

Leverforeningens kostbrochure er kun trykt i et begrænset oplag. Derfor bedes brugerne downloade og udprinte brochuren fra denne fil.

**Lone McColaugh
Landsformand.**

Når appetitten er lille.

af kliniske diætister Mette Borre og Anne W. Ravn

Når man har problemer med leveren, akut eller kronisk, er det af stor betydning, at man spiser godt. De følgende sider giver råd og inspiration til gode kostvaner, når man i perioder mangler appetit. Rådene henvender sig til patienter med skrumpelever og levertransplanterede. Andre patienter med leverlidelser, fx akut eller kronisk leverbetændelse, kan også finde inspiration. Kostrådene gælder ikke for raske.

Spis tit og tilstrækkeligt

Mange med leverlidelser oplever i perioder nedsat appetit og tab af kræfter. Det er af stor betydning for hele kroppen og ikke mindst leverfunktionen, at man spiser og drikker tit og tilstrækkeligt.

Nogle mennesker oplever at vægten falder, mens den hos andre stiger, fordi kroppen ophober væske. Det er vigtigt at holde øje med sin vægt, selvom den ikke nødvendigvis afspejler, om man får mad nok.

Giv kroppen energi

Når man en tid har spist og drukket for lidt, har kroppen brug for masser af kalorier og protein. Kalorier er kroppens brændstof, som bruges til at holde kroppen i gang og til at holde vægten. Kalorier findes i særlig grad i madvarer med et højt fedtindhold. Brug derfor gerne rigeligt med smør, margarine, olie, fløde, mayonnaise, remoulade, fede oste, avocado, nødder og mandler.

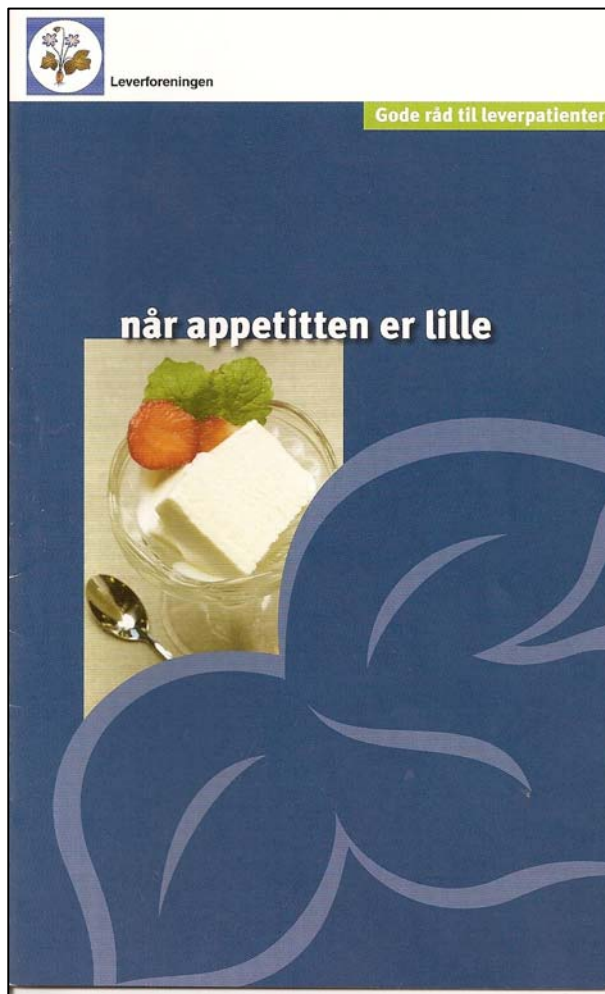
Også madvarer med meget sukker indeholder mange kalorier. Spis derfor gerne søde sager som is, kage, chokolade, tørret frugt og lignende madvarer.

Godt med protein

Protein er kroppens byggemateriale. Ved nedsat leverfunktion i forbindelse med levertransplantation er det særlig vigtigt at få nok protein. Behovet for protein er næsten det dobbelte af, hvad det er for raske. Særligt proteinholdige madvarer er mælk, syrnede mælkeprodukter, kød, fisk og skaldyr, fjerkræ, æg og indmad, men også kornprodukter og bælgfrugter indeholder protein. Det er muligt at spise sig til tilstrækkeligt med protein fra almindelig mad, men ved meget nedsat appetit kan det være nødvendigt at supplere med særligt fremstillede drikke med højt proteinindhold.

Små nemme måltider

Maden skal være ekstra lækker, så man får lyst til at spise. Foruden de tre hovedmåltider er det vigtigt med mellemmåltider, fx formiddag, tidlig og sen eftermiddag og før sengetid. Spis tit og lidt, gerne seks til otte mindre måltider hver dag. Hyppige måltider bedrer udnyttelsen af madens næringsstoffer. Faste bør undgås, da det medvirker til nedbrydning af kroppens muskler.



Det er vigtigt at få væske nok

Halvanden liter væske dækker de flestes behov. I varmt sommervejr eller ved feber er behovet større. Vand er fint, når man er rask, men når appetitten er lille, skal man vælge drikkevarer, der indeholder kalorier og protein. Drikkevarer kan give et godt tilskud af kalorier og protein og kan eventuelt erstatte et mindre måltid. Alkohol skal undgås, når man har leversygdom, da det hindrer leverens genopbygning.

Gode drikke kan fx være

- kærnemælk med piskefløde og juice
- sødmælk med piskefløde og frugtsaft
- kakaomælk med flødeis
- tomatjuice med piskefløde
- koldskål med pasteuriserede æg og tykmælk (kan også købes færdiglavet)
- café latte (varm sødmælk med nescafé)
- hjemmelavede protein- og energirige drikke, se opskrifterne her i bogen
- færdiglavede protein- og energirige drikke, købes på apoteket; læs mere her i bogen.

Små nemme måltider, når appetitten er sparsom

- ymer med frugtsaft eller frugtstykker
- flødeis med frugtsaft/henkogt eller frisk frugt og knuste makroner
- havregrød kogt på sødmælk, smør og sukker/rosiner
- risengrød med smørklut og kanel-sukker
- kærnemælkskoldskål med frugtstykker/frugtsaft og kammerjunkere
- frugtsalat af friske frugter/henkogt frugt med flødeskum eller Mathildecreme
- frugtgrød med piskefløde
- kiks med smør og ost
- fromage
- tynde skiver brød med smør og rigeligt med pålæg
- nødder og mandler
- avocado med fyld, fx af rejer og creme fraiche 38 %
- grønsagssuppe af grønsagsjuice, jævning og piskefløde.

Opskrifter på protein- og energirige drikke

Ymerdrik med frugtsaft

- 1 dl ymer eller tykmælk
- 1 dl kærnemælk
- ½ dl frugtsaft, fx solbær
- 1 pasteuriseret æggeblomme (kan evt. udelades)
- 1 tsk. sukker

Sukker og æggeblomme piskes sammen. De øvrige ingredienser tilsættes, og det hele piskes godt.

Frugtshake

- ½ dl frugtsaft
- 1 dl tykmælk eller ymer
- 1 dl kærnemælk
- ½ dl piskefløde
- 1-2 spsk. sukker

Alle ingredienser piskes godt sammen.

Softice med frugtsaft

- 2 dl tykmælk
- ½ liter is
- 1 dl frugtsaft, fx hindbær

Alle ingredienser piskes godt sammen.

I stedet for frugtsaft kan man anvende blendet/pureret frugt og bær.

Færdiglavede protein- og energirige drikke

I stedet for hjemmelavede drikke kan man købe protein- og energirige drikke. Disse er ikke bedre end de hjemmelavede, men kan være en nem og god løsning. Egen læge eller sygehusets læge kan udstede en ernæringsrecept. Herved opnår man at få dækket 60% af udgiften. Drikkene kan købes på apoteket eller direkte hos firmaet. Lægen eller den kliniske diætist kan vejlede om typen af drik. Drikkene findes i forskellige smagsvarianter og minder om henholdsvis milkshake eller saft.

Flere af drikkene kan erstatte et mindre måltid og er gode som fx mellemmåltider.

Gode råd, når appetitten er lille

Spis mælkeprodukter og ost med højt fedtindhold.

Spis ofte fisk eller fiskepålæg.

Brug meget smør, fløde og mayonnaise.

Spis lidt brød og gryn.

Spis meget kød og pålæg.

Spis frugt, grønsager og kartofler i små mængder.

Spis gerne is, kager og chokolade. Spis og drik ofte i løbet af dagen.

Få en vitamin-mineraltablet dagligt.

Frisk luft og motion stimulerer appetitten.

Mad ved væskeophobning (ascites)

Ascites betyder væske i bughulen. Det er en komplikation til skrumpeliver og kan være meget generende. De fleste kan begrænse mængden af væske ved hjælp af vanddrivende medicin. Man kan selv gøre noget for at undgå ascites. Ud over at tage vanddrivende medicin bør man undgå særlig salt mad og undgå at drysse ekstra salt på maden. Salt binder væske i kroppen og modvirker den vanddrivende behandling. Nogle patienter med væske i bughulen vil blive udskrevet med råd om at begrænse væskeindtagelsen til fx 2 liter dagligt. Madvarer med et højt saltindhold er hamburgerryg, skinke, medister, færdigretter, saltkød, oliven, feta, chips og lakrids. Enkelte skal spise meget saltfattig mad, hvor også mængden af salt til tilberedning skal begrænses mest muligt. Man må gerne bruge andre krydderier. Der kan anvendes en lille smule Seltinsalt som erstatning for almindeligt salt.

Mad ved bevidsthedsforstyrrelse – hepatisk encephalopati

Fungerer leveren meget dårligt, kan hjernefunktionen blive svækket, og man kan i perioder få bevidsthedsforstyrrelser. Nogle oplever det mere end andre, og det ses i flere grader. Det kan være udløst af fx forstoppelse, mangel på mad, feber, væskemangel eller en infektion. Det er vigtigt at få fjernet årsagen. I enkelte tilfælde kan man behandle med et proteinpulver, Generaid, der er specielt udviklet til leverpatienter med bevidsthedsforstyrrelse. Det medvirker både til at bedre ernæringstilstanden og til at mindske bevidsthedsforstyrrelsen. Det skal doseres efter kropsvægten, og det skal tages efter aftale med læge eller klinisk diætist. Lægen kan søge Lægemedelstyrelsen om tilskud.

Mad ved blødning i spiserøret

Der er ingen speciel mad, man skal spise eller undgå, hvis man har haft blødning i spiserøret.

Forhøjet kolesterolindhold i blodet

Visse leversygdomme kan medføre forhøjet kolesterolindhold i blodet. Dette kan være et led i leversygdommen og kræver ikke speciel diæt/kolesterolsænkende kost.

Kosttilskud

Mange patienter med leversygdom har i perioder brug for tilskud af visse vitaminer og mineraler. Det er vigtigt, at det er lægen, der vurderer, hvilke vitaminer og mineraler man har brug for. Naturlægemedler bør kun anvendes efter aftale med lægen.

Spørg

Er du i tvivl om hvad du skal spise, spørg da din læge, sygeplejerske eller en klinisk diætist.