



# KOSTPÄRM

för vårdpersonal

Information om patientmat  
inom Västra Götalandsregionens sjukhus



2017-12-11



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

# Innehållsförteckning

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>DEL 1 MAT PÅ SJUKHUS .....</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>REGIONSERVICE MÅLTIDER .....</b>                | <b>4</b>  |
| Vad gör vi? .....                                  | 4         |
| Hur gör vi? .....                                  | 4         |
| <b>PATIENTKOST .....</b>                           | <b>5</b>  |
| Livsmedelverkets rekommendationer .....            | 5         |
| Nordiska näringsrekommendationerna .....           | 5         |
| Kost vid sjukdom .....                             | 6         |
| Riskbedömning .....                                | 6         |
| <b>MÅLTIDSORDNING .....</b>                        | <b>7</b>  |
| Energifördelning .....                             | 7         |
| <b>MELLANMÅL .....</b>                             | <b>8</b>  |
| Färdiga mellanmål och aptitretare .....            | 8         |
| Kosttillägg .....                                  | 8         |
| Förslag till olika mellanmål .....                 | 9         |
| <b>MENYVAL .....</b>                               | <b>10</b> |
| Komponentval .....                                 | 10        |
| Lilla målet .....                                  | 10        |
| <b>KOMPLETTERANDE MENY .....</b>                   | <b>11</b> |
| <b>MATILDA .....</b>                               | <b>11</b> |
| Beställning av kost och livsmedel .....            | 11        |
| <b>LATHUND - RÄTT KOST TILL RÄTT PATIENT .....</b> | <b>12</b> |
| <b>DEL 2 KOSTER .....</b>                          | <b>13</b> |
| <b>GRUNKOSTER .....</b>                            | <b>14</b> |
| A-kost .....                                       | 15        |
| E-kost .....                                       | 16        |
| NNR-kost .....                                     | 17        |
| Vegetarisk kost - LOV .....                        | 18        |
| <b>KONSISTENSANPASSADE KOSTER .....</b>            | <b>19</b> |
| Lättuggat alternativ .....                         | 19        |
| Flytande kost - FL .....                           | 20        |
| Timbalkost .....                                   | 21        |
| <b>SPECIALKOSTER .....</b>                         | <b>22</b> |
| Barnkost .....                                     | 23        |
| Vegansk kost - VEGAN .....                         | 24        |
| Laktosfri kost - LF .....                          | 25        |
| Glutenfri kost - GF .....                          | 26        |
| Postoperativ kost - POP .....                      | 27        |
| Dialyskost - D .....                               | 28        |
| Proteinreducerad kost - PR40 .....                 | 29        |
| <b>ALLERGIKOSTER .....</b>                         | <b>30</b> |
| Allergikoster .....                                | 31        |
| <b>PERSONLIGA KOSTER .....</b>                     | <b>32</b> |
| Kombination av koster .....                        | 33        |
| Riktlinje vid diabetes .....                       | 33        |
| Önskekost .....                                    | 34        |
| Religion .....                                     | 34        |
| Övrig specialkost .....                            | 34        |
| Fettreducerad kost .....                           | 35        |
| <b>Referenser och mer läsning .....</b>            | <b>36</b> |
| <b>Bilaga 1 – Frukostförslag PR40 .....</b>        | <b>37</b> |

# **DEL 1**

## **MAT PÅ SJUKHUS**



# REGIONSERVICE MÅLTIDER

## Vad gör vi?

Regionservice producerar kvalitetssäkrad och specialanpassad patientkost samt erbjuder café- och restaurangtjänster till personal och besökare inom sjukvården. Fokus ligger på kvalitet, hälsa och ekologi.

I Västra Götalandsregionen finns 9 produktionskök: Sahlgrenska, Mölndal, Östra, Skövde, Borås, Trollhättan, Alingsås, Kungälv och Frölunda och 4 mottagningskök: Uddevalla, Lidköping, Falköping och Skene. Vid produktionsköken produceras cirka 4,2 miljoner måltider per år, fördelat på 3,2 miljoner till patienter och ca 1 miljon till personal och besökare inom sjukvården. Vår mat lagas till stor del från grunden av kunniga kockar som arbetar med säsongens råvaror som grund för att skapa goda måltider.

## Hur gör vi?

### Ekologiskt och KRAV

Vi satsar på ekologiska livsmedel och har en hög kvalitet på våra livsmedel. Västra Götalandsregionens mål för ekologiska livsmedel skall till år 2020 uppgå till 50 % av totala livsmedelsbudgeten. I dagsläget (våren 2017) ligger den ekologiska andelen av livsmedel på ca 40 % i regionens verksamheter. Vår ambition är att minimera förekomsten av bekämpningsmedel i maten samtidigt som vi bidrar till en hållbar livsmedelsproduktion. Vi strävar efter att använda så mycket svenskt kött som möjligt med tanke på svensk etik vad gäller djurhållning och minimering av antibiotika vid köttproduktionen. Alla våra sjukhuskök och restauranger Gastronomen är KRAV-certifierade och det går hand i hand med de ekologiska målen.

### Svinn

Västra Götalandsregionen genomför matsvinnsmätningar på samtliga sjukhuskök fyra gånger om året. Genom aktivt arbete och samarbete med vården har vi minskat svinnet sedan mätningarna började med 38 g/portion från hösten 2014. Exempel på åtgärder som görs är utbildning och information till vårdpersonal, ständig förbättring av menyerna och arbete med att minska produktionssvinn i köken.

# PATIENTKOST

God och behovsanpassad mat är en förutsättning för bästa möjliga resultat av övrig vård och behandling. 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 precis som all annan medicinsk behandling underkastas samma krav på utredning, diagnos, planering, uppföljning och dokumentation. Maten lagas från grunden och vi lägger stor vikt vid våra råvaror. Självklart vill vi att maten ska se god ut och dessutom smaka gott för patienten.

## Livsmedelsverkets rekommendationer<sup>1</sup>

Bra måltider förutsätter en helhetssyn på mat och måltider. Samverkan mellan alla de professioner som är involverade i arbetet med måltider inom vård och omsorg är otroligt viktigt. *Måltidsmodellen* enligt Livsmedelsverket beskriver sex olika områden som alla är viktiga för den offentliga måltiden. Modellen består av områdena säker, god, integrerad, trivsamt, näringsriktig och hållbar. För sköra äldre och sjuka är det högre prioriterat att måltiderna bidrar till god livskvalité, bevarande av funktionsförmåga och optimering av återhämtning.



<sup>1</sup> Arbeta pågår inom VGR med anpassning till de nya rekommendationerna som kom från Livsmedelsverket februari 2017, [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsamiljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/slv\\_naringsrek\\_var-d\\_omsorg\\_20170220.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsamiljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/slv_naringsrek_var-d_omsorg_20170220.pdf)

## Nordiska näringsrekommendationer

Nordiska näringsrekommendationer 2012 (NNR) är de officiella näringsrekommendationerna i Sverige och används som grund för måltidsplanering. I NNR finns rekommendationer om behov av energi och näringsämnen, samt bra matvanor för hälsa. NNR gäller primärt för grupper av friska personer. För individer med sjukdomar eller andra tillstånd som påverkar intaget och behovet av energi och näring behöver matens sammansättning vanligen anpassas.

## Kost vid sjukdom

Eftersom sjukdom ofta leder till att aptiten påverkas negativt, samtidigt som behovet av energi och näringsämnen kan vara ökat är grundprincipen för kost vid sjukdom att täcka behovet av energi och näring med mindre volym mat. Maten måste vara proteinrik för att motverka förlust av muskelmassa och kan med fördel innehålla större mängd fett för att öka energitätheten. Fiberintaget kan behöva begränsas, eftersom fiberrika livsmedel ger ökad mättnadskänsla, men relativt lite energi.

Vid val av grundkost utgår man från om patienten är undernärld eller har risk för undernäring. Detta gäller även diabetes. **För den sjuka patienten med diabetes** prioriteras behovet av annan kost före behovet av en diabetesanpassad kost. Se riktlinje vid diabetes sid 33. Vissa sjukdomar, tillstånd och nutritionsproblem kräver ytterligare anpassningar av kosten. Se mer information om de olika specialkosterna under Del 2 (sidan 13).

## 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 och behandlas

Alla patienter som skrivs in i vården bör genomgå riskbedömning för undernäring. Riskbedömning kan ske på olika sätt men generellt tas följande punkter i beaktning.

- Ofrivillig viktförlust och/eller ätsvårigheter
- Undervikt (BMI under 20 för vuxna patienter under 70 år eller BMI under 22 för patienter över 70 år)

Bedöms patienten som undernärld, eller i risk för undernäring, skall en individuell nutritionsplan upprättas som ska följas upp.

# MÅLTIDSORDNING

Aptiten är ofta nedsatt hos sjuka personer oberoende av kost och för att tillgodose 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 skall serveras under en dag. Nattfastan dvs tidpunkten från sista måltiden på kvällen till tidpunkten för första måltiden på morgonen bör inte vara längre än 11 timmar. Före frukost och/eller läggdags kan det därför vara bra att ge en energi/proteinrik dryck, t.ex. ett glas gräddmjölk (1 msk grädde och resten standardmjölk), en näringsdryck, en kopp varm soppa på standardmjölk eller en fruktdryck.

| Måltider  | Tider         | Energifördelning |
|-----------|---------------|------------------|
| Frukost   | 07.00 - 08.30 | 25 %             |
| Mellanmål | 09.30 - 10.30 | *                |
| Lunch     | 11.00 - 13.00 | 25-30 %          |
| Mellanmål | 14.00 - 15.00 | 10 %             |
| Middag    | 16.00 - 18.00 | 25 %             |
| Kvällsmål | 20.30 - 21.30 | 15 %             |

\*Valbart mellanmål

## Energifördelning

Energiintaget är planerat över dagen så att 75 % av energibehovet kommer från de tre huvudmålen och att resterade 25 % skall serveras patienten i form av mellanmål.

## MELLANMÅL

**Mellanmålen står för hela 25 % av dagsintaget och kan innebära allvarlig energi- och näringsbrist för patienten om de bortprioriteras eller uteblir.**

- Mellanmålen serveras på eftermiddagen och på kvällen.
- När patienten löper risk för undernäring bör ett tredje mellanmål serveras även på förmiddagen.
- Kvällsmålet är av högsta vikt för att förkorta nattfastan. Utan ett energi- och proteinrikt kvällsmål riskeras muskelnedbrytning öka hos den sjuka patienten.
- Kosttillägg kan vara ett bra mellanmål för patienter med undernäring eller risk för undernäring.
- Ett energirikt mellanmål för vuxna bör ligga på minst 200 kcal.
- Mellanmål och ingredienser till mellanmål beställs från köket i kostdatasystemet Matilda.

## 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. Det finns en rad olika produkter i form av t.ex. näringsdrycker, energimoduler och konsistensanpassade produkter. Dietist kan ge råd om lämplig sort och mängd. Kosttilläggen är i första hand avsedda att serveras som ett alternativ till eller komplement till övriga mellanmål. För vårdavdelningar inom VGR beställs kosttillägg genom Regionservice Område Inköp via beställningsportal: Marknadsplatsen.

## Förslag på mellanmål

|                                                                   | Energi   | Protein |
|-------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| Chokladmjölk (1 påse + mellanmjölk 2 dl), 1 smörgås med pålägg    | 370 kcal | 18 g    |
| Havregrynsgröt (på standardmjölk) med sylt och 1 dl standardmjölk | 340 kcal | 15 g    |
| Mellanmjölk 1,5 dl, 1 smörgås med pålägg, 1 äpple/päron/apelsin   | 290 kcal | 12 g    |
| Chokladmjölk (1 påse + vatten), 1 smörgås med pålägg              | 280 kcal | 10 g    |
| Fil/yoghurt 1,5 dl med flingor/müsli (25g)                        | 250 kcal | 9 g     |
| Kräm 1,5 dl med 1 dl kaffegrädde                                  | 240 kcal | 3 g     |
| Chokladpudding 120 g med vispgrädde (3 msk vispad)                | 235 kcal | 5 g     |
| Varma koppen 2 dl, 1 knäckebröd med pålägg                        | 230 kcal | 6 g     |
| Risifrutti 175 g, 1 st                                            | 220 kcal | 5 g     |
| Varma koppen på standardmjölk 2 dl                                | 210 kcal | 8 g     |
| Havregrynsgröt (på vatten) med sylt och 1 dl mellanmjölk          | 210 kcal | 8 g     |
| Nyponsoppa 1,5 dl med dubbelt smörgåsrån med margarin och ost     | 210 kcal | 5 g     |
| Kvarg 250 g, 1 st                                                 | 175 kcal | 23 g    |
| Kräm 1,5 dl med 1,5 dl mellanmjölk                                | 170 kcal | 6 g     |
| Nyponsoppa 1,5 dl och vispgrädde (3 msk vispad)                   | 170 kcal | 1 g     |
| Veteskiwa 1 st, 50 g                                              | 165 kcal | 4,5 g   |
| Saltiner med margarin och ost, 3 st                               | 160 kcal | 5 g     |
| Drickkvarg 350 ml, 1 st                                           | 155 kcal | 20 g    |
| Skorpor med margarin och marmelad, 2 st                           | 150 kcal | 2 g     |
| Dröm yoggi 133 g, 1 st                                            | 145 kcal | 3,5 g   |
| Dubbelt smörgåsrån med margarin och ost                           | 125 kcal | 5 g     |
| Glassbägare 110 ml/55 g                                           | 110 kcal | 2 g     |
| Digestivekex 1 st med margarin och ost                            | 110 kcal | 4 g     |
| Banan, 1 st                                                       | 100 kcal | 1 g     |
| Pannkaka 1 st (60 g) och 1 msk sylt                               | 95 kcal  | 2,5 g   |
| Mariekex, 3 st                                                    | 65 kcal  | 1 g     |
| Äpple, päron eller apelsin, 1 st                                  | 65 kcal  | 0,5 g   |
| Clementin eller kiwi, 1 st                                        | 35 kcal  | 0,5 g   |

## MENYVAL

Menyn för A-kost (Allmän kost för sjuka) har på vardagar alltid tre alternativa maträtter till lunch; Husman, Dagens eller Vegetariskt alternativ (LOV). Vid middagsmålet heter de tre alternativen Middag, Lilla målet eller Vegetariskt alternativ (LOV). Patienten ska själv få välja maträtt från menyn så långt det är möjligt. På lördagar, söndagar och helgdagar samt under sommaren, erbjuds endast ett alternativ samt Vegetariskt.

För specialkosterna erbjuds ett alternativ.

Matintaget hos patienten har visat sig öka när patienten kan påverka valet av maträtt.

Matsedlar finns tillgängliga på Regionsservice kundwebb:

<http://regionsservice.vgregion.se/patientmeny>

## Komponentval

Patienter med A-kost bör erbjudas att själv kunna kombinera ihop sin måltid utifrån de olika komponenter som serveras den dagen t.ex. om patienten vill ha ris, potatis eller potatismos till maträtten på de sjukhus där komponentval erbjuds.

Detta kallar vi komponentval. Syftet med komponentvalet är att öka förutsättningarna för patienten att få i sig tillräckligt med energi och näring.

## Lilla målet

Många patienter upplever att en lagad måltid till middag är för mycket mat. Vi erbjuder därför en mindre lättare måltid till middag som vi kallar Lilla målet.

Lilla målet är ett lättare mål som inte alltid täcker näringsbehovet. För patienter med liten aptit eller som ligger i riskzonen för undernäring är det viktigt att komplettera Lilla målet alternativt beställa E-kost.

Vid beställning av Lilla målet är det extra viktigt att patienten serveras ett mellanmål senare på kvällen för att tillgodose energibehov och minska nattfastan.

## KOMPLETTERANDE MENY

Det bör finnas flera olika kylda/frysta portionsrätter som komplement på avdelningen om patienten av någon anledning inte kan äta på ordinarie mattider. För information om sortiment kontakta ditt kök.

Varm mat som levereras från Regionsservice ska inte sparas med tanke på god livsmedelshygien.

## BESTÄLLNING AV KOST OCH LIVSMEDEL

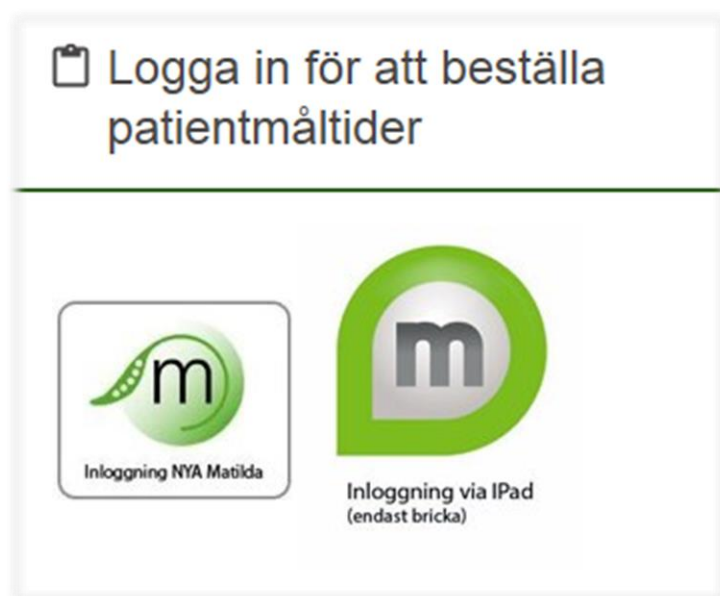
Alla måltidsbeställningar sker i kostdatasystemet Matilda.

Följande kan beställs i Matilda

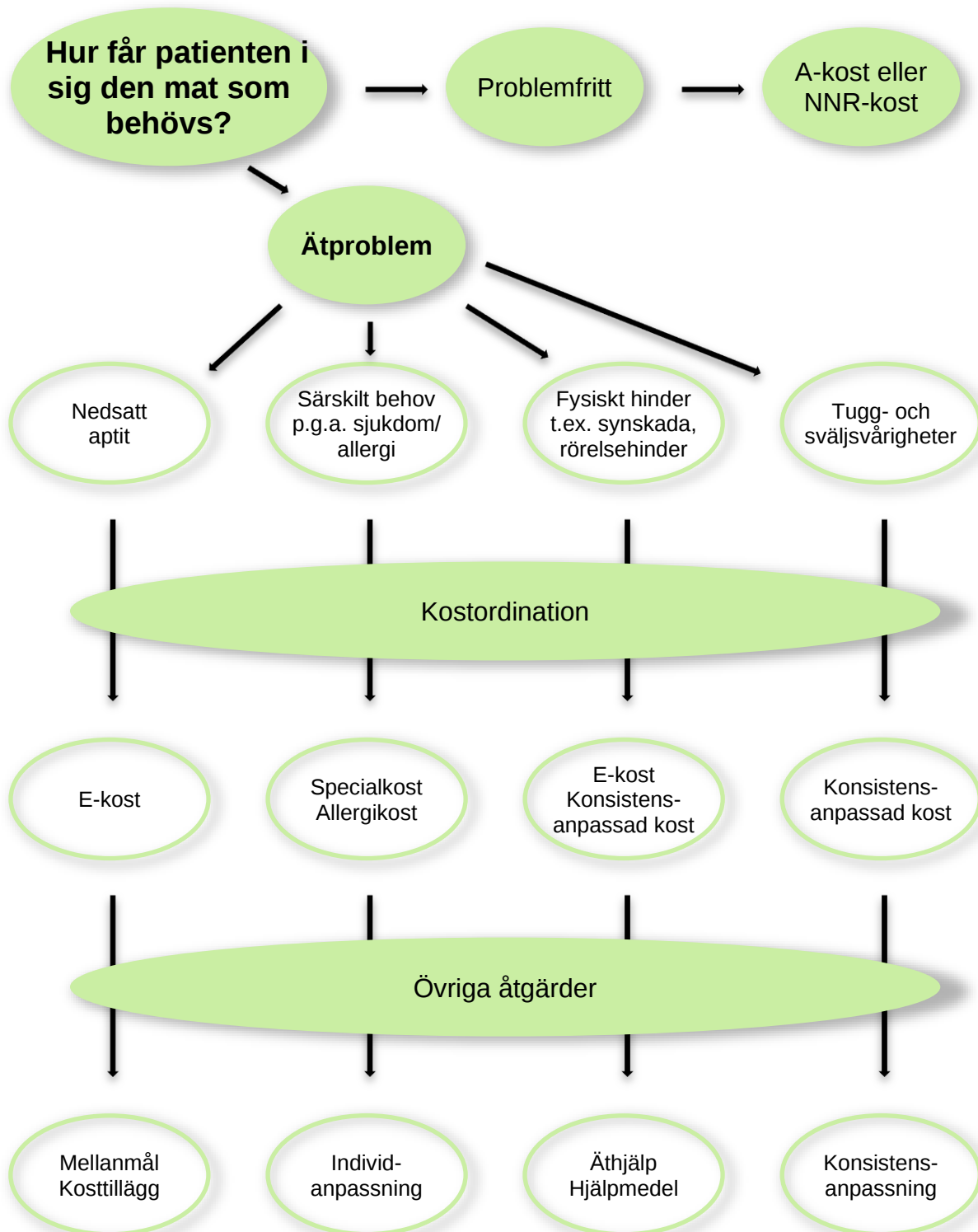
- Livsmedel till frukost, mellanmål och kvällsmål
- Färdiga mellanmål och aptitretare
- Gastronomens eller Måltiders kompletterande rätter

Se manual över hur du beställer matportioner och livsmedel i Matilda:

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



# LATHUND - RÄTT KOST TILL RÄTT PATIENT



# **DEL 2 KOSTER**



## GRUNDKOSTER

Vid sjukdom är det extra viktigt att patienterna får tillräckligt med energi och näring så att kroppen har optimala förutsättningar för att återhämta sig och tillgodogöra sig den medicinska behandlingen. Grundkosterna är utformade för just detta syfte och är lämpliga till olika patientgrupper.

Grundkosterna på sjukhus är A-kost (allmän kost för sjuka), E-kost (energi- och proteintät kost), NNR-kost (baserat på Nordiska näringsrekommendationer samt Vegetarisk kost (LOV, lakto-ovo-vegetarisk kost)

På vardagar erbjuds alltid tre alternativa maträtter när man väljer A-kost; Husman, Dagens eller Vegetariskt.



## A-kost

**Avsedd för** de flesta patientgrupper på sjukhuset eftersom näringsbehovet är något förhöjt vid sjukdom, detta gäller även för sjuka patienter som har diabetes. Se även riktlinje för diabetes sid 33. Därav namnet *Allmän kost för sjuka* som A-kost står för. Beställs som Husman eller Dagens till lunch eller som Middag till middagen.

**Innebär att** portionen tillagas med något högre andel fett för minskad portionsstorlek och ökad energi- och näringstäthet. Tillagas med mejeriprodukter med hög fetthalt och dessert serveras till lunch. Undvik lätt/light-produkter.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin   | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt A beställning | Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv: T.ex. gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, smörgås med pålägg, grönsaker, kaffe/te, juice |
| Mellanmål |                             |                                                                                                                                                                                           |
| Lunch     | Måltid enligt A meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck. Standardmjölk på kräm<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                      |
| Mellanmål |                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med pålägg och grönsaker</li><li>• Yoghurt/fil med flingor/müsli</li><li>• Kräm eller nyponsoppa med grädde eller standardmjölk</li></ul> |
| Middag    | Måltid enligt A meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                             |
| Kvällsmål |                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med pålägg och grönsaker</li><li>• Yoghurt/fil med flingor/müsli</li><li>• Gröt med sylt och standardmjölk</li></ul>                      |

## E-kost

### (Energi- och proteintät kost)

**Avsedd** för patienter som är undernärda eller riskerar att bli undernärda, t.ex. vid sjukdom, nedsatt aptit eller andra ätsvårigheter. Detta gäller även för sjuka patienter som har diabetes. Se även riktlinje för diabetes sid 33.

**Innebär att** portionen skall vara lika energi- och proteinrik som en A-kost, men mindre portionsstorlek (ca 0,75 portion kött/fisk och 0,5 portion potatis/ris/grönsaker).

- Dessert serveras till både lunch och middag.
- Måltiderna berikas ibland för ökad näringstäthet.
- Lätt/light produkter ska inte serveras.
- Kompletteras eventuellt med kosttillägg.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin   | Kompletteras/tillreds på vårdavd.<br>Samt mellanmålsförslag                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt E beställning | Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. gröt (standardmjölk, välling, fil/yoghurt, ägg, smörgås med pålägg, kaffe/te, juice                                                                             |
| Mellanmål |                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med extra margarin/pålägg</li><li>• Skorpor med margarin och ost</li><li>• Kosttillägg</li></ul>                                                                                                                         |
| Lunch     | Måltid enligt E meny        | Standardmjölk eller juice/saft som måltidsdryck. Kaffegrädde eller likn på dessertkräm.<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                                                                    |
| Mellanmål |                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med extra margarin/pålägg</li><li>• Delikatessyoghurt med flingor/müsli</li><li>• Kräm eller nyponsoppa med grädde eller standardmjölk</li><li>• Fikabröd</li><li>• Kosttillägg</li></ul>                                |
| Middag    | Måltid enligt E meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck. Kaffegrädde eller likn på dessertkräm.<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                                                                    |
| Kvällsmål |                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med extra margarin/pålägg</li><li>• Delikatessyoghurt med flingor/müsli</li><li>• Kräm eller nyponsoppa med grädde eller standardmjölk</li><li>• Gröt på standardmjölk</li><li>• Välling</li><li>• Kosttillägg</li></ul> |

## NNR-kost

**Avsedd för** "friska patienter" som inte har några nutritionsproblem och har ett opåverkat näringsbehov eller aptit, t.ex. på BB. Baseras på de Nordiska Näringsrekommendationerna för friska.

**Innebär att** portionen serveras med mycket grönsaker och ofta kokt potatis, ris eller pasta istället för potatismos, vilket ger större volym på tallriken. Frukt serveras som dessert.

Som måltidsdryck rekommenderas vatten eller lättmjolk.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin     | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt NNR beställning | Lättmjolk, juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. gröt, fil/yoghurt, ägg, smörgås, grönsaker, kaffe/te, juice, etc. |
| Mellanmål |                               |                                                                                                                                                                            |
| Lunch     | Måltid enligt NNR meny        | Lättmjolk eller vatten som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                      |
| Mellanmål |                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiberrik smörgås med pålägg och grönsaker</li><li>• Naturell yoghurt/fil med flingor/müsli</li><li>• Frukt</li></ul>               |
| Middag    | Måltid enligt NNR meny        | Lättmjolk eller vatten som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                      |
| Kvällsmål |                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiberrik smörgås med pålägg och grönsaker</li><li>• Naturell yoghurt/fil med flingor/müsli</li><li>• Frukt</li></ul>               |

**Avsedd för** patienter som vill äta lakto-ovo-vegetariskt.

**Innebär att** kött, fisk och fågel utesluts, men innehåller både mejeriprodukter (lakto) och ägg (ovo).

- Kosten har i möjligaste mån samma energi- och näringsinnehåll som A-kosten.
- Patienter som har risk för undernäring krävs därför extra stort fokus på energi- och proteinrika mellanmål.
- För patienter som utesluter kött kan det oftast finnas rätter bland de vanliga måltidsalternativen som kan passa.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin     | Kompletteras/tillreds på vårdavd.<br>Samt mellanmålsförslag                                                                                                                  |
|-----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt LOV beställning | Mjölk, juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, ostsmörgås, grönsaker, kaffe/te, juice |
| Mellanmål |                               |                                                                                                                                                                              |
| Lunch     | Måltid enligt LOV meny        | Mjölk eller vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                 |
| Mellanmål |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smörgås med ost och grönsaker</li> <li>• Yoghurt/fil med flingor/müsli</li> </ul>                                                   |
| Middag    | Måltid enligt LOV meny        | Mjölk eller vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                 |
| Kvällsmål |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smörgås med ost och grönsaker</li> <li>• Yoghurt/fil med flingor/müsli</li> <li>• Varma koppen, knäckebröd, frukt</li> </ul>        |

## KONSISTENSANPASSADE KOSTER

Patienten kan av många olika skäl behöva mat med anpassad konsistens. Exempelvis på grund av dålig tandstatus, försämrad motorik i munhåla och svalg, skadade slemhinnor eller förträngning i matstrupe.

### Lättuggat alternativ

Ett av de två alternativen på den vanliga menyn ska alltid vara lättuggat (Husman, Dagens och middagen). Detta alternativ väljs med fördel till patienter med behov av lättuggad kost. Finns även på helgen.



## 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 näringsdryck 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.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin    | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                             |
|-----------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt FL beställning | Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. välling, fil, yoghurt, juice, kaffe/te. |
| Mellanmål |                              | • Kosttillägg                                                                                                                                        |
| Lunch     | Måltid enligt FL meny        | Standardmjölk, saft/juice som måltidsdryck                                                                                                           |
| Mellanmål |                              | • Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass<br>• Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt<br>• Kosttillägg                                         |
| Middag    | Måltid enligt FL meny        | Standardmjölk, saft/juice som måltidsdryck                                                                                                           |
| Kvällsmål |                              | • Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass<br>• Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt<br>• Välling<br>• 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: puré, soufflé, mousse, omelett, potatismos.

- Serveras med potatismos och gärna rikligt med sås.
- Måste alltid kompletteras med samtliga 3 mellanmål för att tillgodose hela energi- och proteinbehovet
- Vid behov: förtjocka även drycken med förtjockningsmedel.
- Det är viktigt att presentera matsedeln i samband med måltiden så att patienten vet vad som serveras.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin        | Kompletteras/tillreds på vårdavd.<br>Samt mellanmålsförslag                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt timbal beställning | Standardmjölk, juice, kaffe, te eller choklad, ev sylt/mos.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. gröt, välling, fil/yoghurt, mjuk smörgås med bredbart pålägg<br>juice, kaffe/te. |
| Mellanmål |                                  | • Kosttillägg                                                                                                                                                                                      |
| Lunch     | Måltid enligt timbal meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck                                                                                                                                                    |
| Mellanmål |                                  | • Nypon-, frukt- eller saftsoppa ev förtjockad och grädde/glass<br>• Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt<br>• Välling<br>• Kosttillägg                                                            |
| Middag    | Måltid enligt timbal meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck                                                                                                                                                    |
| Kvällsmål |                                  | • Nypon-, frukt- eller saftsoppa med grädde/glass<br>• Delikatessyoghurt, fil eller yoghurt<br>• Välling<br>• Mjuk smörgås med bredbart pålägg<br>• Kosttillägg                                    |



## **SPECIALKOSTER**

Det finns många sjukdomar och tillstånd som kräver särskild nutrition, då någon av grundkosterna inte längre är lämpliga. Då erbjuds patienten specialkost. Riktlinjer för flertalet av specialkosterna är grundade på rekommendationer från Socialstyrelsen.



## Barnkost

**Avsedd** för barn ca 1,5 – 16 år.

**Innebär att** vissa dagar finns ett extra barnvänligare alternativ på den ordinarie menyn på de sjukhus som har särskilda barnavdelningar.

För barn med diabetes följ råd från dietist.

| <b>Måltid</b> | <b>Serveras på bricka/kantin</b> | <b>Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag</b>                                                                                                                                                           |
|---------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost       | Måltid enligt beställning        | Mjölk, juice eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, smörgås, grönsaker, kaffe/te, juice                                                           |
| Mellanmål     |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
| Lunch         | Måltid enligt meny               | Mjölk eller vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                                                              |
| Mellanmål     |                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med pålägg och grönsaker</li><li>• Yoghurt/fil med flingor/müsli</li><li>• Delikatessyoghurt</li><li>• Smörgåsrån med margarin och ost</li><li>• Kräm med mjölk</li></ul> |
| Middag        | Måltid enligt meny               | Mjölk eller vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med margarin                                                                                                                                              |
| Kvällsmål     |                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med pålägg och grönsaker</li><li>• Yoghurt/fil med flingor/müsli</li><li>• Delikatessyoghurt</li><li>• Smörgåsrån med margarin och ost</li><li>• Kräm med mjölk</li></ul> |

## Vegankost

## VEGAN

**Avsedd** för patienter som önskar äta veganskt.

**Innebär att** alla animaliska livsmedel utesluts: kött, fisk, fågel, ägg och mejeriprodukter.

- Havre- och sojamjölksprodukter ersätter mejeriprodukter.
- Kosten har i möjligaste mån samma energi- och näringsinnehåll som A-kosten.
- För patienter som löper risk för undernäring krävs därför extra stort fokus på energi- och proteinrika mellanmål.
- Patienterna bör komplettera kosten med kalcium, D-vitamin och B12-vitamin.
- Kontakta gärna köket för sortiment att servera till mellanmålen.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin                                | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt VEGAN beställning eller som personlig kost | Havre-/sojadryck, kaffe/te, juice, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv: <ul style="list-style-type: none"><li>• T.ex. gröt (på vatten), havre-/sojamjolk, smörgås med veganskt margarin/pålägg, frukt, kaffe/te, juice</li></ul> |
| Mellanmål |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Lunch     | Måltid enligt VEGAN meny                                 | Havre-/sojadryck eller vatten/jucie som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med mjölkfritt margarin                                                                                                                                                     |
| Mellanmål |                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med veganskt margarin/pålägg</li><li>• Kräm eller nyponsoppa</li><li>• Frukt</li></ul>                                                                                                            |
| Middag    | Måltid enligt VEGAN meny                                 | Havre-/sojadryck eller vatten/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med mjölkfritt margarin                                                                                                                                                     |
| Kvällsmål |                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smörgås med veganskt margarin/pålägg</li><li>• Kräm eller nyponsoppa</li><li>• Frukt</li><li>• Soppa</li></ul>                                                                                            |

**Avsedd för** patienter med laktosintolerans.

**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
- En del patienter tål små mängder laktos i livsmedel t.ex. fil och yoghurt. Patientens erfarenhet får styra om detta kan serveras.

**OBS! Får inte förväxlas med mjölkprotein-/komjölksallergi.**

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin    | Kompletteras/tillreds på vårdavd.<br>Samt mellanmålsförslag                                                                                                                             |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt LF beställning | Laktosfri mjölk, kaffe/te, juice, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. LF gröt, LF fil/yoghurt,<br>flingor/müsli, smörgås med LF<br>margarin, kaffe/te, juice |
| Mellanmål |                              |                                                                                                                                                                                         |
| Lunch     | Måltid enligt LF meny        | Laktosfri mjölk, Havre-/sojadryck eller<br>vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med LF margarin                                                                          |
| Mellanmål |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smörgås med pålägg (LF margarin)</li> <li>• LF fil/yoghurt med flingor/müsli</li> <li>• Kräm eller nyponsoppa med LF mjölk</li> </ul>          |
| Middag    | Måltid enligt LF meny        | Laktosfri mjölk, Havre-/sojadryck eller<br>vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev knäckebröd med LF margarin                                                                          |
| Kvällsmål |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smörgås med pålägg (LF margarin)</li> <li>• LF fil/yoghurt med flingor/müsli</li> <li>• Kräm eller nyponsoppa med LF mjölk</li> </ul>          |

## Avsedd för

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

**Innebär att** proteinet gluten som finns i vete, råg, havre och korn utesluts fullständigt ur kosten. Vid glutenintolerans inflammeras och skadas tunntarmsslemhinnan vid intag av gluten.

- Läs innehållsförteckningen noggrant på alla produkter!
- Glutenfritt bröd beställs från köket.
- Använd separata redskap vid hantering av GF-maten för att minska risken för kontaminering, inkl. separat smörpaket och smörkniv till GF.
- Endast Ren havre är glutenfri då den garanterat ej är kontaminerad av andra sädeslag.
- Äkta kinesisk soja är glutenfri trots att den är producerad på vete (enligt Livsmedelsverkets analys).

**OBS! Får inte förväxlas med vete- och spannmålsallergi.**

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin    | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt GF beställning | Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. fil/yoghurt, GF cornflakes, sylt, GF smörgås med pålägg, kaffe/te, juice |
| Mellanmål |                              |                                                                                                                                                                                       |
| Lunch     | Måltid enligt GF meny        | Mjölk eller vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev GF knäckebröd med margarin                                                                                                       |
| Mellanmål |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GF bröd med pålägg</li> <li>• Fil/yoghurt med GF cornflakes</li> <li>• Kräm eller nyponsoppa</li> </ul>                                      |
| Middag    | Måltid enligt GF meny        | Standardmjölk eller vatten/saft/juice som måltidsdryck<br>Ev GF knäckebröd med margarin                                                                                               |
| Kvällsmål |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GF bröd med pålägg</li> <li>• Fil/yoghurt med GF cornflakes</li> <li>• Kräm eller nyponsoppa</li> </ul>                                      |

## 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 t.ex. 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 och ej berikad.
- Måste kompletteras med proteinrika mellanmål och kosttillägg för att optimera sårhäkning och återhämtning (totalt 6-8 små måltider/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, etc.
- Undvik dagsfärskt bröd och bröd med hela korn och frön. Att föredra är knäckebröd, dagsgammalt/rostat mellangrovt bröd och skorpor.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin     | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt POP beställning | Standardmjölk, juice, kaffe/te eller choklad (på standardmjölk), ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv: T.ex. gröt, välling, fil/yoghurt, ägg, ljust/halvgrovt bröd utan hela korn, margarin, pålägg, juice, kaffe/te |
| Mellanmål |                               | • Kosttillägg                                                                                                                                                                                                                        |
| Lunch     | Måltid enligt POP meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck                                                                                                                                                                                      |
| Mellanmål |                               | • Bröd utan korn med extra pålägg<br>• Delikatessyoghurt<br>• Kräm eller nyponsoppa med grädde eller standardmjölk<br>• Glass<br>• Kosttillägg                                                                                       |
| Middag    | Måltid enligt POP meny        | Standardmjölk eller saft/juice som måltidsdryck                                                                                                                                                                                      |
| Kvällsmål |                               | • Bröd utan korn med extra pålägg<br>• Delikatessyoghurt<br>• Kräm eller nyponsoppa med grädde<br>• Välling<br>• Kosttillägg                                                                                                         |

**Avsedd** för patienter som genomgår hemo- eller peritonealdialys. Dialyspatienter har ofta nedsatt aptit. Dialysbehandling medför proteinförluster vilket innebär ett ökat behov av protein. 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

- Måste kompletteras med proteinrika mellanmål och/eller kosttillägg.
- Soppa serveras inte för att begränsa vätskeintaget. Även intaget av dryck bör begränsas.
- Var försiktig med salt. Saltrika tillbehör/mellanmål såsom kaviar och drickbuljong bör begränsas.
- Kaliumrika livsmedel som potatis, råa grönsaker och frukter (ffa banan), fruktjuice och torkad frukt, samt choklad begränsas.
- Kokta grönsaker innehåller mindre kalium än råa, så även konserverad frukt jämfört med färsk.
- Begränsa choklad i desserter, drycker och mellanmål.
- Fosforrika livsmedel som ost och mjölkprodukter begränsas. Välj hellre färskost och havredryck. Dock krävs mindre mängder vispgrädde för att tillgodose energibehovet.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin   | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                                                                                |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt D beställning | Grädde/havregrädde, vatten, kaffe/te, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv: Gröt (på vatten), sylt, grädde, ägg, smörgås med extra köttpålägg, kaffe/te |
| Mellanmål |                             | • Kosttillägg                                                                                                                                                           |
| Lunch     | Måltid enligt D meny        | Vatten eller saft som måltidsdryck<br>Grädde/havregrädde till dessert<br>Ev knäckebröd med margarin och köttpålägg                                                      |
| Mellanmål |                             | • Smörgås med extra köttpålägg<br>• Glass<br>• Kosttillägg                                                                                                              |
| Middag    | Måltid enligt D meny        | Vatten eller saft som måltidsdryck<br>Grädde/havregrädde till dessert<br>Ev knäckebröd med margarin och köttpålägg                                                      |
| Kvällsmål |                             | • Smörgås med extra köttpålägg<br>• Kosttillägg                                                                                                                         |

## Proteinreducerad kost

## PR40

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

**Innebär att** proteininnehållet i kosten reduceras till ca 40 g 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. Mellanmålen måste serveras för att energi- och näringsbehovet ska tillgodoses vilket är en förutsättning för att kostbehandling ska ha avsedd effekt.
- Portionerna av proteinkällan t.ex. kött, fisk och ägg är begränsade. Även intaget av mjölkprodukter begränsas. Dock krävs vispgrädde för att tillgodose energibehovet genom ökat fettintag.
- Mängden fett i maten ökas med helfet grädde, margarin och majonnäs.
- Lämplig dryck är t.ex. saft, juice, lättöl och havredryck för att öka energiintaget från kolhydrater. Observera att söt dryck är mindre lämpligt om patienten har diabetes. Undvik mjölk som dryck.
- Se bilaga 1 för frukostförslag.

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin      | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag                                                             |
|-----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt PR40 beställning | Juice, kaffe/te, sylt och marmelad.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>Se bilaga 1: frukostförslag PR40 |
| Mellanmål |                                |                                                                                                                      |
| Lunch     | Måltid enligt PR40 meny        | Lättöl eller saft som måltidsdryck<br>Ev proteinfritt bröd med margarin                                              |
| Mellanmål | Kommer från köket med lunchen  | Kaffe/te, juice eller saft                                                                                           |
| Middag    | Måltid enligt PR40 meny        | Lättöl eller saft som måltidsdryck<br>Ev proteinfritt bröd med margarin                                              |
| Kvällsmål | Kommer från köket med middagen | Kaffe/te, juice eller saft                                                                                           |



## ALLERGIKOSTER

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



## Allergikoster

**Avsedd** för patienter med födoämnesallergi eller som får någon form av allergisk reaktion av livsmedel.

**Innebär att** det aktuella födoämnet utesluts fullständigt ur kosten.

- Intervjua patienten noggrant angående vilka livsmedel som patienten är överkänslig och/eller allergisk mot.
- Kosten beställs som Allergi-kost samt angivet vad patienten är allergisk mot.
- Läs noggrant alla innehållsförteckningar!
- Om osäkerhet råder: kontakta köket eller rådfråga dietist.

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

**När patienten har allergi ska kosten ALLTID beställas som Allergikost.**

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin | Kompletteras/tillreds på vårdavd. Samt mellanmålsförslag |
|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt beställning | Det patienten kan äta beroende på allergin.              |
| Mellanmål |                           | Det patienten kan äta beroende på allergin.              |
| Lunch     | Måltid enligt beställning | Det patienten kan äta beroende på allergin.              |
| Mellanmål |                           | Det patienten kan äta beroende på allergin.              |
| Middag    | Måltid enligt beställning | Det patienten kan äta beroende på allergin.              |
| Kvällsmål |                           | Det patienten kan äta beroende på allergin.              |



## PERSONLIGA KOSTER

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 behöver önskekost.

Vid osäkerhet kring beställning, kontakta ditt kök för rådgivning.



## Kombination av koster

**Avsedd** för patienter som behöver en kombination av olika koster.

Det är **viktigt** att det klart står angivet vilken kombination som önskas, t.ex. glutenfri + laktosfri. Kombinationer av koster med diabetesanpassning förekommer ofta och hanteras enligt *Riktlinje vid diabetes* nedan.

## Riktlinje vid diabetes

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

**För den friska patienten med diabetes**, som inte är i behov av en annan specialkost, är NNR-kosten förstahandsvalet, se sidan 17.

**För den sjuka patienten med diabetes** kan behov av specialkost finnas t.ex. E-kost och det behovet prioriteras före behovet av en diabetesanpassad kost, dock begränsas söta drycker.

Detta på grund av att:

- Behandling av den akuta sjukdomen går alltid först.
- NNR-kosten är oftast en stor portion, vilket för en sjuk blir svårt att äta upp och resulterar då i otillräckligt energi- och näringsintag.
- Det är inte bara måltidens sockerinnehåll som avgör om måltiden är lämplig vid diabetes. Alla kolhydrater som potatis, pasta, ris, bröd, söt dryck, mjölk 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.
- Vid insulinbehandling kan blodsockret justeras med ytterligare insulin vid behov.

*Måltiden diabetesanpassas inte när olika kombinationer dyker upp i beställningarna i Matilda, som t.ex. E-kost + diabetes, PR-kost + diabetes, flytande + diabetes och så vidare.*

## Önskekost

Avsedd för patienter som behöver önskekost.

Innebär att patientens fullständiga önskemål ska anges i beställningen. Vissa sjukhus har menyförslag på önskekoster.

## Religion

När patienten önskar särskild kost på grund av sin religion.

Innebär att patientens fullständiga önskemål ska anges i beställningen och måltiden anpassas därefter.

Beställs som personlig kost.

## Övrig specialkost

**Till** patienter som har behov av en specialkost som inte finns med bland de ordinarie kan vi erbjuda nedanstående specialkost  
Dessa beställs som Personlig kost i beställningssystemet Matilda.

Kosten måste beskrivas väl, antingen med dess vedertagna namn eller att livsmedel som bör undvikas räknas upp.

- Fettreducerad kost (se sidan 35)
- Transplantationskost (BMT/bakteriell låg/neutropen)
- MCT-kost (efter spec hjärtoperation hos barn, striktare än TCPC kost)
- TCPC-kost (efter TCPC operation, hjärtfel hos barn)
- Gastropareskost
- Passerad ileumreservoar-kost
- Ileumreservoar-kost
- IBS-kost
- Ketogen kost
- Kost vid medfödda ämnesomsättningsrubbningarsjukdomar t.ex. PKU.
- Elimination-/provokationskost
- Röntgenkost
- Gelékost

Vid osäkerhet, kontakta ditt kök för rådgivning.

## Fettreducerad kost

**Avsedd för** patienter som på grund av sjukdom i mag-tarmkanalen har försämrat upptag av fett i tunntarmen, vilket leder till att maten passerar snabbare genom tarmen och kan orsaka diarré och risk för undernäring som följd.

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

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

| Måltid    | Serveras på bricka/kantin | Kompletteras/tillreds på vårdavd.<br>Samt mellanmålsförslag                                                                                                                |
|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frukost   | Måltid enligt beställning | Juice, kaffe/te eller choklad, ev sylt.<br><br>Eller vårdavd. gör all frukost själv:<br>T.ex. gröt, välling, lätt fil/yoghurt,<br>äggvita, bröd, marmelad, juice, kaffe/te |
| Mellanmål |                           |                                                                                                                                                                            |
| Lunch     | Måltid enligt meny        | Minimjolk, lättöl eller saft/juice som måltidsdryck                                                                                                                        |
| Mellanmål |                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bröd/skorpor med marmelad utan margarin</li><li>• Kräm eller nyponsoppa med minimjolk</li><li>• Fukt</li></ul>                     |
| Middag    | Måltid enligt meny        | Minimjolk, lättöl eller saft/juice som måltidsdryck                                                                                                                        |
| Kvällsmål |                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bröd/skorpor med marmelad utan margarin</li><li>• Kräm eller nyponsoppa med minimjolk</li><li>• Välling</li></ul>                  |



## Referenser och mer läsning

1. Näringsriktiga måltider inom vård och omsorg. Livsmedelsverket, 2017. [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/slv\\_naringsrek\\_var-d\\_omsorg\\_20170220.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/slv_naringsrek_var-d_omsorg_20170220.pdf)
2. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th edition. Nordic council of ministers, 2014. <https://www.norden.org/en/theme/former-themes/themes-2016/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>
3. Förebyggande av och behandling vid undernäring (SOSFS 2014:10). Socialstyrelsen, 2014. <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19550/2014-10-12.pdf>
4. Näring för god vård och omsorg. Socialstyrelsen, 2011. <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18400/2011-9-2.pdf>

## **Bilaga 1 – Frukostförslag PR40**

**Förslag 1** – ger 8,3 g protein och 378 kcal

1,5 dl filmjök 3 %  
0,75 dl cornflakes  
2 msk sylt/äppelmos  
1 skiva rågsiktsbröd  
Margarin (ej lätt)  
2 tsk marmelad eller honung  
1 dl apelsinjuice  
Kaffe/te utan mjölk

**Förslag 2** – ger 8 g protein och 430 kcal

2 dl havregrynsgröt  
2 msk sylt/äppelmos  
0,5 dl kaffebrädd + vatten  
1 skiva rågsiktsbröd  
Margarin (ej lätt)  
2 tsk marmelad eller honung  
1 dl apelsinjuice  
Kaffe/te utan mjölk

Utgiven av:  
Västra Götalandsregionen  
Regionservice, Måltider  
2017-12-01