

HVOR MEGET PROTEIN OG ENERGI ER DER I MIN KOST?

Mette Borre og Line Dam Bülow (2016) *Kræft og ernæring – Genvind styrke ved vægttab og manglende*

Når du er syg med kræft, har du et større behov for at få energi og protein, end da du var rask. Det er derfor vigtigt, at du indtager den rette kost og ernæring med et højt niveau af både protein og energi.



Du kan bruge de to tabeller nedenfor, når du er ude at handle, spiser ude eller planlægger dine måltider.

TABEL MED PROTEINRIGE MAD- OG DRIKKEVARER

MAD- OG DRIKKEVARER	GRAM PROTEIN PR. 100 G	PORTIONSSTØRRELSE	GRAM PROTEIN PR. PORTION
Mælk, alle typer	3,5	1½ dl	5
Ymer / ylette	6,3	1½ dl	9
Yoghurt, tykmælk, A-38	3,3	1½ dl	5
Ost 27 % / 45+	25	1 skive (20 g)	5
Skyr, syrnet mælkeprodukt	11	1½ dl	16
Sojadrik	3	1½ dl	5
Æg	7,2	1 stk.	6
Kød, fisk og fjerkræ	20	125 g	23
Kødpålæg	20	1 skive (15 g)	3
Ernæringsdrik, saft	4	2 dl	8
Ernæringsdrik, 2 kcal	10	2 dl	20

TABEL MED ENERGI RIGE MAD- OG DRIKKEVARER

* = Kilojoule

MAD- OG DRIKKEVARER	KALORIER/KJ* PR. 100 G	PORTIONSSTØRRELSE	KALORIER/KJ* PR. PORTION
Smør og margarine	724 / 3.030	1 spsk.	100 / 425
Olie, alle former	884 / 3.700	1 spsk.	125 / 520
Mayonnaise	712 / 2.980	1 spsk.	100 / 415
Remoulade	393 / 1.643	1 spsk.	55 / 230
Piskefløde 38 % el. creme fraiche 38 %	358 / 1.496	½ dl	180 / 750
Sødmælk	64 / 267	1½ dl	96 / 400
Kakaoletmælk	70 / 295	1½ dl	105 / 440
Kærnemælk med piskefløde 38 %	135 / 565	1¼ dl mælk + ¼ dl fløde	270 / 1100
Milkshake (færdigkøbt)	95 / 400	2 dl	190 / 800
Ernæringsdrik, 2 kcal	200 / 840	2 dl	400 / 1680