

Mâncăți bine cu un apetit redus

Ghidul pacientului

Mâncăți bine cu un apetit redus

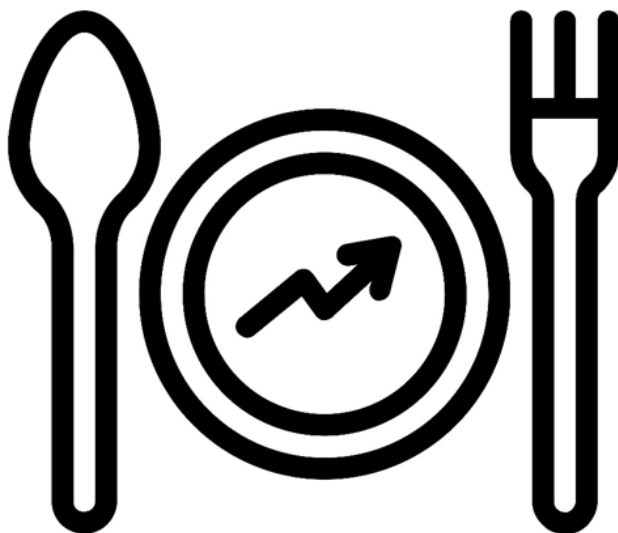
Dacă aveți un apetit redus, câteva schimbări simple vă pot ajuta să obțineți ceea ce aveți nevoie din alimentele pe care le puteți consuma.

Consumul de alimente bogate în calorii și proteine vă va ajuta să vă îmbunătățiți nutriția. Adăugarea de „suplimente alimentare” la mese și gustări poate aduce un plus de calorii și proteine fără a crește prea mult volumul.

Băuturile pot fi, de asemenea, o sursă bună de hrană.

Poate fi util să adoptați o abordare bazată pe consumul de cantități mici și frecvente, cu mese regulate, gustări și băuturi hrănitoare.

Această broșură oferă câteva idei despre cum puteți crește aportul caloric și proteic. Acest lucru vă poate ajuta să luați din nou în greutate, să preveniți pierderea în greutate, să vă simțiți mai puternic(ă), să combateți infecțiile, să îmbunătățiți vindecarea rănilor și să vă recuperați mai repede după boală.



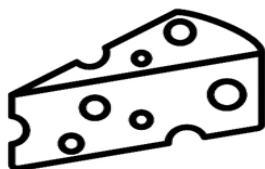
Cum să creșteți aportul de energie și proteine

Lapte, produse lactate, ouă și uleiuri			
Suplimente alimentare	Porție	Aproximativ energia (kcal) și proteinele (g) furnizate	Idei pentru utilizarea în alimente și băuturi pentru a crește conținutul de proteine și calorii
Smântână sau ulei de măsline, de rapiță sau de arahide.	1 lingură	70-120 kcal 0-0,5 g proteine	Se adaugă în timpul gătirii, în salate, supe, sosuri, piure de cartofi și legume.
Unt sau ulei de măsline / rapiță tartinabil	2 lingurițe (10 g)	75-105kcal 0g proteine	Se întinde pe pâine prăjită, briose, pâine cu malt, biscuiți, se adaugă la piureul de cartofi sau legume. Se utilizează pentru prepararea prăjiturilor de casă și flapjack.
Lapte praf degresat și deshidratat	1 lingură (15 g)	55kcal 6g proteine	Fortificați laptele amestecând 150 ml (1/4 cană) de lapte integral și consumați-l cu cereale, în băuturi lactate, folosiți-l pentru a prepara terci, sosuri, cremă de vanilie, budinci de orez și supe.
Brânză Cheddar	Bucată mică, de dimensiunea unei cutii de chibrituri (30 g)	125kcal 8g proteine	Se servește cu biscuiți, se răzuiește peste paste, cartofi și legume.
Cremă de brânză	1 lingură (15 g)	66kcal 0.5g proteine	Se servește cu biscuiți, paste, cartofi și legume.
Ouă	1	72kcal 7g proteine	Serviți-le fierte, omlete, prăjite sau opărite ca un snack pe pâine prăjită și în salate, paste, cremă, budinci cu lapte sau piure de cartofi.

Pudră de albuș de ou	2 lingurițe (10 g)	37kcal 8g proteine	Amestecați ușor într-o cantitate mică de lichid. Se adaugă pentru prepararea terciului, sosurilor, cremei, budincii de orez și supelor.
Iaurt stil grecesc / simplu cu grăsime completă / fără grăsime	Recipient de 150 g	200kcal / 81kcal 9g / 15g proteine	Se consumă cu fructe, cereale, terci sau se adaugă în sosuri.

Alternative de produse non-lactate la lapte și produse lactate

Suplimente alimentare	Porție	Aproximativ energia (kcal) și proteinele (g) furnizate	Ideii pentru utilizarea în alimente și băuturi pentru a crește conținutul de proteine și calorii
Iaurt de soia în stil grecesc	100 ml	52kcal 6g proteine	Se consumă cu fructe, cereale, terci sau se adaugă în sosuri.
Iaurt simplu de cocos	100 ml	125kcal 1g proteine	Se servește cu fructe, cereale, terci sau se adaugă în sosuri.
Iaurt de ovăz	100 ml	84kcal 2g proteine	Se servește cu fructe, cereale, terci sau se adaugă în sosuri.
Lapte de cocos pudră	1 lingură (15 g)	104kcal 1g proteine	Se servește cu cereale, în băuturi, se folosește pentru prepararea terciului, sosurilor, cremelor, budincilor de orez și supelor.



Legume			
Suplimente alimentare	Porție	Aproximativ energia (kcal) și proteinele (g) furnizate	Idei pentru utilizarea în alimente și băuturi pentru a crește conținutul de proteine și calorii
Avocado	Jumătate	158kcal 2g proteine	Se servește în sandvișuri, pe pâine prăjită, cu salată, se amestecă în smoothie-uri sau sosuri.
Humus	3 linguri pline (50 g)	113kcal 4g proteine	Se servește cu biscuiți, batoane de legume, într-un sandviș
Fasole coaptă, linte, fasole roșie, fasole mixtă, gata de consum, conservate	½ cutie (200 g)	82kcal 5g proteine	Se servește pe pâine prăjită ca masă ușoară sau se adaugă în supe, tocănițe, caserole sau curry.

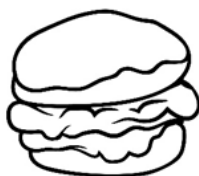
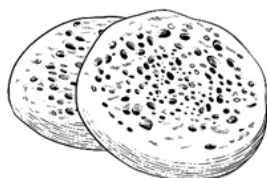
Nuci și semințe			
Suplimente alimentare	Porție	Energie aproximativă (kcal) și proteine (g) furnizate	Idei pentru utilizarea în alimente și băuturi pentru a crește conținutul de proteine și calorii
Nuci nesărate, de exemplu migdale, caju, alune, arahide, fistic, nuci	1 pumn mic (30g)	196kcal 7g proteine	Se consumă ca gustare, adăugați în salate, presărați peste preparate la tigaie, deserturi, iaurt, terci.
Unt din nuci, de exemplu unt de arahide, fără adaos de sare sau zahăr	1 lingură (15 g)	91kcal 4g proteine	Se consumă ca gustare cu felii de măr sau banană, pe pâine prăjită, într-un sandviș sau amestecați-l în curry.
Nuci măcinate, de exemplu, arahide sau migdale	1 lingură (15 g)	90kcal 3g proteine	Se adaugă în supe, tocană, curry, sosuri și terci.
Semințe mixte	1 lingură cu vârf (25 g)	140kcal 7g proteine	Se adaugă în cereale, terci, salate și smoothie-uri.

Idei pentru gustări

Indiferent de gustarea pe care o alegeți, încercați să adăugați cât mai multe substanțe nutritive posibil. Luați în considerare adăugarea de unt de nuci, lapte integral, unt, gemuri, semințe sau brânză.

Gustări dulci		
Gustare	Porție	Energie aproximativă (kcal) și proteine (g) furnizate
Pâine cu fructe și unt	1 felie cu 10 g unt	160kcal 2.5g proteine
Baton cu fructe și nuci	45 g (1 baton)	230kcal 10g proteine
Baton cu fructe crude	35 g (1 baton)	150kcal 4g proteine
Frișcă instant preparată cu lapte integral	¼ dintr-un plic preparat cu 300 ml lapte integral	120kcal 3.5g proteine
Iaurt din lapte integral cu conținut ridicat de proteine, ambalat în pungă	Pungă de 110 g	150kcal 20g proteine
Bile proteice, preparate în casă (a se vedea rețeta de mai jos) sau gata preparate	40 g (4 bile)	125-150kcal 4-7g proteine
Baton proteic	45 g (1 baton)	175kcal 15g proteine
Cereale și lapte	30 g cereale cu 125 ml lapte integral	130kcal 4g proteine
Flapjack cu ovăz	50 g (1 pătrățel)	227kcal 9g proteine
Ciocolată de lux sau spumă de fructe	100 g (1 borcan)	280kcal 6g proteine
Brioșe de lux cu fructe, unt și gem	1 brioșă cu 10 g unt	300kcal 7g proteine
Fructe conservate cu lapte condensat	100 g deshidratate cu 50 g lapte condensat	200kcal 4g proteine

Gustări sărate		
Gustare	Porție	Energie aproximativă (kcal) și proteine (g) furnizate
Crumpet [prăjitură englezească] cu unt	1 crumpet [prăjitură englezească] cu 10 g unt	177kcal 3.5g proteine
Nuci amestecate	30 g (un pumn mic)	180kcal 7g proteine
Ou fiert	1 ou mare	72kcal 7g proteine
Mini naan cu humus	1 mini pâine naan cu 50 g humus	250kcal 7g proteine
Samosas, bhajis, pakoras sau rulouri	2 medii	200kcal 5g proteine
Brânză și biscuiți	2 biscuiți cu 30 g brânză tare	190kcal 8.5g proteine
Gustări cu brânză	20 g (1 pachet)	120kcal 7.5g proteine
Măslina proaspeta	60g (1 cutie pentru gustări)	100kcal 0.5g proteine
Unt de arahide pe pâine prăjită	1 felie medie pâine cu 1 lingură de unt de arahide	200kcal 12g proteine
Supă la cană preparată cu lapte fierbinte	1 plic cu 230 ml lapte integral	220kcal 89g proteine
Brioșe de lux cu brânză și unt	1 brioșă cu 10g unt	300kcal 8.5g proteine
Rulouri cu brânză	2 rulouri cu brânză	240kcal 6g proteine



Idei de băuturi

Puteți îmbunătăți majoritatea băuturilor preparându-le cu lapte integral (sau lapte de ovăz fortificat) și adăugând unt de nuci, semințe, zahăr, siropuri sau lapte praf degresat.

Băuturi		
Băutură	Porții	Energie aproximativă (kcal) și proteine (g) furnizate
Milkshake fortificat (a se vedea rețeta de mai jos)	200 ml	300kcal 8.5g proteine
Smoothie fortificat (vezi rețeta mai jos)	200 ml	300kcal 5.5g proteine
Lasse de mango	250 ml	225kcal 6g proteine
Latte cu lapte integral	200 ml	130 kcal 7g proteine
Lapte de ovăz în stil barista	200 ml	120kcal 2g proteine
Ceai cu lapte cu bule la conservă	350 ml	150kcal 1.5g proteine
Ciocolată caldă cu lapte integral și bezele	200 ml lapte integral cu 18 g ciocolată pudră și 12 g bezele	240kcal 8g proteine
Nutriție	200 g (1/2 cutie)	200kcal 10g proteine
Smoothie gata preparat	300 ml	160kcal 2g proteine
Shake proteic gata preparat	330 ml	200kcal 24g proteine
Băutură din lapte maltizat	200 ml lapte integral cu 25 g pudră	220kcal 9.5g proteine
Suplimente pentru băuturi fără rețetă medicală	Sticlă de 200 ml/ 200 ml lapte integral cu 4 linguri de pudră	170/250 kcal 20 g/9 g proteine

Idei de rețete hrănitoare

Milkshake fortificat (300 kcal, 8,5 g proteine)

- ¼ litru lapte integral (sau lapte de ovăz fortificat)
- 1 lingură plină cu lapte praf
- 25 ml smântână dublă
- 25ml sirop de milkshake SAU 2 lingurițe cu vârf de praf de milkshake
- 1 lingură de înghețată de vanilie

1. Amestecați laptele praf degresat și laptele într-un vas, până obțineți o pastă.
2. Adăugați smântâna dublă și siropul/praful și amestecați bine.
3. Poftă bună!

*Puteți folosi și un blender și amestecați lapte integral, lapte praf, smântână dublă și 150 g fructe de pădure proaspete sau congelate.

Smoothie fortificat (vegan) (300 kcal, 5,5 g proteine)

- 1 banană congelată
- 1 lingură semințe de chia
- ¼ litru lapte de ovăz fortificat
- 150 g fructe de pădure congelate

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați până obțineți o consistență omogenă.

Bomboane energetice cu ciocolată și portocale (vegane)

Pentru 12 porții (150 kcal, 4,5 g proteine per bomboană)

- 100 g curmale fără sâmburi
 - 100 g nuci pecan
 - 50 g semințe mixte (de exemplu, dovleac, semințe de in, floarea-soarelui)
 - 50 g fulgi de ovăz
 - 4 linguri cacao pudră
 - 3 linguri unt de migdale
 - 1 portocală, suc și coajă rasă
1. Mixați toate ingredientele într-un robot de bucătărie cu 3-4 linguri de suc de portocale până când amestecul începe să se lege.
 2. Formați 12 bile mici din amestec și păstrați-le într-un recipient cu capac în frigider până la două săptămâni.

Dacă aveți nevoie de sfaturi mai detaliate sau dacă urmați o dietă specială care face dificilă efectuarea acestor schimbări, discutați cu dieteticianul dumneavoastră. Dacă un logoped v-a recomandat să consumați lichide îngroșate sau să urmați o dietă modificată, vă rugăm să continuați să urmați aceste sfaturi.

Contactați nutriționiștii de la Royal Papworth Hospital:
01223 639372

Fundația Royal Papworth Hospital NHS

Membru al Cambridge University Health Partners



Papworth Road
Cambridge Biomedical Campus
CB2 0AY



royalpapworth.nhs.uk



01223 638000

Copii cu caractere mari și versiuni
în alte limbi ale acestei broșuri pot
fi disponibile la cerere.

Vizualizați versiunea digitală a
acestei broșuri scanând codul QR.



ID autor:	Dieteticieni
Departament:	Nutriție și dietetică
Tipărit:	iunie 2024
Data revizuirii:	iunie 2026
Versiune:	06
Număr broșură:	PI 97