

# Orku- og próteinríkt fæði

Lystarleysi er algengur fylgikvilli ýmiss konar veikinda og getur leitt til óæskilegs þyngdartaps. Þyngdartap getur valdið þreytu og orkuleysi og skert þannig lífsgæði. Til að minnka líkur á að það gerist er mikilvægt að dagleg fæða innihaldi næga orku og næringarefni.

Til að fá næga næringu í veikindum er æskilegt að borða oft yfir daginn, 5-6 máltíðir (morgunmat, hádegismat, kvöldmat og 2-3 millibita), orkubæta matinn með fitu og nota próteingjafa í hverri máltíð. Prótein er mikilvægt til að græða skemmdan vef, viðhalda vöðvum og minnka hættu á sýkingu. Kolvetni og fita eru nauðsynlegir orkugjafar.

## Ráðleggingar um hvernig má orku- og próteinbæta mat

### Orkubætt fæði

- Rjómi og/eða sýrður rjómi út á grauta, í sósur og súpur
- Smjör og/eða olía/kókosólía í matargerð og út á mat
- Möndlur, hnetur og fræ í þeytinga (boost) og út í grauta eða jógúrt
- Lárpera (avókadó) í salöt eða þeytinga
- Fullfeitar mjólkurvörur og ostar sbr. vörur úr nýmjólk og/eða rjóma

### Próteinríkt fæði

- Fiskur
- Kjöt
- Egg
- Mjólkurvörur, til dæmis ostur, skyr, kotasæla eða grísk jógúrt
- Sojavörur, til dæmis tófu
- Baunir og baunaréttir
- Hnetur, möndlur og fræ

### Næringarviðbót

- Næringardrykkir, búðingar og súpur sem fást í apótekum
- Próteinbættir mjólkurdrykkir
- Próteinduft sem hægt er að bæta út í þeytinga (boost), súpur, mat og fleira

## Hugmyndir að orku- og próteinríkum millibitum

Hægt er að nota orku- og/eða próteinríkt álegg ofan á brauð, rúgbrauð, flatkökur eða hrökkbrauð.

- Smjör
- Smurostur
- Kæfa
- Ostur
- Síld eða sardínur
- Egg
- Lárpera
- Kotasæla
- Hnetusmjör
- Mysingur
- Majónessalöt (túnfisk-, rækju- eða hangikjötssalat)
- Hummus
- Rækjur

Mjólkurvörur innihalda prótein og geta verið góður millibiti. Hægt er að orkubæta mjólkurvörur með fullfeitri mjólk, rjóma, músli, hnetum, fræjum, morgunkorni og ferskum eða þurrkuðum ávöxtum.

- Skyr, jógúrt, grísk jógúrt, AB-mjólk
- Hræringur (hafragrautur og skyr)
- Grjónagrautur með nýmjólk eða rjóma
- Búðingar
- Rjómaís
- Ostakaka

## Aðrar hugmyndir að millibitum

- Harðfiskur með smjöri
- Lifrarpýlsa
- Sviðasulta
- Egg eða eggjaréttir
- Þeytingar (boost) með til dæmis skyri og ávöxtum
- Hnetur, möndlur, fræ
- Hummus með grænmeti
- Hnetusmjör á banana eða epli
- Ferskir eða niðursoðnir ávextir með rjóma
- Ávaxtagrautar með rjóma
- Vöfflur eða pönnukökur með rjóma
- Kökur með rjóma