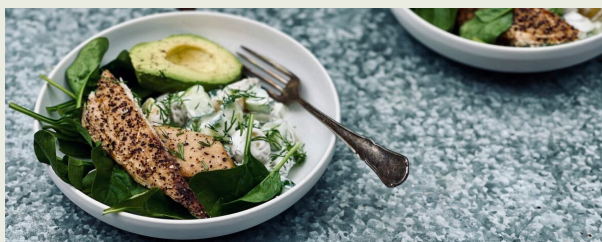
Protein hjælper med at vedligeholde muskler og celler. Når du har en lungesygdom, har kroppen ofte et større behov for protein. Hvis du ikke får nok protein gennem kosten, kan kroppen begynde at nedbryde muskelmasse.

Gode kilder til protein er fx: Kød, fisk, fjerkræ, æg, mælk, ost, tørrede bønner, linser, nødder og kerner.

Sådan udregner du dit daglige proteinbehov:

Formel: 1,5 g protein x kropsvægt

Eksempel: 1,5 g protein x 70 kg = 100 g pr. dag



Opskrifter og flere råd:

På Lungeforeningens hjemmeside finder du flere kostråd og opskrifter.

Se mere på: www.lunge.dk/kost

Sådan får du 100 g protein på en dag (kropsvægt 70 kg)

Morgen

1 skive brød med 3 skiver ost og 1,5 dl skyr med müsli = 40 g

Frokost

1 stk. rugbrød med sild og 1 æg = 15 g

Aften

100 g kylling med 3 kartofler, grønne ærter og edamamebønner med yoghurt dressing = ca. 40 g

Drikke

1 glas kærnemælk = 6 g

Evt. dessert

1,5 dl frugtgrød med fløde = 4 g

I alt = 101 g (med dessert 105 g)

Vær OBS på, om du får nok kalk og D-vitamin

- Forebygger knogleskørhed (lægemidlet prednisolon svækker knoglerne)
- Anbefaling for kalk: 800 – 1000 mg pr dag
- Anbefaling for D-vitamin: 10-20 µg pr dag
- Kalk (calcium): Mejeriprodukter, ost og grønne grøntsager
- D-vitamin: Fede fisk, mejeriprodukter og sol

Til dig, som har mindre appetit

- Gør det nemt! Få eventuelt hjælp til maden
- Færdigretter er okay
- Flere små måltider - gerne seks om dagen
- Højt indhold af energi (fedt) og protein
- Spar på brødet og frås med pålæg
- Drik gerne mælk, kakaomælk, juice og saft i stedet for vand
- Ernæringsdrikke - købte eller hjemmelavede
- Supplér med let træning

Til dig, som vil tabe dig

- Skær ned på fedt, sukker- og fedtholdige snacks og spis mindre portioner
- Spis gerne magre proteinkilder, fx kylling, og godt med kostfibre fra bælgfrugter, grøntsager og fuldkorn
- Realistisk vægttab er ca. ½ kg om ugen
- Kombiner diæt med fysisk træning - så du bevarer din muskelmasse

Til dig, som vil holde vægten

- Spis efter de syv kostråd fra Sundhedsstyrelsen og Y-tallerkenen (ca. 1/5 protein, 2/5 grøntsager og 2/5 stivelsesholdigt kulhydrat)
- Hav fokus på proteinholdige madvarer
- Spis godt med frugt, grønt og bælgfrugter
- Sluk tørsten i vand