

Forslag til kost 8000 kj & 80 gram protein pr. dag

	Forslag 1	Forslag 2
Morgen	1 dyb tallerken havregrød lavet på mælk og fløde 1 glas sødmælk	1 skive brød med smør og ost 45 % i skive brød med smør og syltetøj 1 glas sødmælk
Formiddag	1 stort glas koldskål	1 stort glas sødmælkskaka
Frokost	2 stk. brød med smør og pålæg 1 dyb tallerken legeret suppe	3 stk. brød og dobbelt pålæg (f.eks. dyrlægens natmad eller ost og skinke) 1 glas sødmælk
Eftermiddag:	1 stk. flødeis (f.eks. magnum) 1 stort glas sødmælkskaka	1 stk. kage 1 stort glas koldskål eller milkshake
Aften:	1 stk. kød eller fisk 4 spsk. kartoffelmos 1 spsk. smør eller sovs 1 glas sødmælk 1 bæger Petit Danone eller yoghurt	1 portion gryderet med kød, tilberedt med ekstra olie eller fløde i sovsen 5 spsk. ris 1 portion frugtgrød med piskefløde
Sen aften:	1 glas koldskål eller milkshake 4 mariekiks med smør	1 portion ymer med drys eller et stykke kage, wienerbrød, chokolade eller nødder

Opskrift på appelsin- og jordbærkoldskål

1½ dl ymer 1½ dl kærnemælk 1½ dl piskefløde 1 dl appelsinsaft	Alt blendes sammen. Koldskålen sættes på køl inden servering.
--	--

2 dl ymer 1 dl jordbær 1½ dl vanilleis 1 dl piskefløde	Alt blendes sammen. Koldskålen sættes på køl inden serveringen.
---	--

(Diætist Anne Cathrine Fægemann)



Rigshospitalet

Ernæring og operation



Forberedelse til operation

Når du skal opereres, er det vigtigt, at du forbereder dig så godt som muligt. Der er mange faktorer, der kan have betydning for et godt forløb efter operationen.

En god ernæringstilstand inden operationen spiller for eksempel en væsentlig rolle for hurtigere at komme til kræfter igen – og samtidig er risikoen for infektion mindre, sår heler bedre, og du opnår større velvære. Det er vigtigt, at du så vidt muligt ikke taber vægt inden operationen – og heller ikke taber dig under indlæggelsen.

Hvis du ikke har haft vægttab op til operationen, skal du fortsætte med at spise, som du plejer, men du skal undgå slankekur før og lige efter operationen.

Hvis du har haft et større vægttab inden operationen, er det vigtigt at undgå yderligere vægttab. Se nedenstående råd eller spørg sygeplejersken på afdelingen. På bagsiden er der forslag til, hvordan du kan sammensætte din kost.

Hvordan sikrer jeg, at jeg får spist nok?

De fleste taber sig under sygdom og hospitalsindlæggelse. Derfor er det i efterforløbet vigtigt at indtage den rette mængde protein og energi for at komme sig helt.

- Spis ofte - gerne 6-8 gange om dagen.
- Drik 2 liter væske dagligt - gerne proteinrige drikke
- Anret maden appetitligt, så får du mere lyst til at spise.
- Maden bør have et højt indhold af fedt og protein. En del af energien skal komme fra energi- og proteinrige produkter som mælk, kakao, suppe, sodavand koldskål, flødeis og tilskudsdrikke.
- Hvis du har nedsat appetit, skal maden have et begrænset indhold af kulhydrater og kostfibre, da dette nedsætter appetitten yderligere.

Tilskudsdrikke

Det kan være svært at få spist nok. Derfor kan det være en fordel at supplere med tilskudsdrikke.

Tilskudsdrikke er en næringsholdig drik tilsat protein, vitaminer og mineraler.

Tal med sygeplejersken om, hvilke hun vil anbefale dig.

Når du skal hjem fra hospitalet, kan du få udleveret en recept på tilskudsdrikke.

Efter operationen

Mange mister appetitten på grund af kvalme, madlede og træthed efter operationen. Det er vigtigt, at du efter operationen stadig er opmærksom på, at du skal sørge for at spise rigeligt og få mad og drikke med et højt indhold af protein og energi. Ud over din almindelige kost er det en god idé at supplere med mellemmåltider og eventuelt tilskudsdrikke.

Det er stadig en god idé at spise 6-8 gange om dagen - og bevæg dig, så får du mere appetit. Dine sår vil hele hurtigere, der kommer hurtigere gang i tarmen, og du vil snart kunne gøre de samme ting, som inden du blev syg.

Har du spørgsmål kontakt venligst sygeplejersken.

NB! Lider du af forhøjet kolesterol eller sukkersyge, bør du tale med en sygeplejerske eller en diætist, inden du følger ovenstående kostforslag.

Gynækologisk Klinik

Afsnit 5031
Opgang 5, 3. sal
Juliane Marie Centret
Rigshospitalet
Blegdamsvej 9
2100 København Ø

Telefon: 3545 5031

E-mail: gynaekologi@rh.dk

Web: www.gyn.rh.dk