

**Faktablad: Tips vid viktnedgång och aptitlöshet**

När man lever med KOL är det vanligt att med tiden gå ned i vikt. Det kan finnas flera orsaker till detta, till exempel att andningen kräver mer energi och att det är vanligt med sämre matlust och snabb mättnadskänsla.

Undervikt vid KOL

Att väga lite vid KOL har enligt forskningen visat sig vara negativt för sjukdomens utveckling. Undervikt bidrar dessutom till att man känner sig svag och blir mer infektionskänslig. KOL-patienter bör ha BMI mellan 22 och 27.

Det viktigt att väga sig regelbundet. Om man har BMI under 22, går ned i vikt ofrivilligt eller har problem med aptiten bör man ta kontakt med en dietist för att få kostråd som är anpassade efter både individen och sjukdomen.

**Energi och protein**

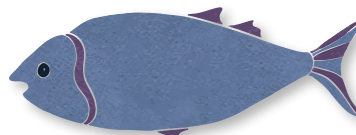
Om man har KOL och är underviktig behöver man mer energirik mat t ex i form av nyttigt fett. Det är också viktigt att äta protein som bidrar till att bygga upp och bevara kroppens muskulatur.

Källor till energi i form av nyttigt fett:

- Vegetabiliska oljor som raps- och olivolja
- Flytande margarin och bordsmargarin
- Fet fisk
- Oliver
- Avokado

**Källor till protein:**

- Fågel (t ex kyckling, kalkon)
- Fisk (t ex tonfisk, sardiner, lax)
- Kött
- Ägg
- Mejeriprodukter (t ex mjölk, fil, yogurt, kvarg, hårdost)
- Bönor och linser (t ex sojabönor, röda linser, mungbönor, vita bönor)
- Nötter (t ex jordnötter, pistagenötter, mandel)



**Faktablad: Tips vid viktnedgång och aptitlöshet****Om du behöver gå upp i vikt:**

- Ät många små mål fördelade över hela dagen.
- Ät mat med mer energi och protein (se sidan 1).
- Tillsätt olja, flytande margarin och grädde till maten.
- Ät gärna ett extra kvällsmål efter middagen för att undvika lång nattfasta.
- Välj mejeriprodukter med mer fett, t ex standardfil, standardmjölk och fet ost istället för lättprodukter samt energirikt pålägg som ost, leverpastej, majonnäs och lax.

Vid behov kan du få näringsdrycker förskrivna via en dietist.

**Tips för bättre aptit!**

- Var utomhus för att stimulera aptiten.
- Öka din fysiska aktivitet – men tänk också på att du behöver äta mera då.
- Ha din favoritmat hemma och gärna framme, så att du ser den.
- Drink efter måltiden, så du inte blir mätt av vätskan.
- Ät tillsammans med andra.
- Gör måltiden till en fin stund, t ex genom att duka och lägga upp fint.

**Om du har nedsatt aptit:**

- Ät många små mål istället för några stora.
- Börja måltiden med att äta den mest energi- och näringsrika maten, t ex fet fisk, kött, sås och ost först och grönsakerna sist.
- Ha favoritmat hemma.
- Förvara maten synlig och inom räckhåll.



Det kan vara bra att veta att depression kan bidra till nedsatt aptit.

Om du har svårt att äta på grund av andningen:

- Vila före maten, så du är utvilad när det är dags att äta.
- Ta din luftrörsvidgande medicin före maten.
- Välj mat som är lätt att tugga och svälja.
- Använd pysandning.
- Ät långsamt.
- Ha färdiglagad mat hemma för tillfällen då du inte orkar laga mat.
- Ät i upprätt ställning.

**Om du är för trött för att äta**

- Vila före maten så du är utvilad när det är dags att äta.
- Välj mat som är lätt att tugga och svälja.
- Välj gärna färdiglagad mat så du inte behöver lägga energi på matlagningen.
- Laga gärna flera portioner när du orkar, så du kan frysa in och äta när du är för trött för att laga.

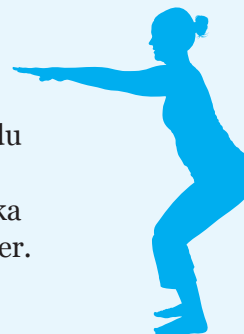
**Faktablad: Tips vid viktnedgång och aptitlöshet**

Om du vill öka din fysiska förmåga

Att röra på sig och träna kan också vara bra för att förbättra aptiten, men det ökar också energibehovet.

Om du väger lite och vill röra på dig eller träna mera riskerar du att gå ned i vikt ytterligare. Dessutom kan kroppen inte tillgodogöra sig träningen och det blir svårare att öka sin fysiska förmåga om kroppen inte får den energi och näring den behöver.

Det är viktigt att kontakta en dietist om man väger lite och vill träna mera.



Om du blir mätt för fort:

- Ät många små mål istället för få och stora mål.
- Börja måltiden med att äta den mest energi- och näringsrika maten (ät köttfärslimpan före grönsakerna, fiskpinnarna före potatisen).
- Drink så lite som möjligt före och under måltiden, vänta gärna med att dricka till en timme efter.
- Det kan vara lättare att äta kalla maträtter, de känns mindre mättande än varma.

