

## Hjælp under indlæggelsen og ambulant behandling

Når du er indlagt eller i ambulant behandling, vil der være fokus på kost, vægt og BMI, hvorfor du vil blive spurgt om dine almene kostvaner. Hvis det vurderes, at der er et ernæringsmæssigt problem vil dette blive taget op sammen med dig med henblik på at integrere det i din behandling.

Personalet i psykiatrien vejleder og informerer om tilbud til personer med behov for kostvejledning.

## Mere info

På [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) kan du finde kommunale og regionale sundhedstilbud i Region Sjælland.



**Psykiatrien Region Sjælland**  
Fælledvej 6  
4200 Slagelse  
58 53 60 00

[www.regionsjaelland.dk/psykiatrien](http://www.regionsjaelland.dk/psykiatrien)

Marts 2017

## Brug for hjælp med kosten?

Sund kost er og bliver vigtigt – også i forhold til din behandling i psykiatrien. Pjecen indeholder informationer til dig, som er i særlig ernæringsmæssig risiko, men også til dig, som tænker eller føler, at du har nogle kostvaner, som påvirker dig i negativ retning.

**Sundhedsstyrelsen anbefaler 10 kostråd** til almenbefolkningen. Disse råd er baseret på den brede befolkning og er generelle retningslinjer, som kan være sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende.

### Hvornår er man i ernæringsmæssig risiko?

- Du har ufrivilligt tabt dig en del fra din normale kropsvægt før eller under dit sygeforløb
  - Du har ufrivilligt taget væsentlig på i vægt i forhold til din normale kropsvægt
  - Hvis du føler, du spiser og drikker så sparsomt, at det påvirker enten din tænkning, dit følelsesliv eller din krop i negativ retning
  - Din vægt bare stiger og stiger og er ude af kontrol
  - Hvis du har kroniske fordøjelsesproblemer og/eller fødevarer allergi/intolerance i en sådan grad, at det påvirker din psyke eller fysik væsentlig
  - Hvis du har fået konstateret en spiseforstyrrelse, du ikke har fået hjælp til endnu
- 
- **Hvem kunne også have glæde af samtale/vejledning ift. sine kostvaner?**
  - Hvis du tænker eller føler, at din livsstil er til gene for dig og giver dig dårlig livskvalitet
  - Hvis du tænker, du har udviklet noget, der minder om en spiseforstyrrelse

- Hvis du erfaringsmæssigt ved, at din kropsvægt svinger væsentligt op og ned under dit sygeforløb i forhold til din normale kropsvægt, og at disse vægtmæssige udsving påvirker dig væsentlig negativt

Når livet bliver svært, bruger nogle mennesker maden til at trøste og dulme tanker og følelser med. Føler man sig alene, trist, deprimeret eller ikke forstået, kan maden eller sukkeret være den løsning, man vælger. Hos mange kan det resulterer i, at vægten løber løbsk, og man ikke længere kan overskue at gøre noget ved det på egen hånd.

Vi ved også, at der er visse medicinpræparater, som kan have indflydelse på sult og appetitreguleringen. Der kan derfor være en risiko for overvægt, hvis man ikke passer på. Det kan godt lade sig gøre at leve et liv uden de store vægtændringer på disse præparater, hvis man gør en aktiv indsats i forhold til ens livsstil. Det vil vi gerne støtte dig i.

En sund og varieret kost er grundlaget for vores samlede energiniveau. Og så er der ingen negative bivirkninger ved en sundere livsstil!

### Gevinster ved at ændre kostvaner

Fysiske fordele:

- Øget energi og velvære
- Bedre søvn og døgnrytme
- Mindsker risikoen for livsstilssygdomme, herunder bl.a. hjertekarsygdomme, diabetes, overvægt og fedme, gigt, cancer og mavetarmsygdomme mm.



- Mindre smerter og skavanker når overvægten reduceres
- Mindre sygedage og dermed flere raske
- Øget energi til at være fysisk aktiv
- Mindske evt. medicinforbrug

Psykosociale fordele:

- Øget selvværd og selvtillid
- Bedre livskvalitet
- Bryder evt. følelse af isolationen og giver dig mere lyst til at være social
- Giver struktur på dit liv