



2024-01-23

Måltidsguiden

Information om patientmåltider för vårdpersonal

Datum: 2024-01-23

Dokumentnamn: Måltidsguiden

Kontaktperson: Maria Åhman Persson, Område Måltider, Försörjningsförvaltningen

E-post: maltider@vgregion.se

Rätt kost till rätt patient – snabbguide

På sjukhus är en fullvärdig kost en förutsättning för god hälsa. God och behovsanpassad mat är en förutsättning för bästa möjliga resultat av övrig vård och behandling. I sjukhusköken i Västra Götalandsregionen lagas maten i enlighet med Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider på sjukhus.

Normalkost

Denna kost är avsedd för patienter med normal och god aptit. Den kan även vara lämplig vid lättare infektioner eller vissa medicinska behandlingar. Kosten baseras på nordiska närings-rekommendationer (NNR). Kosten är hälsofrämjande på lång och kort sikt. Den kan med fördel serveras till patienter med blodfetts-rubbningar och andra varianter av metabola syndromet som är friska för övrigt.

Varianter av det grundläggande måltidsutbudet som kan beställas till lunch och middag:

- Vegetarisk – Vegetariska rätter som kan innehålla ägg och mjölkprodukter.
- Dagens – Husmanskost/ internationella rätter.
- Dagens lättuggade – Husmanskost/internationella lättuggade rätter till exempel potatismos, fiskgratäng, välkockt grönsak (kan med fördel mosas med gaffel). Kan beställas av alla och ska inte förväxlas med konsistensanpassad kost som till exempel timbalkost.
- Kyllda portionsrätter – Levereras kyllda och värms i mikrovågsugn.

Det är viktigt att frukost, mellanmål och kvällsmat sprids ut över dygnet då det kan vara svårt för patienten att äta mycket vid ett och samma tillfälle.

Om en patient inte orkar äta upp en normalkost rekommenderas Liten måltid.

Specialkost

Liten Måltid

Liten måltid är lämpligt när patienten inte kan äta upp en storleksmässigt normal portion.

Måltidspaketet innehåller

- Valbar förrätt
- Liten portion varmrätt
- Dessert

Liten måltid är en måltid med huvudrätt och dessert som utgår från ett dagsbehov på 7 MJ (megajoule). För den som önskar äta mer kan måltiden kompletteras med förrätt.

Liten måltid erbjuds i två alternativ:

- Liten måltid, en mindre portion huvudrätt av Dagens rätt samt dessert.
- Liten lättuggad måltid, en mindre portion huvudrätt av Lättuggad samt dessert.

Övriga koster

Utöver det grundläggande måltidsutbudet finns ytterligare koster, till exempel:

- Barnkost – menyn är kompletterad med barnvänligare alternativ.
- Flytande kost – för patienter med nedsatt rörlighet i munhåla och svalg eller efter vissa kirurgiska ingrepp i mag-tarmkanalen inför övergång till annan kost.
- Timbalkost – för patienter med nedsatt tuggförmåga eller problem i munhåla, matstrupe eller svalg.
- Vegankost – innehåller endast vegetabiliska livsmedel.
- Laktosfri kost – för patienter med laktosintolerans Observera! Innehåller mjölkprotein.
- Glutenfri kost – för patienter med glutenintolerans/celiaki.
- Postoperativ kost – för patienter som opererats i mag- och tarmkanalen.
- Dialyskost – för patienter som behandlas med hemo- eller peritoneal dialys.
- Proteinreducerad kost – för patienter med kronisk njursvikt utan dialys.
- Allergikost – för patienter med någon form av allergi.
- Personlig kost – för patienter med kombination av specialkost eller önskekost.

Kontakta köket om du har frågor om specialkost.

Innehållsförteckning

Måltidsguiden.....	0
Rätt kost till rätt patient – snabbguide	2
Specialkost.....	2
Övriga koste r	3
Innehållsförteckning	4
Del 1 – Måltider på sjukhus.....	6
Måltider inom Västra Götalandsregionen.....	6
Måltider på sjukhus.....	7
Nutritionsvårdsprocessen	7
Menyplanering och produktion	8
Vårdpersonalens personcentrerade förhållningssätt.....	8
Hållbar matkonsumtion.....	9
Matsvinn.....	9
Nordiska näringsrekommendationer.....	9
Näringsmässigt sårbara patienter – förstärkt måltidsutbud	10
Riskbedömning	11
Måltidsupplevelse.....	12
Måltidsservice på vårdavdelningar	12
Måltidsmodellen – nationella riktlinjer för måltider på sjukhus ..	12
Måltidsordning.....	14
Energifördelning	15
Färdiga mellanmål och aptitretare.....	15
Kosttillägg.....	16

Förslag på måltidsordning för näringsmässigt stabila patienter ...	16
Förslag på måltidsordning för näringsmässigt sårbara patienter .	17
Förslag på mellanmål	17
Kostdataprogram Matilda	19
Del 2 – kost	20
Rätt kost till rätt patient	20
Normalkost	20
Vegetarisk kost – LOV	22
Kylida portionsrätter	23
Barnkost – BK	23
Riktlinje vid diabetes	24
Specialkost	25
Liten måltid	25
Flytande kost – FL	27
Timbalkost	29
Vegansk kost	31
Laktosfri kost – LF	33
Glutenfri kost – GF	35
Postoperativ kost – POP (Post Op)	37
Dialyskost	39
Proteinreducerad kost – PR40	41
Fettreducerad kost – FR40	42
Allergikoster	43
Personlig kost	44

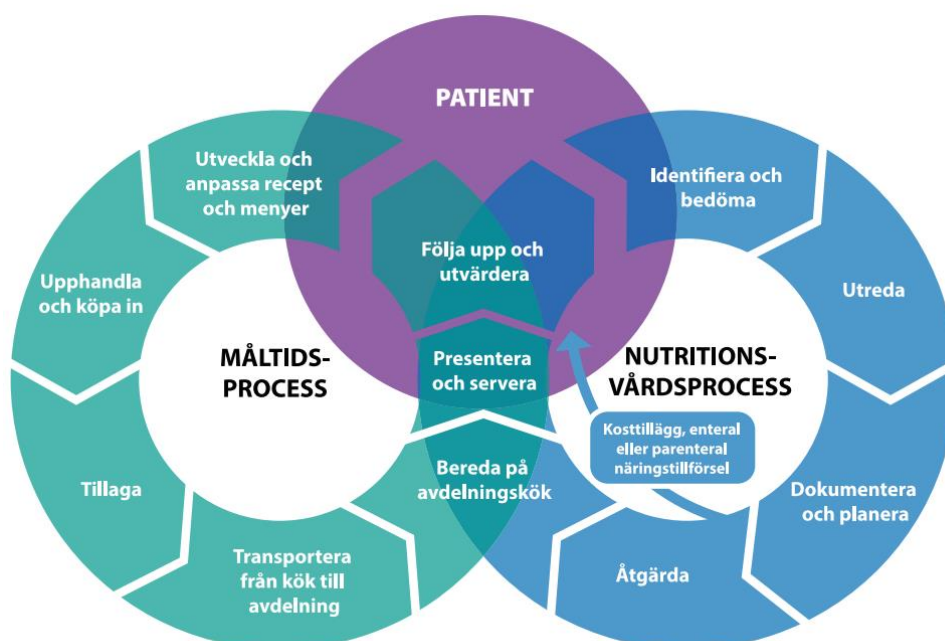
Kombination av kosten	44
Önskekost	44
Religion	44
Personlig kost	44
Fördjupning.....	46
Synpunkter eller frågor kring materialet	46
Referenser och mer läsning.....	46
Bilaga 1 – Frukostförslag PR40	47
Förslag 1 – filfrukost	47
Förslag 2 – grötfrukost.....	47

Del 1 – Måltider på sjukhus

Måltider inom Västra Götalandsregionen

Område Måltider producerar kvalitetssäkrade och individanpassade måltider till patienter inom sjukvården. Att skapa måltider som är individ- och behovsanpassade är grundläggande för att främja hälsan och tillfrisknandet. Måltiderna är en viktig del av vården och påverkar patientens helhetsbild av sjukhusvistelsen. Västra Götalandsregionen utgår från Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för att kunna skapa ett personcentrerat förhållningssätt vad gäller nutitionsomhändertagande och hälsofrämjande måltider på sjukhus.

Patientens valmöjlighet till måltiderna som serveras är grundläggande för ett personcentrerat förhållningssätt och detta förutsätter ett samarbete mellan måltidsorganisationen och vårdavdelningarna. Samarbetet förutsätter att hela måltidsprocessen och nutitionsvårdsprocessen håller hög kvalitet och kompetens inom alla områden.



Figur 1. Nutritionsvårdshandtagandet innefattar måltidsprocessen och nutritionsvårdsprocessen. Processerna bör vara integrerade och samverka med varandra för att kunna nå gemensamma mål, så att måltiden gör nytta för patienten.

Måltider på sjukhus

Att skapa delaktighet och att arbeta personcentrerat när det gäller måltider innebär att uppmärksamma individens behov och preferenser. Det förutsätter ett flexibelt och väletablerat samarbete mellan olika professioner som kommer i kontakt med patienter och måltiderna som serveras. Livsmedelsverkets nationella riktlinjer lyfter tre grundläggande aspekter för att arbeta med personcentrerade måltider på sjukhus:

- **Nutritionsvårdsprocessen** (identifiera, bedöma, utreda, dokumentera, planera, åtgärda, följa upp och utvärdera).
- **Menyplanering** som möjliggör ett utbud som ser till individens behov och preferenser så som portionsstorlek och smak.
- **Vårdpersonalens personcentrerade förhållningssätt**, bemötande och värdskap vid måltider.

Nutritionsvårdsprocessen

En fullvärdig kost är en förutsättning för god hälsa. För många patienter på sjukhus är maten en del av behandlingen. Ett gott näringstillstånd är en

förutsättning för bästa möjliga resultat av övrig vård och behandling. Det är därför viktigt att patienternas nutritionsstatus uppmärksammas i det dagliga arbetet och precis som all annan medicinsk behandling underkastas samma krav på utredning, diagnos, planering, uppföljning och dokumentation. Undernäring som hade kunnat förebyggas klassas som en vårdskada och leder till längre vårdtider, behandling och höga samhällskostnader.

Menyplanering och produktion

Det grundläggande måltidsutbudet som erbjuds på sjukhusen baseras på Nordiska näringsrekommendationer (NNR) och följer Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för sjukhusmåltider. Menyplaneringens målsättning är att skapa ett hälsofrämjande utbud som täcker energi- och näringsbehovet och som tilltalar olika smakpreferenser och behov.

För hälsan och miljön behöver intaget av salt, socker, chark och rött kött minska. Förutsättningarna för ett hälsofrämjande och hållbart kostmönster innebär att livsmedelsutbudet till stor del bör bestå av

- fisk och skaldjur
- fullkornsprodukter
- baljväxter
- grova grönsaker
- frukt och bär
- fleromättade fetter
- mjölkprodukter/växtbaserade näringsberikade alternativ.

Vårdpersonalens personcentrerade förhållningssätt

Det är viktigt att se till helheten av måltiden och förstå vikten av att upplevelsen av måltiden påverkas av många olika steg och inte enbart av det som serveras på tallriken. Måltiderna som serveras påverkas redan i samband med upphandling, inköp och menyplanering. Ytterligare påverkan sker sedan vid tillagning, transport. För patienten har servering, bemötandet och värdskapet vid måltiden stor betydelse. Det är därför viktigt att måltidens sociala miljö anpassas på ett sätt som gynnar individens upplevelse av måltiden. Det är viktigt att implementera service och bemötande vid servering och beställning av måltiderna. Detta värdskap innebär i praktiken att kommunicera ut menyn till patienten. Tänk på att låta patienten äta sin måltid i en lugn och stressfri miljö utan ronder eller provtagning i den mån det är möjligt. Fler tips på värdskap och ätstödande åtgärder finns nedan.

Hållbar matkonsumtion

Område Måltider satsar på ekologiska livsmedel och ställer höga krav på livsmedelsupphandlingen för att kunna servera måltider som håller god livsmedelskvalitet och bidrar till en hållbar produktion. Västra Götalandsregionens mål för ekologiska livsmedel ska till år 2030 uppgå till 60 % av totala livsmedelsbudgeten. För att kunna bidra till hållbara måltider läggs stor vikt på att köpa in främst svenskt kött som håller en hög standard vad gäller djurhållning och minimering av antibiotikaanvändning vid köttproduktion. Vid inköp av fisk tillämpas Världsnaturfondens (WWF) fiskguide för att kunna bidra till ett mer hållbart fiske och vattenbruk.

Matsvinn

Område Måltider genomför regelbundet matsvinnsmätningar på samtliga sjukhuskök. Svinnsmätningarna baseras på matrester som kommer tillbaka från avdelningar samt matsvinn som uppkommer i produktion. Den största delen av svinnet uppstår på vårdavdelningar, i form av orörda brickor och mat som inte äts upp. Att patienten får välja maträtt själv, att använda kylda portionsrätter som buffert och att inte överbeställa mat är av stor betydelse för att aktivt kunna minska på matsvinnet.

Tillsammans med vården, miljöavdelningarna och Område Måltider pågår ett aktivt samarbete för att minska matsvinnet. Exempel på åtgärder är utbildning och information för vårdpersonal, utveckling av menyerna och förändrade beställningsrutiner. Område Måltider erbjuder även kylda portionsrätter som komplement, vilket kan bidra till mindre matsvinn.

Nordiska näringsrekommendationer

Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige och användas som grund för måltidsplanering av normalkost. Rekommendationerna innefattar behovet av energi och näringsämnen, samt bra matvanor som är hälsofrämjande på kort och lång sikt. Normalkost är till för grupper av näringsmässigt friska personer.

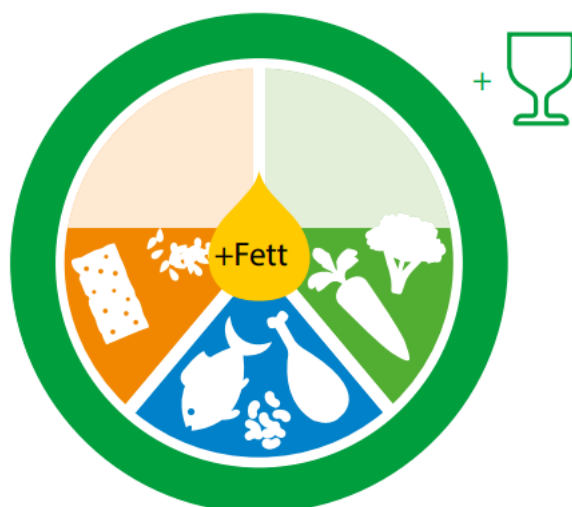


Figur 2. Tallriksmodellen. Tallriksmodellerna för näringsmässigt stabila patienter beroende på fysisk aktivitet. Till vänster fysisk aktivitet utefter rekommendationer. Till höger lägre grad av fysisk aktivitet.

Näringsmässigt sårbara patienter – förstärkt måltidsutbud

Eftersom sjukdom ofta leder till att aptiten påverkas negativt, samtidigt som näringsbehovet ökar, så går grundprincipen för kost vid sjukdom ut på att täcka det ökade behovet av energi och näring med mindre volym mat. Näringsmässigt sårbara patienter bör erbjudas 6–8 måltider per dag inklusive frukost, lunch och middag.

Det förstärkta måltidsutbudet baseras på mindre rätter som kan öka aptiten. Måltiderna som serveras till lunch och middag delas upp i två mindre rätter (varmrätt, dessert) och utgår från ett dagsbehov på 7 MJ (megajoule). För den som önskar äta mer kan måltiden kompletteras med förrätt. Servera gärna standardmjölk eller annan energigivande dryck som måltidsdryck och grädde till desserten. Det är viktigt att måltider och mellanmål sprids ut på fler tillfällen över dygnet och att vätskeintaget säkerställs. För dessa patienter är det viktigt att se till att energi- och proteinbehovet täcks i första hand. Intaget av fullkorn, omättade fetter eller minskat sockerintag är inte lika prioriterat som i normalkosten för näringsmässigt stabila patienter.



Figur 3. Tallriksmodellen för personer med nedsatt aptit. Källa: Livsmedelsverket.

Riskbedömning

Enligt Socialstyrelsens föreskrift SOSFS 2014:10 Förebyggande av och behandling vid undernäring så ska det inom all hälso- och sjukvård finnas fastställda rutiner för

- när en patients näringstillstånd ska utredas
- hur en utredning av näringstillstånd ska göras
- hur undernäring ska förebyggas
- hur undernäring ska behandlas.

Alla patienter som skrivs in i vården ska alltid genomgå riskbedömning för undernäring (inklusive vägas och mätas). Riskbedömning kan ske på olika sätt men generellt beaktas alltid

- ofrivillig viktförlust
- ätsvårigheter
- undervikt (BMI under 20 för patienter under 70 år eller BMI under 22 för patienter över 70 år).

Bedöms patienten som undernärd, eller i risk för undernäring, ska en individuell nutritionsplan upprättas som sedan alltid ska följas upp.

Måltidsupplevelse

Patienten ska alltid få titta på, och själv välja från menyn. Matintaget hos patienten ökar när patienten kan påverka valet av maträtt. Detta innebär att patientens nutritionsstatus kan bibehållas eller förbättras.

Att tänka på

- Kommuniera menyn.
- Låt patienten välja mat.
- Ej ronder eller provtagning vid måltiderna (om möjligt).
- Lugn, stressfri avskild miljö.
- Värdskap, god service och vänligt bemötande.
- Anpassa sittställningen.
- Erbjud olika dryckesalternativ.
- Uppmuntra och påminn om att äta och dricka.
- Erbjud kryddor och smaksättningar till måltiderna.

Måltidsservice på vårdavdelningar

Tjänsten Måltidsvård på vårdavdelningar erbjuds till Regionens sjukhus. Tjänsten är del av den totala måltidslösningen och har som målsättning att bidra till En patientsäker och funktionell hantering av måltider och livsmedel på vårdavdelning. Syftet med tjänsten är att avlasta vården, att förenkla mathantering, samt att säkerställa en kontinuerlig och säker leverans. I tjänsten ingår att utifrån ett regionperspektiv säkerställa en effektiv livsmedelsförsörjning och att bidra till en bra måltidsupplevelse för patienten.

Måltidsmodellen – nationella riktlinjer för måltider på sjukhus

Bra måltider förutsätter en helhetssyn på mat och måltider. Samverkan mellan alla professioner som är involverade i arbetet med måltider inom vård och omsorg är väldigt viktigt. Måltidsmodellen beskriver ett framgångsrikt helhetsperspektiv av den offentliga måltiden som säker, god, integrerad, trivsamt, näringsriktig och hållbar (Livsmedelsverket).



Figur 4. Riktlinjer för bra måltider på sjukhus baserat på Måltidsmodellen. Källa: Livsmedelsverket.

God

- Måltiderna utgår från patientens vanor behov och önskemål.
- Måltiderna stimulerar sinnen med doft, smak, färg och konsistens.
- Utbudet baseras på rätter, smårätter, måltidsdrycker och tillbehör.
- Aptitlig presentation av måltiderna.

Trivsamt

- Trevligt bemötande och värdskap av personal som hanterar måltider.
- Patienten får valmöjlighet till när, var och hur måltiderna ska ätas.
- Måltiden är fredad från andra vårdrelaterade uppgifter.
- God sittställning, trivsamt miljö med dukning och belysning, dekoration och vädring.

Hållbar

- Konsumtion av hållbart producerade livsmedel.
- Minimering av matsvinn.
- De livsmedel som köps in tar hänsyn till miljö och djurskydd.
- Mängden kött begränsas till fördel för vegetabiliska eller andra proteinrika livsmedel.

Näringsriktig

- Patientens energi-, närings- och vätskebehov tillgodoses.
- Rutiner och tillgänglighet för dygnets alla måltider.

- Näringsmässigt stabila patienter erbjuds fem måltider per dag.
- Näringsmässigt sårbara patienter erbjuds sju till åtta energi- och proteintäta måltider per dag.

Integrerad

- Måltidernas roll i vården är dokumenterad i styrdokument. Uppföljning och utveckling av måltiderna upprätthålls.
- Måltiderna är en del av vården och en del av det hälsofrämjande arbetet.
- Säkerställa nutritionsomhändertagande av tvärprofessionella team med tydlig ansvarsfördelning.
- Patienter riskbedöms gällande undernäring eller andra måltidsbehov vid inskrivning och patientens delaktighet i måltiderna prioriteras.

Säker

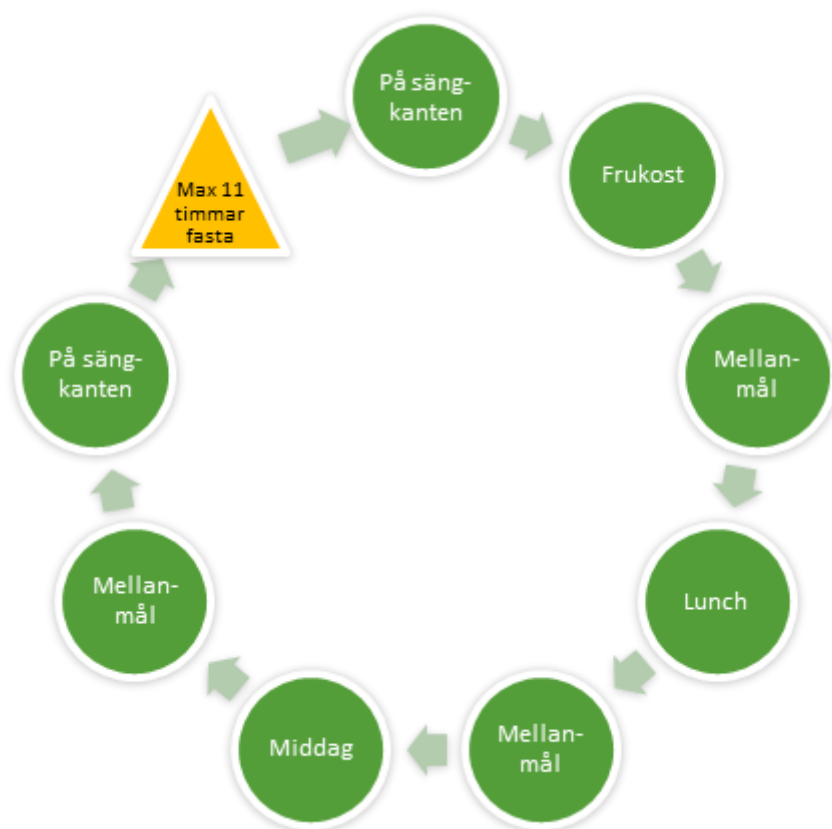
- All personal som hanterar livsmedel har kunskap om livsmedelssäkerhet.
- Patienten får möjlighet att tvätta händerna före måltiderna.
- All personal som serverar maten har kunskap om innehållet i maten.
- Rutiner finns för att säkerställa rätt kost till rätt patient.

Måltidsordning

Oberoende av vilken kost som beställs till patienten är det viktigt att fördela matintaget så jämnt som möjligt över dagen. Aptiten är ofta nedsatt hos sjuka personer och för att kunna täcka närings- och energibehovet är det viktigt att sprida måltiderna över så stor del av dagen som möjligt. Det är lättare att äta flera små måltider, än tre stora.

Frukost, lunch och middag samt två eller tre mellanmål ska serveras under en dag och nattfastan (tidpunkten från sista måltiden på kvällen till tidpunkten för första måltiden på morgonen) bör inte vara längre än 11 timmar lång. Detta för att minska muskelnedbrytningen, som är en risk om det dröjer för länge mellan måltider.

Observera att mellanmålen står för hela 25 % av dagsintaget och kan alltså innebära allvarlig energi- och näringsbrist för patienten om de bortprioriteras och uteblir.



Figur 5. Måltidsordning.

Att tänka på

- Mellanmål på eftermiddag/kväll.
- Risk för undernäring? Mellanmål på förmiddag utöver de andra mellanmålen.
- Förkorta nattfastan. Max elva timmar – proteinrikt kvällsmål.
- Kosttillägg för patienter med undernäring eller risk för undernäring.
- Mellanmål och livsmedel beställs från köket i kostdataprogrammet Matilda.

Energifördelning

Energiintaget är planerat över dagen så att 25 % av energibehovet kommer från de tre huvudmålen vardera, och att resterade 25 % ska tillföras patienten i form av mellanmål.

Färdiga mellanmål och aptitretare

Vissa sjukhuskök erbjuder färdiga mellanmål och aptitretare som finns att beställa i Matilda. Målsättningen är att ett utbud av dessa ska finnas i

samtliga kök, men i nuläget varierar sortimentet mellan köken. Vid frågor kontakta ditt sjukhuskök.

Kosttillägg

För att förbättra närings- och energiintaget hos patienter som inte får i sig tillräckligt via maten kan kosttillägg vara ett komplement. I livsmedelssortimentet för sjukhusen finns en rad olika produkter i form av exempelvis näringsdrinkar eller puddingar. Kosttilläggen är i första hand avsedda att serveras som mellanmål. Det finns en mängd olika typer av kosttillägg med olika näringsinnehåll och sammansättning. Dietist kan ge råd om lämplig sort och mängd. För vårdavdelningar inom VGR beställs kosttillägg genom Marknadsplatsen.

Förslag på måltidsordning för näringsmässigt stabila patienter

Måltider	Tider	Kcal
Frukost	07.00 - 08.30	540 kcal
Lunch	11.00 - 13.00	440–640 kcal
Mellanmål	14.00 - 15.00	270 kcal
Middag	16.00 - 18.00	440–640 kcal
Kvällsmål	20.30 - 21.30	270 kcal

Förslag på måltidsordning för näringsmässigt sårbara patienter

Måltider	Tider	Energifördelning/kcal
På sängkanten		50–100 kcal
Frukost	07.00 - 08.30	350–450 kcal
Mellanmål	09.30 - 10.30	150–200 kcal
Lunch	11.00 - 13.00	400–500 kcal
Mellanmål	14.00 - 15.00	150–200 kcal
Middag	16.00 - 18.00	400–500 kcal
Kvällsmål	20.30 - 21.30	150–250 kcal
På sängkanten		50–100 kcal

Förslag på mellanmål

Mellanmål	Energi	Protein
Chokladmjolk (1 påse + vatten), 1 smörgås med pålägg	280 kcal	10 g
Chokladmjolk (1 påse + mellanmjolk 2 dl), 1 smörgås med pålägg	370 kcal	18 g
Varma koppen 2 dl, 1 knäckebröd med pålägg	230 kcal	6 g
Varma koppen på standardmjolk 2 dl	210 kcal	8 g
Mellanmjolk 1,5 dl, 1 smörgås m pålägg, 1 äpple/päron/apelsin	290 kcal	12 g
Fil/yoghurt 1,5 dl med flingor/müsli	250 kcal	9 g
Havregrynsgröt (på vatten) med sylt och 1 dl mellanmjolk	210 kcal	8 g

Havregrynsgröt (på standardmjölk) med sylt och 1 dl standmjölk	340 kcal	15 g
Nyponsoppa 1,5 dl, dubbelt smörgåsrån med margarin och ost	210 kcal	5 g
Nyponsoppa 1,5 dl med vispgrädde	170 kcal	1 g
Kräm 1,5 dl med 1 dl kaffegrädde	240 kcal	3 g
Kräm 1,5 dl med 1,5 dl mellanmjölk	170 kcal	6 g
Risifrutti 175 g, 1 st	220 kcal	5 g
Chokladpudding 120 g med vispgrädde	235 kcal	5 g
Glassbägare blåbär utan tillsatt socker 110 ml	99 kcal	2 g
Glassbägare vanilj 110 ml	110 kcal	2 g
Glassbägare choklad EKO 110 ml	144 kcal	2 g
Saltiner med margarin och ost, 3 st	160 kcal	5 g
Skorpor med margarin och marmelad, 2 st	150 kcal	2 g
Drömyoghurt 125 g, 1 st	135 kcal	3,6 g
Dubbelt smörgåsrån med margarin och ost	125 kcal	5 g
Mariekek, 3 st	65 kcal	1 g
Banan, 1 st	100 kcal	1 g
Äpple, päron eller apelsin, 1 st	65 kcal	0,5 g
Clementin eller kiwi, 1 st	35 kcal	0,5 g
Kosttillsägg 125-200 ml	Enligt förpackning	Enligt förpackning

Kostdataprogram Matilda

Alla måltidsbeställningar sker i kostdatasystemet Matilda. Detta system används till många arbetsprocesser i sjukhusköket, allt från planering, kalkylering, recept, näringsvärdesberäkning, inköp till produktion, leverans och fakturering.

Beställning av kost

Se manual över hur du beställer matportioner i Matilda:

<http://regionservice.vgregion.se/RNS/prodnarservice/patientmaltid/>

Beställning av livsmedel

Ett varierande grundsortiment av livsmedel finns till förfogande och tillämpar lagen om offentlig upphandling, vilket innebär att sortimentet är reglerat.

Följande beställs i Matilda:

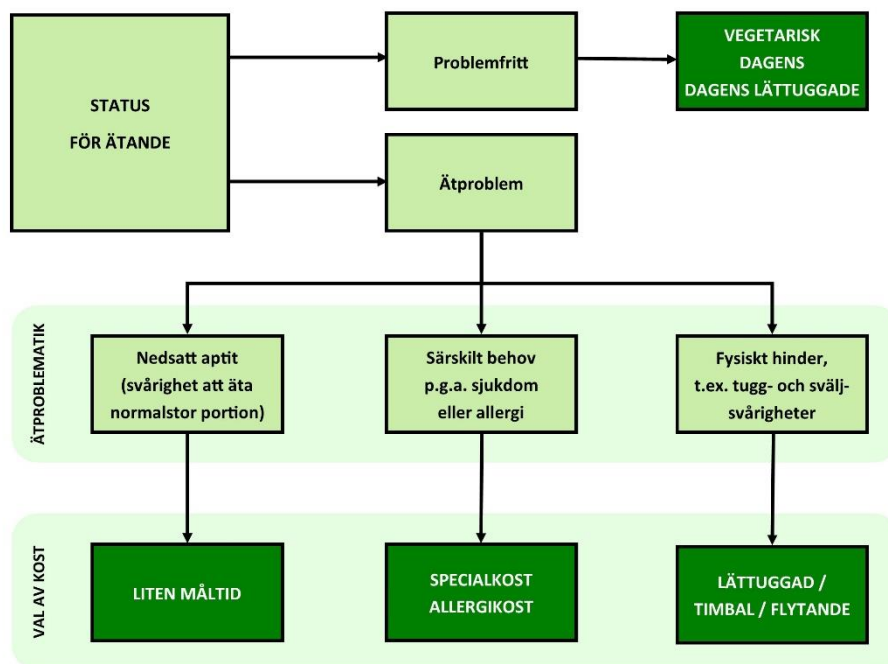
- Ingredienser/kompletteringar till frukost, mellanmål och kvällsmål.
- Färdiga mellanmål och aptitretare.

Se manual över hur du beställer livsmedel i Matilda:

<http://regionservice.vgregion.se/RNS/prodnarservice/patientmaltid/>

Del 2 – kosten

Rätt kost till rätt patient



Figur 6. Beslutsprocess för att välja rätt kost till rätt patient. Patienter med problemfritt ätande ska erbjudas Dagens vegetariska, Dagens rätt eller Dagens lättuggade. Patienter som har nedsatt aptit ska erbjudas Liten måltid. Patienter som har särskilda behov på grund av sjukdom eller allergi ska erbjudas specialkost eller allergikost. Patienter som på grund av fysiskt hinder, till exempel tugg- och svälj-svårigheter, ska erbjudas lättuggad eller konsistensanpassad kost.

Normalkost

Avsedd för näringsmässigt stabila patienter med normal aptit. Baseras på de Nordiska Näringsrekommendationerna för friska (NNR). Passar även för patienter med diabetes, blodfettssrubningar och andra varianter av metabola syndromet när patienten är frisk i övrigt.

Innebär att portionen serveras med förvalda måltidskomponenter till huvudrätt och valbar dessert.

Det lättuggade alternativet är avsedd för patienter i behov av lättuggad normalkost och kan beställas av alla. Måltiden består till exempel av lättuggad proteinkälla (så som färs, fisk, skinnfri korv), sås, välkockt grönsak, potatismos. Konsistensen innebär att den med fördel ska kunna mosas med gaffel. **Observera! Får ej förväxlas med konsistensanpassade koster**, se sidan 27-30.

Under vardagar finns följande alternativ som kan beställas av alla:

- Vegetariskt (kan innehålla ägg och mjölkprodukter)
- Dagens rätt
- Lättuggad

Under helgdagar och under semesterperioden kan utbudet förändras något från ordinarie utbud.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt normalkost beställning	Mjölk, juice, kaffe/te eller choklad, eventuellt sylt Eller där vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt, fil/yoghurt, ägg, smörgås, grönsaker, kaffe/te, juice, etc.
Mellanmål		Frukt eller annat litet mellanmål (för patient med diabetes)
Lunch	Måltid enligt dagens meny Alt. Dagens lättuggade	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Mellanmål >210 kcal		Fiberrik smörgås med pålägg och grönsaker Naturell yoghurt/fil med flingor/müsli Frukt
Middag	Måltid enligt dagens meny Alt. Dagens lättuggade	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Kvällsmål >320 kcal		Fiberrik smörgås med pålägg och grönsaker Naturell yoghurt/fil med flingor/müsli Frukt

Vegetarisk kost – LOV

Avsedd för patienter som önskar hålla lakto-ovo-vegetarisk kosthållning. Observera att vegetarisk kost inte är en specialkost, utan ingår i det grundläggande måltidsutbudet. En ökad konsumtion av livsmedel från växtriket är positivt ur ett miljö- och hälsoperspektiv.

Innebär att kött, fisk och fågel utesluts, medan kosten innehåller mejeriprodukter (lakto) och ägg (ovo).

- För patienter som löper risk för undernäring krävs extra stort fokus på proteinrika mellanmål.

- Måltiden bör ha samma energi- och näringsinnehåll som normalkost.
- Fisk och kött ersätts med protein- och järnrika livsmedel som fullkornsprodukter, linser, bönor, tofu eller andra sojaprodukter.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Vegetarisk beställning	Mjölk, juice, kaffe/te eller choklad, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, ostsmörgås, grönsaker, kaffe/te, juice, etc.
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt Vegetarisk meny	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev knäckebröd med margarin
Mellanmål >210 kcal		Smörgås med ost och grönsaker Yoghurt/fil med flingor/müsli
Middag	Måltid enligt Vegetarisk meny	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Kvällsmål >320 kcal		Smörgås med ost och grönsaker Yoghurt/fil med flingor/müsli Varma koppen, knäckebröd, frukt

Kylda portionsrätter

Den varma maten som kommer upp till lunch eller middag bör inte sparas med tanke på livsmedelshygien och smakupplevelse. Det bör finnas flera olika kylda eller frysta portionsrätter att välja mellan att ha i beredskap på avdelningen om patienten kommer till avdelningen efter stopptid i Matilda och behöver något att äta, eller om patienten av andra skäl inte kan äta vid den ordinarie mattiden. För information om sortiment kontakta ditt kök.

Barnkost – BK

Avsedd för barn ca 1,5 – 16 år.

Innebär att det finns ett extra barnanpassat alternativ på den ordinarie menyn på de sjukhus som har särskilda barnavdelningar, beroende på menysammansättningen.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt beställning	Mjölk, juice eller choklad, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, smörgås, grönsaker, kaffe/te, juice, etc.
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt Barnkostmeny	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Mellanmål >210 kcal		Smörgås med pålägg och grönsaker Yoghurt/fil med flingor/müsli Delikatessyoghurt Smörgåsrån med margarin och ost Kräm med mjölk
Middag	Måltid enligt Barnkostmeny	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Kvällsmål >320 kcal		Smörgås med pålägg och grönsaker Yoghurt/fil med flingor/müsli Delikatessyoghurt Smörgåsrån med margarin och ost Kräm med mjölk

Riktlinje vid diabetes

Det är viktigt att skilja på en sjuk och en frisk patient med diabetes!

För friska med diabetes, som inte är i behov av en annan specialkost, är normalkosten i det grundläggande måltidsutbudet förstahandsvalet. För den som har diabetes är det viktigt med mellanmål och att nattfastan hålls så kort som möjligt för en jämn blodsockernivå.

För sjuka med diabetes med behov av en specialkost, till exempel energitäta smårätter, prioriteras detta behov före behovet av en diabetesanpassad kost.

Detta beror på följande:

- Behandling av den akuta sjukdomen går alltid först.
- Det är inte bara måltidens sockerinhåll som avgör om måltiden är lämplig vid diabetes. Alla kolhydrater som potatis, pasta, ris, bröd och sötsaker höjer blodsockret och fett, kött, fisk, ägg, baljväxter och grönsaker hjälper till att bromsa höjningen. Det är viktigare att se till måltidens helhet, än enskilda sockerrika livsmedel.
- Den som har insulinbehandlad diabetes kan justera blodsockret med ytterligare insulin vid behov.

Måltiden behöver med andra ord inte diabetesanpassas när olika kombinationer förekommer samtidigt, som till exempel PR-kost + diabetes, flytande + diabetes och så vidare. Står det endast diabeteskost i beställningen kan man översätta detta till normalkost.

Specialkost

Liten måltid

Avsedd för patienter som inte kan äta upp en storleksmässigt normal portion.

Innebär att måltiden består av en mindre huvudrätt och en dessert. Denna måltid utgår från ett dagsbehov på 7 MJ (megajoule). För ytterligare energi och näring kan liten måltid kompletteras med förrätt för de som önskar. Servera gärna standardmjölk eller annan energigivande dryck som måltidsdryck och grädde till desserten.

Varianter av Liten Måltid

- Liten måltid, en mindre portion huvudrätt av Dagens rätt samt dessert.
- Liten lättuggad måltid, en mindre portion huvudrätt av Lättuggad samt dessert.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Liten måltid	Mjölk, juice, kaffe/te eller choklad, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt på standardmjölk, välling, fil/yoghurt, ägg, smörgås med pålägg, kaffe/te, juice, etc.
Mellanmål		Smörgås med extra margarin/pålägg Skorpor med margarin och ost Kosttillägg
Lunch	Måltid enligt Liten måltid alternativt Liten lättuggad måltid	Mjölk eller saft som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Mellanmål >210 kcal		Smörgås med extra margarin/pålägg Delikatessyoghurt med flingor/müsli Kräm eller nyponsoppa med gräddor eller standardmjölk Fikabröd Kosttillägg
Middag	Måltid enligt Liten måltid alternativt Liten lättuggad måltid	Mjölk eller saft som måltidsdryck Ev. knäckebröd med margarin
Kvällsmål >320 kcal		Smörgås med extra margarin/pålägg Delikatessyoghurt med flingor/müsli Kräm eller nyponsoppa med gräddor eller standardmjölk Gröt på standardmjölk Välling Kosttillägg
Kvällsmål >320 kcal		Fiberrik smörgås med pålägg och grönsaker Naturell yoghurt/fil med flingor/müsli Frukt

Flytande kost – FL

Avsedd för

- Patienter med nedsatt rörlighet i munhåla och svalg.
- Patienter med förträngningar eller skadade slemhinnor i munhåla, svalg eller matstrupe.
- Patienter efter vissa kirurgiska ingrepp i mag-tarmkanalen inför övergång till normalkost.

Innebär att måltiderna består av släta berikade soppor.

- För att uppnå tillräckligt energiintag serveras alltid en berikad dessertsoppa till lunchen och drickyoghurt till middagen.
- Måste alltid kompletteras med samtliga 3 mellanmål och kosttillskott för att tillgodose hela energibehovet.
- Om patienten behöver en annan konsistens på soppan än den som serveras från köket, så görs detta på avdelningen genom att förtjocka med förtjockningsmedel eller tunna ut den med varm buljong.
- Vid behov, förtjocka även drycken med förtjockningsmedel.
- Det är viktigt att presentera matsedeln i samband med måltiden så att patienten vet vilken soppa som serveras, eftersom det annars kan vara svårt att urskilja.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Flytande	Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Exempelvis välling, fil, yoghurt, juice, kaffe/te
Mellanmål		Kosttillägg
Lunch	Måltid enligt Flytande	Standardmjölk, saft eller juice som dryck
Mellanmål >210 kcal		Förslag Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt Kosttillägg
Middag	Måltid enligt Flytande	Standardmjölk, saft eller juice som dryck
Kvällsmål >320 kcal		Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt Välling Kosttillägg

Timbalkost

Avsedd för

- Patienter med nedsatt tuggförmåga.
- Patienter med nedsatt rörlighet i munhåla och svalg.
- Patienter med förträngningar eller skadade slemhinnor i munhåla, svalg eller matstrupe.

Innebär att måltiderna har en helt slät konsistens så som puré, soufflé, mousse, omelett etcetera.

- Serveras med potatismos och rikligt med sås.
- Måste alltid kompletteras med samtliga 3 mellanmål för att tillgodose hela energibehovet.
- Vid behov, förtjocka även drycken med förtjockningsmedel.
- Det är viktigt att presentera matsedeln i samband med måltiden så att patienten vet vad som serveras.
- Är timbalkosten en för svår konsistens för patienten att svälja så kan gelékost beställas som personlig kost.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Timbal	Standardmjölk, juice, kaffe, te eller choklad, eventuell sylt/mos. Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt, välling, fil/yoghurt, mjuk smörgås med bredbart pålägg juice, kaffe/te.
Mellanmål		Kosttillägg
Lunch	Måltid enligt Timbal	Standardmjölk eller saft som måltidsdryck
Mellanmål >210 kcal		Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt Välling Kosttillägg
Middag	Måltid enligt Timbal	Standardmjölk eller saft som måltidsdryck
Kvällsmål >320 kcal		Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt Välling Mjuk smörgås med bredbart pålägg Kosttillägg

Vegansk kost

Avsedd för patienter som önskar hålla vegansk kosthållning. Kosten innebär att alla animaliska livsmedel utesluts så som kött, fisk, fågel, ägg och mejeriprodukter. Växtbaserade drycker som erbjuds ska vara näringsberikade med kalcium, selen, B2, B-12 och D-vitamin.

- Växtbaserade näringsberikade drycker ersätter mejeriprodukter till exempel soja eller havredryck.
- Gelatin och honung ska inte användas.
- Protein- och järnrika livsmedel ersätter animalier, så som bönor, fullkornsprodukter, linser, tofu eller andra sojaprodukter.
- För patienter som löper risk för undernäring krävs extra stort fokus på proteinrika mellanmål.
- Patienterna bör komplettera kosten med kalcium, D-vitamin och B12-vitamin.
- Kontakta gärna köket för sortiment att servera till mellanmålen.
- Större portioner alternativt energitätas då växtbaserade livsmedel oftast innehåller mindre energi.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Vegan	Havre-/sojamjolk, kaffe/te, juice, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt (på vatten/växtbaserad dryck), havre- /sojamjolk, smörgås med grönsaker, växtbaserade pålägg, frukt, kaffe/te, juice etc.
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt Vegan	Vatten eller näringsberikad växtbaserad dryck till exempel soja eller havredryck, ev. knäckebröd med mjölkfritt margarin och växtbaserat pålägg
Mellanmål >210 kcal		Fullkornssmörgås med grönsaker (vegetabiliskt margarin) Kräm eller nyponsoppa Frukt Växtbaserad yoghurt gjort på till exempel soja eller havre med vegetabiliska flingor/müsli
Middag	Måltid enligt Vegan	Vatten eller näringsberikad växtbaserad dryck till exempel soja eller havredryck, ev. knäckebröd med mjölkfritt margarin och växtbaserat pålägg
Kvällsmål >320 kcal		Smörgås med grönsaker (vegetabiliskt margarin) Kräm eller nyponsoppa Frukt Fiberrik smörgås med växtbaserat pålägg och grönsaker Växtbaserad yoghurt gjort på till exempel soja eller havre med vegetabiliska flingor/müsli

Laktosfri kost – LF

Avsedd för patienter med laktosintolerans och som därmed inte kan bryta ned mjölksocker.

Innebär att produkter som innehåller laktos byts ut mot naturligt laktosfria produkter eller produkter där man tillsatt laktasenzym så att laktosen bryts ner.

- Läs innehållsförteckningen noggrant!
- Laktosfri mjölk och mjölkfritt margarin finns att beställa från köket.
- Hårdost är naturligt laktosfritt och bör användas för att höja kalciuminnehållet i kosten.
- En del patienter tål små mängder laktosinnehållande livsmedel så som fil och yoghurt. Patientens erfarenhet får styra om detta kan serveras.

Observera! Får inte förväxlas med mjölkprotein-/komjölksallergi.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Laktosfri	Laktosfri mjölk, kaffe/te, juice, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel laktosfri gröt, laktosfri fil/yoghurt, flingor/müsli, smörgås med laktosfritt margarin, kaffe/te, juice, etc.
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt Laktosfri	Vatten eller laktosfri mjölk som måltidsdryck Ev. knäckebröd med laktosfritt margarin
Mellanmål >210 kcal		Smörgås med pålägg (laktosfritt margarin) Laktosfri fil/yoghurt med flingor/müsli Kräm eller nyponsoppa med laktosfri mjölk
Middag	Måltid enligt Laktosfri	Vatten eller laktosfri mjölk som måltidsdryck Ev. knäckebröd med laktosfritt margarin
Kvällsmål >320 kcal		Smörgås med pålägg (laktosfritt margarin) Laktosfri fil/yoghurt med flingor/müsli Kräm eller nyponsoppa med laktosfri mjölk

Glutenfri kost – GF

Avsedd för

- Patienter med celiaki (glutenintolerans).
- Patienter med dermatitis herpetiformis (hudsjukdom).

Innebär att proteinet gluten som finns i vete, och liknande proteiner som finns i råg och korn, utesluts fullständigt ur kosten. Vid glutenintolerans inflammeras och skadas tunntarmsslemhinnan vid intag av gluten. Ett halvt kryddmått vetemjöl räcker för att skada tarmen och tarmen läker först efter ett par veckor.

- Läs innehållsförteckningen noggrant på alla produkter!
- Glutenfritt bröd beställs från köket.
- Använd separata redskap vid hantering av GF mat.
- Använd separat smörpaket, smörkniv och brödrost vid glutenfri kost.
- Endast Ren Havre är glutenfri då den garanterat ej är kontaminerad med andra sädeslag.

Observera! Får inte förväxlas med vete- och spannmålsallergi.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Glutenfri	Mjölk, juice, kaffe/te eller choklad, eventuell sylt. Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel fil/yoghurt, glutenfria cornflakes, sylt, glutenfri smörgås med pålägg, kaffe/te, juice etc.
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt Glutenfri	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. glutenfritt knäckebröd med margarin
Mellanmål >210 kcal		Glutenfritt bröd med pålägg Fil/yoghurt med glutenfria cornflakes Kräm eller nyponsoppa
Middag	Måltid enligt Glutenfri	Mjölk eller vatten som måltidsdryck Ev. glutenfritt knäckebröd med margarin
Kvällsmål >320 kcal		Glutenfritt bröd med pålägg Fil/yoghurt med cornflakes Kräm eller nyponsoppa

Postoperativ kost – POP (Post Op)

Avsedd för

- Patienter efter kirurgi i mag-tarmkanalen (främst övre, men vid behov även nedre).
- Patienter med förträngning i mag-tarmkanalen.
- Patienter med inläggning av stent i till exempel esofagus eller duodenum.

Innebär att mat som riskerar att fastna i mag-tarmkanalen (trådiga, svårsmälta och degiga livsmedel) utesluts för att undvika komplikationer.

- Portionsstorleken är liten eftersom aptitlöshet är vanligt.
- Kosten måste därför kompletteras med proteinrika mellanmål och kosttillskott för att optimera sårhäkning och återhämtning (6-8 små mål/dag).
- Undvik svårsmälta livsmedel som helt kött, lök, kål, baljväxter, nötter, svamp och råkost.
- Undvik trådiga frukter och grönsaker, eller med hinnor och skal, som sparris, ananas, citrusfrukter, nektarin, vindruvor, tomat, paprika, etcetera.
- Undvik dagsfärskt bröd och bröd med hela korn och frön. Att föredra är knäckebröd, dagsgammalt eller rostat mellangrovt bröd och skorpor.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Post Op	Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad (på standardmjölk), eventuell sylt. Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, ljust/halvgrovt bröd utan hela korn, margarin, pålägg, juice, kaffe/te etc.
Mellanmål		Kosttillägg
Lunch	Måltid enligt Post Op	Standardmjölk eller saft som måltidsdryck
Mellanmål >210 kcal		Bröd utan korn med extra pålägg Delikatessyoghurt Kräm eller nyponsoppa med grädde eller mjölk Glass Kosttillägg
Middag	Måltid enligt Post Op	Standardmjölk eller saft som måltidsdryck
Kvällsmål >320 kcal		Bröd utan korn med extra pålägg Delikatessyoghurt Kräm eller nyponsoppa med grädde Välling Kosttillägg

Dialyskost

Avsedd för patienter som genomgår hemo- eller peritonealdialys. Dialysbehandling ger ofta aptitlöshet. Under varje behandling förloras proteiner från kroppen, därför har dialyspatienter ett högre proteinbehov. När njurarna sviktar ansamlas vätska, salt, kalium och fosfor i kroppen och höga halter av dessa kan leda till allvarliga tillstånd för hjärta och kärl.

Innebär att

- Kosten måste kompletteras med proteinrika mellanmål och kosttillägg.
- Intaget av dryck bör begränsas och soppa serveras inte.
- Saltmängden i maträtterna är minskad. Saltrika mellanmål som buljong bör undvikas.
- Kaliumrika livsmedel begränsas, som till exempel potatis, råa grönsaker och frukter (särskilt banan), fruktjuice och torkad frukt, samt choklad.
- Intag av desserter, drycker, mellanmål och kosttillägg med choklad begränsas.
- Kokta grönsaker innehåller mindre kalium än råa, och konserverad innehåller mindre än färsk.
- Fosforrika livsmedel som ost och mjölkprodukter begränsas. Dock krävs en del grädde med 40 % fett för att tillgodose energibehovet.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt Dialys	Grädde, vatten, kaffe/te, eventuell sylt Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Gröt (på vatten), sylt, grädde, ägg, smörgås med extra köttpålägg, kaffe/te, etc.
Mellanmål		Kosttillägg
Lunch	Måltid enligt Dialys	Vatten eller saft som måltidsdryck Grädde till dessert Ev. knäckebröd med margarin och köttpålägg
Mellanmål >210 kcal		Smörgås med extra köttpålägg Glass Kosttillägg
Middag	Måltid enligt Dialys	Vatten eller saft som måltidsdryck Grädde till dessert Ev. knäckebröd med margarin och köttpålägg
Kvällsmål >320 kcal		Smörgås med extra köttpålägg Kosttillägg

Proteinreducerad kost – PR40

Avsedd för patienter med kronisk njursvikt som ej har dialysbehandling. PR40 får endast påbörjas efter läkarordination och dietistkontakt.

Innebär att proteininnehållet i kosten reduceras till ca 40 gram per dag för att minska påfrestningen på njurarna. Detta innebär att mängden fett och kolhydrater ökas för att uppnå tillräcklig energimängd.

- För PR40-kosten kommer mellanmålen från köket med lunch- och middagsmaten och bör tas undan för att serveras senare.
- Portionerna av proteinkällorna kött, fisk och ägg är begränsade. Även intaget av mjölkprodukter begränsas. Dock krävs grädde med 40 % fett för att tillgodose energibehovet genom ökat fettintag.
- Lämplig dryck är saft, juice och/eller lättöl för att öka energiintaget från kolhydrater, men observera att om patienten har diabetes är söt dryck mindre lämpligt.
- Det är viktigt att patienten äter upp all mat för att få tillräckligt med energi och undvika viktneidgång.
- Se bilaga 1 för frukostförslag.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt PR40	Juice, kaffe/te, sylt och marmelad. Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Se bilaga 1: frukostförslag PR40
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt PR40	Lättöl eller saft som måltidsdryck Ev. proteinfritt bröd med margarin
Mellanmål >210 kcal	Kommer från köket med lunchen	Kaffe/te, juice eller saft
Middag	Måltid enligt PR40	Lättöl eller saft som måltidsdryck Ev. proteinfritt bröd med margarin
Kvällsmål >320 kcal	Kommer från köket med middagen	Kaffe/te, juice eller saft

Fettreducerad kost – FR40

Avsedd för patienter som på grund av sjukdom i mag-tarmkanalen har försämrat upptag av fett i tunntarmen, vilket orsakar att fett passerar rakt genom tarmen och orsakar diarré och undernäring. Observera! Ska ej användas vid viktnedgång.

Innebär att fettmängden i kosten reduceras till ca 40 gram per dag.

- Olja, margarin, smör, vispgrädde, crème fraiche, glass, ost, majonnäs och dressing begränsas.
- Måltider kompenseras med extra kolhydrater och protein för att tillgodose energibehov, vilket innebär att portionerna blir stora volymmässigt.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt FR40	Juice, kaffe/te eller choklad, eventuell sylt. Eller vårdavdelningen gör frukost själv: Till exempel gröt, välling, lätt fil/yoghurt, äggvita, bröd, marmelad, juice, kaffe/te etc.
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt FR40	Minimjolk, lättöl eller saft som måltidsdryck
Mellanmål >210 kcal		Bröd/skorpor med marmelad utan margarin Kräm eller nyponsoppa med minimjolk Frukt
Middag	Måltid enligt FR40	Minimjolk, lättöl eller saft som måltidsdryck
Kvällsmål >320 kcal		Bröd/skorpor med marmelad utan margarin Kräm eller nyponsoppa med minimjolk Välling

Allergikoster

För att säkerställa rätt kost till rätt patient, måste mat till patient med födoämnesallergi **alltid** beställas som **Allergikost**.

Avsedd för patienter med en eller flera födoämnesallergier. De individanpassas efter patientens behov och tillagas i köket under välkontrollerade förhållanden med minimerad risk för kontamination.

Innebär att det aktuella födoämnet utesluts fullständigt ur kosten.

- Tala med och fråga patienten noggrant angående vilka livsmedel som patienten är överkänslig och/eller allergisk mot.
- Kosten beställs som Allergikost samt angivet vad patienten är allergisk mot.
- Läs noggrant alla innehållsförteckningar!
- Glöm inte att kontrollera läkemedlens innehållsdeklarationer.
- Om osäkerhet råder: kontakta köket eller rådfråga dietist.

I matlagningen till patienterna används inte nötter, jordnötter, mandel eller sesamfrön som deklarerad ingrediens. Däremot används ingredienser som har märkningen ”kan innehålla spår av nötter, jordnötter, mandel, sesam”.

Måltid	Serveras på bricka/kantin	Kompletteras/tillreds på vårdavdelningen
Frukost	Måltid enligt beställning	Beroende på vad patienten kan äta
Mellanmål		
Lunch	Måltid enligt beställning	Beroende på vad patienten kan äta
Mellanmål >210 kcal		Beroende på vad patienten kan äta
Middag	Måltid enligt beställning	Beroende på vad patienten kan äta
Kvällsmål >320 kcal		Beroende på vad patienten kan äta

Personlig kost

Personlig kost beställs till de patienter som är i behov av annan specialkost än de som finns att beställa, de som behöver en kombination av två eller flera olika specialkost eller de som är i behov av önskekost.

Vid osäkerhet kring beställning av specialkost, kontakta köket för rådgivning.

Kombination av kost

Avsedd för patienter som behöver en kombination av olika kost.

Innebär att det är viktigt att det klart står angivet vilken kombination som önskas, till exempel glutenfri + laktosfri. Kombinationer av kost med diabetesanpassning förekommer ofta och hanteras enligt Riktlinje vid diabetes.

Önskekost

Avsedd för patienter i specifika fall, till exempel vård i livets slutskede eller annan svår ätproblematik.

Innebär att önskekost beställs endast i samråd med kök, och även dietist i de fall det är möjligt, för att komponera önskekost som passar patientens specifika ätproblematik.

Religion

Sjukhusmåltiderna inom VGR erbjuder inte kosher- eller halalanpassad mat. I det grundläggande måltidsutbudet finns det alternativ för patienten, till exempel vegetariskt.

Personlig kost

Avsedd för patienter som behöver en kost som inte finns att beställa i beställningssystemet i Matilda. Kosten bör ordineras i samråd med läkare eller dietist.

Innebär att den önskade kosten beskrivs väl, antingen med dess vedertagna namn eller att livsmedel som bör undvikas räknas upp.

Vedertagna personliga kost innefattar:

- Fettreducerad kost
- Transplantationskost (BMT/bakteriellåg/neutropen)

- MCT-kost
- TCPC-kost
- Gastropareskost
- Passerad ileumreservoar-kost
- Ileumreservoar-kost
- IBS-kost
- Ketogen kost
- Elimination-/provokationskost
- Röntgenkost
- Gelékost

Vid osäkerhet, kontakta köket för rådgivning.

Fördjupning

Synpunkter eller frågor kring materialet

Har du frågor eller synpunkter kring materialet?

Vänligen kontakta forsorjningsforvaltningen.maltider@vgregion.se

Referenser och mer läsning

- Nationella riktlinjer för måltider på sjukhus. Livsmedelsverket, 2020.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyler-foldrar/riktlinjer-for-maltider-pa-sjukhus.pdf>
- Näringsriktiga måltider inom vård och omsorg. Livsmedelsverket, 2017. [Måltider i vård, skola och omsorg \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyler-foldrar/riktlinjer-for-maltider-pa-sjukhus.pdf)
- Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th edition. Nordic council of ministers, 2014.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/andra-sprak/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>

Bilaga 1 – Frukostförslag PR40

Förslag 1 – filfrukost

Ger 8 g protein och 495 kcal

- 1,5 dl filmjök 3 %
- 0,75 dl cornflakes
- 2 msk sylt
- 2 skivor proteinfritt eller glutenfritt bröd
- Margarin (ej lätt)
- 2 msk marmelad eller honung
- Skivad tomat eller gurka
- 1 dl apelsinjuice
- Kaffe/te utan mjök

Förslag 2 – grötfrukost

Ger 8 g protein och 550 kcal

- Gröt på 0,8 dl havregryn + ca 2,5 dl vatten
- 2 msk sylt
- 0,5 dl kaffebrädd + vatten
- 2 skivor proteinfritt eller glutenfritt bröd
- Margarin (ej lätt)
- 2 msk marmelad eller honung
- Skivad tomat eller gurka
- 1 dl apelsinjuice
- Kaffe/te utan mjök