1. At man er småtspisende, og vejer for lidt i forhold til ens højde. Får ikke nok af næringsstoffer fra kosten.

2. Det kan f.eks være, forkert eller manglende ernæring. Dysfagi (angst for sluge maden forkert), depression, for lidt motion, dårlige eller manglende tænder. Tandprotese kan være for stor efter vægttab.

3. Et svægget immunforsvar, hyppige infiktioner, knogleskørhed, mangel på c, d, b vitamin. Mangelsygdomme, risiko for demens, påvirking af hjerte og indre organer.

4. BMI = vægt (kg), / højde x højde. Irena’s vægt er normal med et bmi på 18,7. Hun ligger tæt på undervægt.

5. 100kj pr. kg legemsvæg pr. døgn - 45kg \* 100kj = 4500kj. Hendes basalestofskifte.

6. Udregning ved niveau 1. 4500kj\* 1,2 =5400kj. Udregning ved niveau 2. 4500kj \* 1,4 = 6300kj. Udregning af aktivtetsniveau kan ses på figur 6.7 i naturfagbogen på side 82 eller planche.

Hendes E% (energiprocent) i døgnet. Kulhydrater 32 E%, Protien 18 E%, Fedt 50 E%

7. Opserverer hendes mad bliver spist, humør > livskvalitet, vægt skema, afførings skema, indtagelse af nok væske - dehydrering, evt. tandlæge (dårlige eller misligeholdte tænder).

8. De 7 kostråd til småspisende.

**1.Spis lidt brød og gryn**. Tynde skiver brød med rigeligt pålæg med fedtstof. Grød kogt med sødmælk og en småklat oven på.

**2. Spis lidt frugt og grønt hver dag.** For eksempel i form af stuvede grønsager eller grønsagsmos til sat en klat smør og piskefløde, gerne af frosne grønsager. Henkogt eller tørret frugt, avokacao, frugtjuice og frugtgrød med piskefløde.

**3. Spis lidt kartofler, ris eller pasta hver dag.** Gerne katoffelmos rørt op med piskefløde, smør, eller pasteuriserede æg.

**4. Spis ofte fisk og fiskepålæg.** Gerne i form af fiskesalater, tun i olie eller lignende. Pynt med mayonnaise eller remoulade.

**5. Vælg mælkeprodukter og ost med et højt indhold af fedt.** Fuldfed ost i tykke stykker, skimmeloste. Piskefløde, cremefrache og flødeost, sovse og desserter. Revet ost i supper eller oven på anden varm mad. Spis gerne flødeis og koldskål med fløde. Drikkeyogurt og kakaomælk af sødmælk. Sørg for at få ca.1 ½ liter væske hver dag og mere i tilfælde af feber og hvis det er varmt.

**6. Vælg kød og pålæg med et højt fedtindhold**

Lav retter med fars og æg. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun en eventuel middagsrest til de kolde måltider.

**7. Brug gerne smør, margarine og olie**

For eksempel i sovs, supper, mos og på brød. Brug rigeligt med dressinger af olie og eddike, creme frache, piskefløde eller mayonnmaise - og brug sukker i mad og drikker. Spise kiks, chokolade, kager, fromage, budding, is og lignende.

9. Menuplan for Irena for en dag. **Morgenmad**: Lyst brød med smør og fed ost. **Mellem måltid**: fed græsk yougurt min 10% eller protiendrik. **Frokost**: Lyst brød med smør og rullepølse, leverpostej (med højt fedtinhold),fiskepålæg, rejesaltat, tun i olie, eller remulade. **Mellemmåltid:** Frugtgrød med piskefløde eller flødeis. **Aftensmad:** Farsretter stegt i olie, katoffelmos lavet med sødmælk og smør, sovs lavet af smør og krydderier. **Mellemåltd:** Koldskål med kammerjonker.

10. **Indkøbseddel**

Planlagt morgenmad for Irena. Bacon, æg på panden, fed græsk yogurt, fløde, nødder + honning, drys til yogurt og kakaomælk.

Uarbejdet af Jens, Christina, og Vibeke