

# Proteinbehov ved KOL

Vores krop bruger protein til at opbygge muskelmasse.

Når du har KOL, har din krop brug for ekstra meget protein, ca. 1,5 g protein pr. kilo kropsvægt.

Vær opmærksom på, at behandling med prednisolon øger proteinbehovet.

## Protein findes især i følgende madvarer:

- Kød, fisk, fjerkræ
- Æg
- Mælk, mælkeprodukter, ost
- Tørrede bønner, linser m.m.
- Nødder.

## Gode råd til at øge dit proteinindtag

Skriv ned, hvad du spiser og drikker på en dag. Der skal være proteiner ved alle måltider, også mellemmåltider. Proteinrige mellemmåltider kunne fx være følgende:

- Brød med kødpålæg, skære-, smøre-, ryge- eller hytteost, fiskepålæg, hummus m.m.  
OBS: Hvis du er undervægtig, så spar på brødet, spis evt. pålægget uden brød.
- Yoghurt, ymer, fromage frais, skyr (fedtfattigt syrnet mælkeprodukt med et meget højt proteinindhold), græsk yoghurt
- Diverse fromager
- Proteindrikke, færdiglavede eller hjemmelavede
- Koldskål.

Frås med pålægget, put gerne 3-4 skiver mager pålæg på ½ stk. brød.

Frås med kødet til den varme mad.

## Hjemmelavet proteindrik (2 glas)

- 2 dl kærnemælk
- 1 pasteuriseret æg
- 1 spsk sukker
- 1 dl fromage frais, ymer, skyr eller kvark
- Evt. frugt, frisk eller frossen, fx. 200 g jordbær + 75 g sukker eller 150 g henkogt ananas + 40 g sukker.

1. Kom alle ingredienserne i en blender eller brug en stavblender.
2. Blend til bærrerne er helt purede.
3. Smag til.
4. Server drikken i glas enten med ske eller tykt sugerør.