

# 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 f.eks. være: 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, 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.