Oslo kommune
Bydel Frogner
Bydelsadministrasjonen

Protokoll

Tilstede: Carl- Henrik Bastiansen H *leder*, Britt Eia H, Mette Langfeldt Sinding H, Lene S. Haug H, Hans Magnus Borge H, Natasza P. Sandbu V, Frode Ersfjord SV
Forfall: Anne Lene Svingen A, Christian Emil Haugen F, Ole Jacob Kjendlie A, Tjeran Vinje H, Nina Stanghov Ulstein H

Møtegruppe: Helse- unge- sosial og kultur HUSK
Møtested: Sommerrogaten 1, 5. etg.
Møtetid: Tirsdag 17. september kl. 17:30
Saksbeh.: Anne-Ma Moe-Christensen
Telefon: 23 42 49 09 el 95 23 54 63

Åpen halvtime:

Representanter for sykehjemsetaten (SYE), avdelingsdirektør Heidi Engelund, spesialkonsulent Solrun Merete Roland og institusjonssjef Arvid Kristiansen redegjorde for sykehjemmenes arbeid med ernæring.

Saksliste:

Sak 134/13 Godkjenning av referat, innkalling og dagsorden
Sak 144/13 ble satt opp på kartet.

Sak 135/13 Frivillighetsmidler 2013
BU sak 231/13

Forslag til vedtak:

Oversikt over søknader til frivillighetsmidlene 2013 – INNSTILLING

"Lag, organisasjoner og andre i bydelen med aktiviteter og engasjement i lokalmiljøet kan søke. Midlene kan ikke gå til vanlig drift av organisasjoner /laget. Midlene skal stimulere amatørvirksomhet og frivillig innsats. Bydelsutvalget ønsker gjennom midlene å bidra til økt frivillig aktivitet og trivsel i bydelen".

	Gruppe	Tiltak	Støttet tidl.?	Forslag til tildelings-sum	Søknads-beløp	Målgruppe
1	Tirsdags-klubben	Driftstilskudd. Mini eldresenter som møtes hver mandag til tillegg til ulike arrangementer som f.eks. en vårfest.	JA	KR. 5.000	Ikke gitt.	En gruppe eldre som gikk på det avviklede Fagerborg eldresenter.
2	Oslo Handels-gymnasiums skolerevy	Årlig skolerevy på OHG. Revygruppe på 50 personer, planlegger 12 forestillinger fra primo januar 2014.	JA	KR. 15.000	Ikke gitt.	Elever v/ OHG og publikum i bydelen
3	Frogner	2 inspirasjonssamlinger for	Ja	KR. 19.000	KR. 19.000	Frivillige

	seniorsenter	50 frivillige medarbeidere (ca. 5,0 årsverk) ved seniorsenteret som takk for hjelpen..				medarbeidere på seniorsenter
4	Bygdøy seniorsenter	Båttur for 45 frivillige medarbeidere (ca. 2,5 årsverk) ved seniorsenteret som takk for hjelpen.	JA	KR. 15.000	KR. 15.000	Frivillige medarbeidere på seniorsenter
5	Majorstuen seniorsenter (søknad mottatt 03.06.2013)	Busstur for frivillige medarbeidere (ca 3,5 årsverk) ved seniorsenteret som takk for hjelpen. Seniorsenteret fyller 25 år i 2013, og søker i tillegg om midler til markering.	JA	KR. 15.000	KR. 15.000	Frivillige medarbeidere på seniorsenter, samt senterets brukere.
6	Oslo Skøiteklubb	Driftstilskudd. Byomfattende skøyteklubb, fokus på hurtigløp og kunstløp. 437 medlemmer, hvorav 326 er yngre enn 25 år. Arrangerer skøyteskole, isaktiviteter åpne for alle og stevner.	JA	KR. 15.000	KR. 15.000	Is- og skøyte-interesserte i Oslo.
7	Vivaldi Aspirant-orkester	Driftstilskudd. Strykeorkester for ungdom 7-11 år. 12 aktive medlemmer. Øver onsdager v/ Uranienborg skole. Spilt v/ bl.a. Uranienborg kirke.	NEI	KR. 5.000	Ikke gitt.	Strykeinstrument-utøvere 7+ år.
8	Sirkus-Smulene	Sirkusteatergruppe for barn og unge (8-18 år) . Holder til på Tøyen. Søker støtte til forestillingen «Il circo di Mare» som settes opp høsten 2013.	NEI	KR. 0	KR. 10.000	Innbyggere i Oslo, primært barn og unge.
9	Blokk-fløytistene Uranienborg (søknad mottatt 03.06.2013).	Orkestermiljø v/ Uranienborg skole med individuell undervisning, samspill og sosialt samvær. Ca 50 barn og unge, mange fra Uranienborg skole. Søker støtte til: 1) Sommer og julearrangemente 2) Tur til sommerlandfestivalen i Bø i Telemar 3) Prosjekt med å spille storbandjazz for blokkfløyteensamble		KR. 15.000	KR. 15.000	Bløkkfløyte-utøvere 7+ år.
10	Fjordby-parken plansmie (søknad mottatt	Støtte til arbeidet prosjekt i forbindelse med utbyggingen i Filipstad. Flere vel og beboere i Oslo er engasjert.	JA	KR 31.000	KR. 220.000	Vel og beboere i området rundt Filipstad (fikk kr. 20.000 i 2012).

	17.07.2013)					
11	Uranienborg Fritidsklubb (søknad mottatt 31.07.2013)	Støtte til Urra Rock musikkfestival, et årlig arrangement der ungdom arrangerer og spiller.	JA	KR. 10.000	Ikke gitt	Innbyggere i bydelen, primært barn og ungdom
12	Cafe Condio (søknad mottatt 14.08.2013)	Støtte til prosjekt i om unges psykiske helse.	NEI	KR. 5.000	KR. 5.000	Barn og ungdom i bydelen
	TOTALT			**KR. 150.000**	**KR 314.000**	

Bydelsutvalget vedtar å tildele Frivillighetsmidler 2013 i h.h.t. vedlagte innstilling.

Komiteen foreslår følgende tildeling:

Oversikt over søknader til frivillighetsmidlene 2013 – INNSTILLING

"Lag, organisasjoner og andre i bydelen med aktiviteter og engasjement i lokalmiljøet kan søke. Midlene kan ikke gå til vanlig drift av organisasjoner /laget. Midlene skal stimulere amatørvirksomhet og frivillig innsats. Bydelsutvalget ønsker gjennom midlene å bidra til økt frivillig aktivitet og trivsel i bydelen".

	Gruppe	**Tiltak**	**Støttet tidl.?**	**Forslag til tildelings-sum**	**Søknads-beløp**	**Målgruppe**
1	Tirsdags-klubben	Driftstilskudd. Mini eldresenter som møtes hver mandag til tillegg til ulike arrangementer som f.eks. en vårfest.	JA	KR. 5.000	Ikke gitt.	En gruppe eldre som gikk på det avviklede Fagerborg eldresenter.
2	Oslo Handels-gymnasiums skolerevy	Årlig skolerevy på OHG. Revygruppe på 50 personer, planlegger 12 forestillinger fra primo januar 2014.	JA	KR. 15.000	Ikke gitt.	Elever v/ OHG og publikum i bydelen
3	Frogner seniorsenter	2 inspirasjonssamlinger for 50 frivillige medarbeidere (ca. 5,0 årsverk) ved seniorsenteret som takk for hjelpen..	Ja	KR. 19.000	KR. 19.000	Frivillige medarbeidere på seniorsenter
4	Bygdøy seniorsenter	Båttur for 45 frivillige medarbeidere (ca. 2,5 årsverk) ved seniorsenteret som takk for hjelpen.	JA	KR. 15.000	KR. 15.000	Frivillige medarbeidere på seniorsenter
5	Majorstuen seniorsenter (søknad mottatt 03.06.2013)	Busstur for frivillige medarbeidere (ca 3,5 årsverk) ved seniorsenteret som takk for hjelpen. Seniorsenteret fyller 25 år i 2013, og søker i tillegg om midler til markering.	JA	KR. 15.000	KR. 15.000	Frivillige medarbeidere på seniorsenter, samt senterets brukere.
6	Oslo Skøiteklubb	Driftstilskudd. Byomfattende skøyteklubb, fokus på hurtigløp og kunstløp. 437 medlemmer,	JA	KR. 15.000	KR. 15.000	Is- og skøyte-interesserte i Oslo.

		hvorav 326 er yngre enn 25 år. Arrangerer skøyteskole, isaktiviteter åpne for alle og stevner.				
7	Vivaldi Aspirant-orkester	Driftstilskudd. Strykeorkester for ungdom 7-11 år. 12 aktive medlemmer. Øver onsdager v/ Uranienborg skole. Spilt v/ bl.a. Uranienborg kirke.	NEI	KR. 5.000	Ikke gitt.	Strykeinstrument-utøvere 7+ år.
8	Sirkus-Smulene	Sirkusteatergruppe for barn og unge (8-18 år) . Holder til på Tøyen. Søker støtte til forestillingen «Il circo di Mare» som settes opp høsten 2013.	NEI	KR. 0	KR. 10.000	Innbyggere i Oslo, primært barn og unge.
9	Blokk-fløytistene Uranienborg (søknad mottatt 03.06.2013).	Orkestermiljø v/ Uranienborg skole med individuell undervisning, samspill og sosialt samvær. Ca 50 barn og unge, mange fra Uranienborg skole. Søker støtte til: 1) Sommer og julearrangemente 2) Tur til sommerlandfestivalen i Bø i Telemar 3) Prosjekt med å spille storbandjazz for blokkfløyteensamble		KR. 15.000	KR. 15.000	Bløkkfløyte-utøvere 7+ år.
10	Fjordby-parken plansmie (søknad mottatt 17.07.2013)	Støtte til arbeidet prosjekt i forbindelse med utbyggingen i Filipstad. Flere vel og beboere i Oslo er engasjert.	JA	KR **20.000**	KR. 220.000	Vel og beboere i området rundt Filipstad (fikk kr. 20.000 i 2012).
11	Uranienborg Fritidsklubb (søknad mottatt 31.07.2013)	Støtte til Urra Rock musikkfestival, et årlig arrangement der ungdom arrangerer og spiller.	JA	KR. **21.000**	Ikke gitt	Innbyggere i bydelen, primært barn og ungdom
12	Cafe Condio (søknad mottatt 14.08.2013)	Støtte til prosjekt i om unges psykiske helse.	NEI	KR. 5.000	KR. 5.000	Barn og ungdom i bydelen
	TOTALT			**KR. 150.000**	**KR 314.000**	

Bydelsutvalget tildeler frivillighetsmidler i henhold til ovenstående oppstilling. Organisasjoner som har søkt om driftstilskudd tildeles støtte på vilkår om at midlene benyttes til særskilte arrangement.
Enstemmig tiltrådt

Sak 136/13 Kavakava, Pilestredet 75 c – ny bevilling

BU sak 279/13

Forslag til vedtak:

Frogner bydelsutvalg anbefaler at Kavakava As gis serverings- og skjenkebevilling ved Kavakava, Pilestredet 75C.
Eiendommen, Pilestredet 75C ligger i et boligområde. Åpningstider reguleres av egen forskrift som forvaltes av Næringsetaten.
Enstemmig tiltrådt.

Sak 137/13 Rå Sushi Majorstua, Essendrops gate 6 – ny bevilling
BU sak 280/13

Forslag til vedtak:
Frogner bydelsutvalg anbefaler at Rå Sushi Majorstua AS gis serverings- og skjenkebevilling ved Rå Sushi Majorstua, Essendrops gate 6.
Eiendommen, Essendrops gate 6 ligger i et boligområde. Åpningstider reguleres av egen forskrift som forvaltes av Næringsetaten.
Enstemmig tiltrådt.

Sak 138/13 Rå Sushi Majorstua, Essendrops gate 6 – utvidet åpnings- og skjenketid
BU sak 281/13

Forslag til vedtak:
Frogner bydelsutvalg anbefaler ikke at Rå Sushi Majorstua AS gis utvidet åpnings- og skjenketid tid ved Rå Sushi Majorstua, Essendrops gate 6.
Eiendommen, Essendrops gate 6 ligger i et boligområde. Åpningstider reguleres av egen forskrift som forvaltes av Næringsetaten.
Enstemmig tiltrådt.

Sak 139/13 Delikatessen Tapasbar, Vibes gate 8 – eierskifte
BU sak 282/13

Forslag til vedtak:
Bydelsutvalg anbefaler at Delicat Essen Tapasbar AS gis serverings- og skjenkebevilling ved Delicatessen Tapasbar, Vibes gate 8.
Eiendommen, Vibes gate 8 ligger i et boligområde. Åpningstider reguleres av egen forskrift som forvaltes av Næringsetaten.
Enstemmig tiltrådt.

Sak 140/13 Mini Sushi, Fr. Nansens vei 2 – eierskifte
BU sak 283/13

Forslag til vedtak:
Frogner bydelsutvalg anbefaler at Mini Susi v/Le gis serverings- og skjenkebevilling ved Mini Sushi, Fridtjof Nansens vei 2.
Eiendommen, Fridtjof Nansens vei 2 ligger i et boligområde. Åpningstider reguleres av egen forskrift som forvaltes av Næringsetaten.
Enstemmig tiltrådt.

Sak 144/13 Center for afrikansk kulturformidling, Pilestredet 75 c – fornyelse av BU sak 299/13 skjenkebevilling.

Forslag til vedtak:

Frogner bydelsutvalg anbefaler at Center For Afrikansk gis fornyelse av serverings- og skjenkebevilling ved Center For Afrikansk Kulturformidling, Pilestredet 75C. Eiendommen, Pilestredet 75C ligger i et boligområde. Åpningstider reguleres av egen forskrift som forvaltes av Næringsetaten.
Enstemmig tiltrådt.

Orienteringssaker:
Sak 141/13 Brukervalg praktisk bistand – august
BU sak 292/13
Tatt til orientering

Sak 142/13 Brukervalg hjemmesykepleie – august
BU sak
Tatt til orientering

Sak 143/13 Ungdom i sommerjobb hos Frogner Rusken 2013 – rapport
BU sak
Tatt til orientering

Eventuelt

1. Det vil i neste møte bli redegjort for bydelens behandling på klager og avvik i hjemmetjenesten.

2. administrasjonen informerte om venteliste til barnehage, digitalisering av barnehagesøknader.

Carl-Henrik Bastiansen
leder

Vedlegg:
SYEs «verktøykasse for ernæring»

Verktøykasse

Ernæring i sykehjem

Ernæring i sykehjem

Mellommåltidet

Middag

Ekstra god mat

Lettere svelgevansker

Når appetitten svikter

Smoothies og næringsdrikker

Tiltak ved munn- og fordøyelsesplager

Vedlegg

Sykehjems-
etaten

Innholdsfortegnelse

Ernæring i sykehjem 4
Innledning 5
Måltidsklokken 6
Tips til pynting av maten 7
Mellommåltid 8
Forslag til mellommåltider 8
Middag 9
Oppvarming og servering av middagsmat 9
Ferskt kjøtt med løksaus, rotgrønnsaker, poteter 10
Hønsefrikassé med erter, gulrot og poteter 11
Innbakt sei med løk, remuladesaus, bukettblanding 12
Karbonader, brun saus, amerikansk blanding 13
Kjøttkaker med kålstuing, brun saus og poteter 14
Kyllingfilet med urtesaus og brokkoli, poteter 15
Lakserullade, hollandaisesaus, vertshusblanding 16
Lapskaus 17
Ovnsbakt laks, rømmedressing, brokkoliblanding 18
Seibiff med løksjy og herregårdsblanding 19
Steinbitkaker, smørsaus, reven gulrot, poteter 20
Varmrøkt krydderlaks, potetstuing, bukettblanding 21
Ekstra god mat som kan lages på post 22
Tiltak ved lettere svelgeproblemer 25
Moset mat – Anbud Oslo kommune 2012-2014 26
Når appetitten svikter 29
Forslag til måltidsplan på ca. 1.500 kcal 31
Forslag til måltidsplan på ca. 1.800 kcal 32
Forslag til måltidsplan på ca. 2.000 kcal 33
Berikning 34
På post skal det alltid være 34
Berikning kan gjøres lettvint 34

Beriking med fett 35
Berikning med karbohydrater 35
Beriking med protein 37
Tips og råd 37
Eksempler på berikning 39
Smoothies 40
Oppskrifter på smoothies 41
Næringsdrikker 42
Hvilke næringsdrikker brukes når - generelt 42
Ferdige fullverdige næringsdrikker 44
Ferdige saftbaserte næringsdrikker 46
Næringsdrikker – anbud for Oslo kommune 2012-2014 47
Tiltak ved munn- og fordøyelsesplager 52
Tiltak ved forstoppelse 53
Tiltak ved kvalme og oppkast 53
Tiltak ved diaré 55
Tiltak ved luftplager 55
Munntørrhet/munnsårhet 56
Vedlegg 59
Kostråd til seniorer 59
Måltidet 60
Forslag til måltidsplan for _____ 61
Det lille ekstra *nyt ett lite mellommåltid* 62

Innholdet i denne verktøykassen er i hovedsak utarbeidet av arbeidsgruppen og prosjektkoordinator for pilotprosjektet Ernæring i sykehjem (2011).

I 2013-versjonen av verktøykassen, er det kommet viktige bidrag fra Silurveien Sentralkjøkken, matleverandører, Helseetaten og Sykehjemsetaten i Oslo.

Verktøykassen skal være dagsaktuell og skal jevnlig oppdateres! Kom gjerne med dine innspill til innhold og eventuelle endringer.

Ernæring i sykehjem

Pasienter på sykehjem er avhengige av andre for å få dekket sine grunnleggende behov for mat og drikke. Respekt for det enkelte menneskets egenverd og livsførsel må ligge til grunn for vårt ernæringstilbud til pasientene.

Stell i stand trivelige måltider

Server fem til seks måltider hver dag

Middag er ofte dagens mest energirike måltid

Rikelig med drikke er viktig for almenntilstanden og helsen

Frukt og grønnsaker gir fargerik næring til hverdag og fest

Alle typer melk, yoghurt, ost og andre meierivarer gir nyttig næring

Grovt brød, knekkebrød, flatbrød og havregryn bør være hverdagsmat

Tilby tran eller et annet tilskudd med vitamin D daglig

En tur ut i frisk luft er godt for kroppen og humøret, og matlysten blir bedre

Kilde: Kostråd til seniorer, Helseetaten, Oslo kommune.

Til innholdsfortegnelsen

Innledning

God ernæringstilstand er viktig for fysisk helse, mental helse og livskvalitet!

Eldre i ernæringsmessig risiko er ofte sykere og har dårligere livskvalitet. Nedsatt matlyst er vanlig hos eldre. De eldre trenger ofte mindre energi, men har like stort behov for næringsstoffer som yngre mennesker. Dette setter ekstra store krav til at de eldre får i seg nok mat.

En uønsket vektnedgang fører blant annet til at muskelmassen minsker og fungerer dårligere. Den eldre blir svimmel, uklar, faller, får flere infeksjoner, sår og annen sykdom. Det er derfor viktig at alle eldre vurderes for ernæringsmessig risiko og at det blir igangsatt målrettede ernæringstiltak rettet mot alle pasienter/beboere generelt og risikopasienter spesielt!.

- Sykehjem i Oslo skal vurdere alle pasienter/beboeres ernæringstilstand ved hjelp av ernæringsscreeningsskjemaet MNA (Mini Nutritional Assessment).
- MNA-skjemaet avdekker om det foreligger ernæringsmessig risiko.
- Ved ernæringsmessig risiko skal det lages en individuell ernæringsplan i tiltaksplanen.
- Konkrete ernæringstiltak som gjelder for den enkelte, skal dokumenteres. Se Kvalitetslosens prosedyre «Vurdering av ernæringsstatus med bruk av MNA-skjema» for mer informasjon. MNA-skjemaet kan lastes ned i Gerica eller her.

Verktøykassen for Ernæring i sykehjem skal være et sted du kan hente ny kunnskap, inspirasjon, tips og råd. Bruk den i det daglige ernæringsarbeidet og ved utarbeiding av individuelle tiltaksplaner.

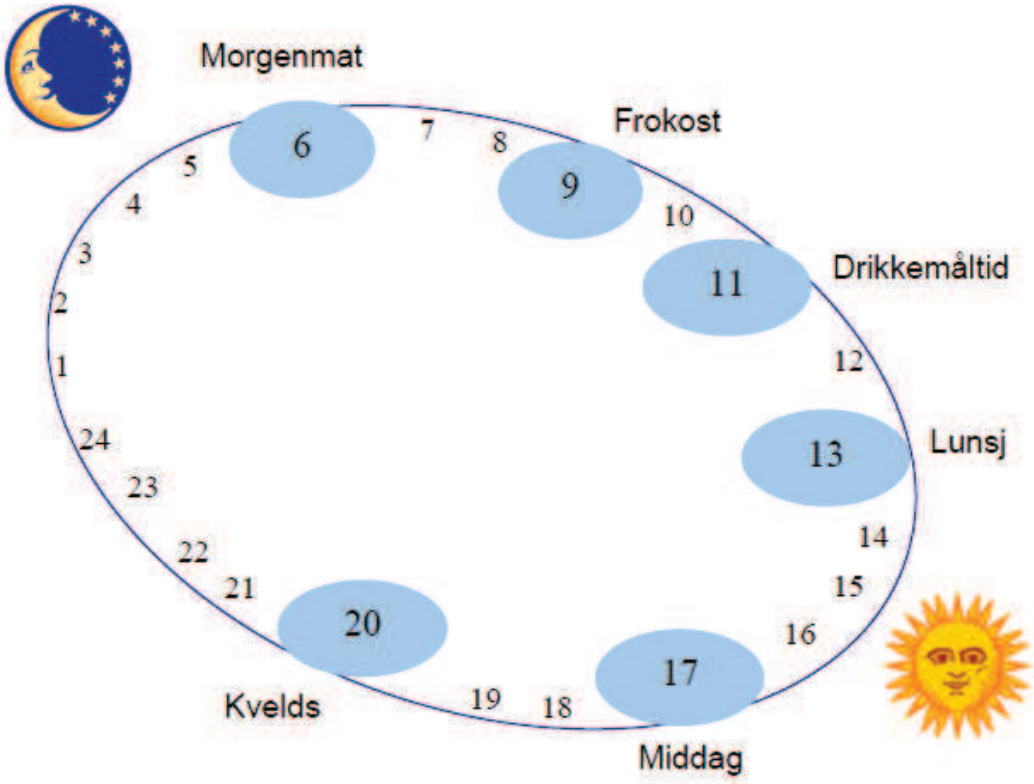
Kvalitetslosen, Verktøykassen, Kosthåndboken og brosjyrer fra Helseetaten skal være til hjelp, motivasjon og inspirasjon i det daglige arbeidet for forebygging og behandling av underernæring.

«TRENGER NOK FOR Å REHABILITERE GODT! TRENGER NOK FOR Å HA ORK!»

Måltidsklokken

Måltidsklokken viser et forslag til hvordan måltidene bør fordeles på sykehjem. Klokkeslettene er veiledende. Men det er viktig at måltidene fordeles jevnt utover dagen.

- Tilby seks faste måltider per dag. Se også Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012.
- Ved behov bør beboere få mat utenom faste tider.
- Nattfasten bør maksimalt være 11 timer. Senkvelds bør serveres.
- Beboere, som er våkne om natten eller tidlig om morgen, bør få tilbud om mat og drikke
- Beboere bør ha lett tilgang til drikke. Tilby drikke regelmessig!



Utarbeidet av Helseetaten, Oslo Kommune

Til innholdsfortegnelsen

Tips til pynting av maten

Grønnsaker, frukt og bær til pynt er fargerikt og er appetittvekkende!

Ha alltid ekstra råvarer til pynting av maten:

Agurk
Tomat
Paprika
Salat
Sitron

Tørket gressløk
Tørket persille
Tørket dill
Karripulver

Agurk
Kan brukes blant annet som pynt på kjøttpålegg, leverpostei og ost.

Tomat
Kan brukes som pynt på kjøttpålegg, leverpostei og ost. I tillegg smaker det godt sammen med egg og eggeretter.

Paprika
Kan brukes som pynt på kjøttpålegg, leverpostei og ost. I tillegg smaker det godt sammen med ost og osteretter.

Salat
Kan brukes som pynt til alle typer smørbrød og gir en appetittvekkende farge på alle retter.

Tørket gressløk
Kan brukes for eksempel som pynt til egg og eggeretter.

Tørket persille
Kan brukes for eksempel som pynt over potene ved servering.

Tørket dill
Kan brukes for eksempel som pynt til fisk og fiskeretter.

Mellommåltid

Et mellommåltid kan være til stor hjelp for å øke matinntaket til pasientene og minske risiko for utvikling av underernæring.

- Nattfaste bør ikke være lenger enn 11 timer. Et mellommåltid sent på kvelden og tidlig på morgenen er et godt tiltak for å minke fastetid.
- For pasienter som spiser lite til hovedmåltidene er mellommåltidet viktig for å opprettholde vekten.
- Server drikke til mellommåltidet.
- Tilby gjerne et valg av 2-3 ulike mellommåltid.

Forslag til mellommåltider

- Et helt eller halvt stykke brød med pålegg og et glass melk eller juice
- Osteterning eller osterull med frisk frukt
- En kjeks med tubeost eller smøreost
- Et halvt egg med pynt, for eksempel persille eller kaviar
- En søt kjeks og et glass melk
- Et halvt glass E+ melk
- En E+ yoghurt
- Smoothie med frukt og bær. Se oppskrifter under Smoothie.

For mer informasjon om mellommåltid se Kosthåndboken kapittel 10 og vedlegget «Det lille ekstra - nyt et lite mellommåltid»

Til innholdsfortegnelsen

Middag

Oppvarming og servering av middagsmat

- Rist alle poser med flytende innhold godt både før og etter oppvarming (bruk hansker).

- Stikk hull med nål i alle poser som skal varmes opp, før de legges til oppvarming.

- Legg posene i tette bakker, eller monter dem stående, slik at det ikke blir søl fra hullene laget med nål.

- **Tiden maten/ posene/ formene skal varmes opp i ovn til oppvarming varierer fra ovn til ovn og i forhold til hvor mye som plasseres inn i ovnen.** For de fleste retter trengs det fra 50 minutter til en time for å få riktig varme. Maks antall porsjoner i en ovn er 25.

- Lapskaus og grøt trenger ofte lengre oppvarmingstid.

- Grønnsakene bør ligge inne så lenge at de blir tyggemøre. Den enkelte avdeling må selv finne ut hvor lang tid som er passe. Grønnsakene kan også kokes i kjele på post hvis man ønsker det.

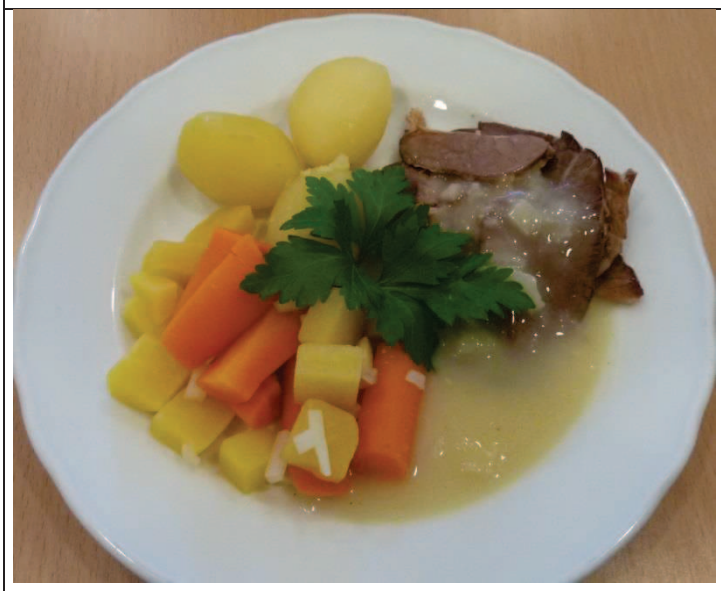
- Disse matvarene gir dårligere kvalitet ved feil oppvarmningstid. De skal ligge kortere tid i regenereringsovnen: Laks, røkt torsk, kokt torsk, kalkunbryst, kyllingbryst, lammestek, svinenakke. Matrettene skal ligge til de oppnår 60 grader, og trenger kortere tid enn for eksempel poteter.

- Maten som er levert fra produksjonskjøkkenene må gjerne pyntes og det kan godt tilsettes ekstra fløte, for eksempel i sauser. Alle serveringssteder bør ha lett tilgjengelig: Salat, tomat, agurk, paprika, sitron og persille til pynting samt tilby tyttebærsyltetøy, sylteagurk, remulade, majones, smør, kremtopping, vaniljesaus der det passer og er ønskelig. Se også «Tips til pynting av mat».

- Serveringssteder som ønsker eksempelvis ris, pasta, salat etc. bør tilberede og tilby dette.

- Viktig at de enkelte serveringsstedene gjør seg egne notater i forhold til tider/ rutiner og hva som fungerer bra i oppvarmingen og serveringen av middagsmat.

Ferskt kjøtt med løksaus, rotgrønnsaker, poteter



Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Ferskt kjøtt
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 30 minutter til gjennomvarm (60 grader).

Rotgrønnsaker
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 20-30 minutter, til ønsket tyggemotstand er oppnådd.

Løksaus
Legges i oppvarmingsovn i posen. Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm (60 grader). Posen ristes godt før servering.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).

Tilbehør som post/ avdeling bør tilby: Dryss over frisk hakket bladpersille

Hønsefrikassé med erter, gulrot og poteter

Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

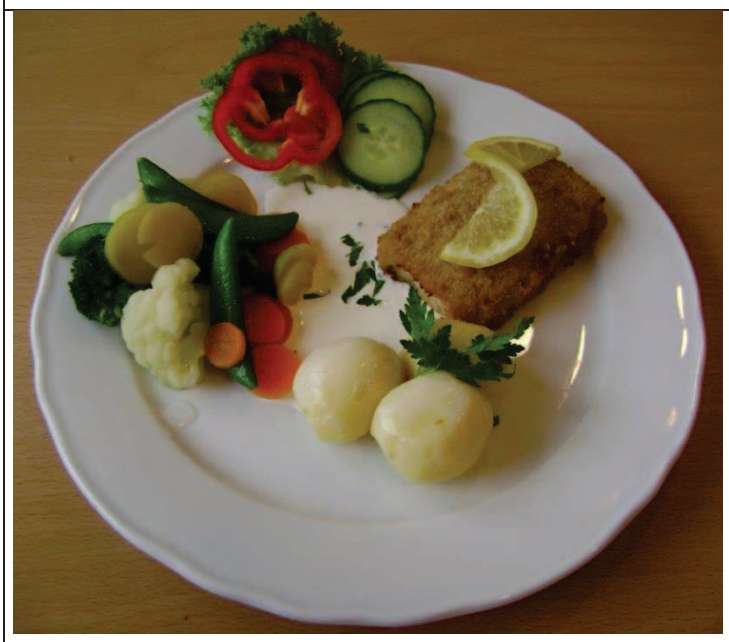
Hønsefrikassé
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm(60 grader).

Erter - gulrot
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 20-30 minutter til ønsket tyggemotstand er oppnådd.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).

Tilbehør som post/ avdeling bør tilby: Dryss over frisk hakket bladpersille.

Innbakt sei med løk, remuladesaus, bukettblanding



Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Innbakt sei med løk
Legges i oppvarmingsovn i form.
Varmes ca. 30-50 minutter til varm (maks 60 grader).

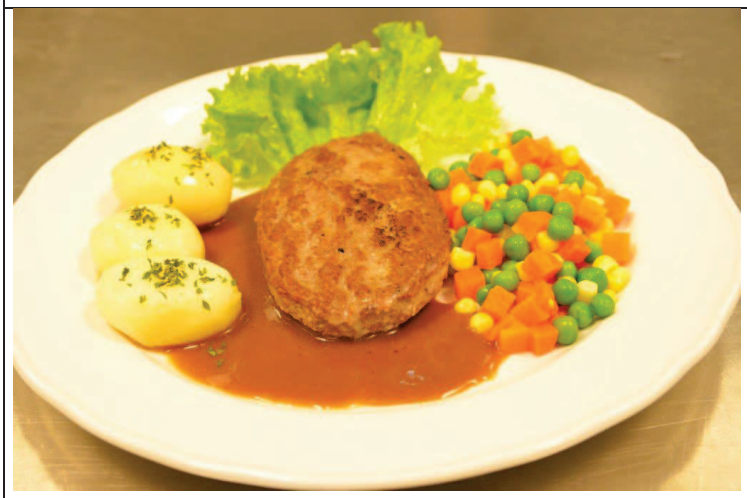
Bukettblanding
Legges i oppvarmingsovn i pose, varmes ca. 20-30 min til tyggemør, eller lenger hvis grønnsakene ønskes mykere.

Remuladesaus
Serveres kald.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader)

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, agurk, paprika. Sitron kan gjerne brukes i båter eller skiver. Persilledryss.

Karbonader, brun saus, amerikansk blanding

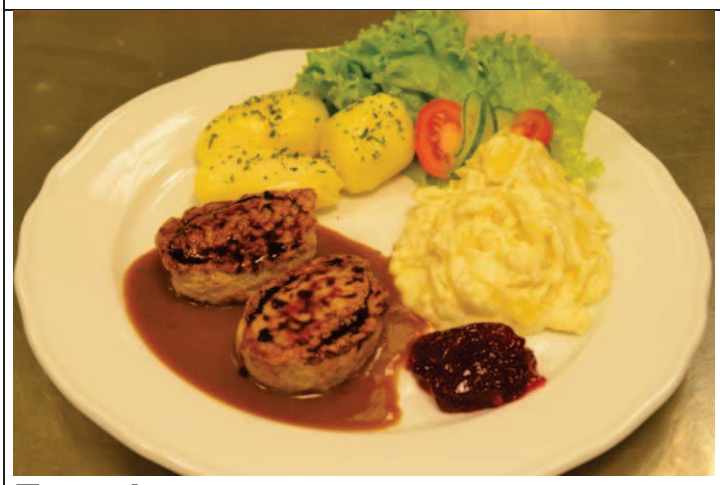


Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.
Karbonadene
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).
Amerikansk blanding
Legges i oppvarmingsovn i pose. Varmes ca. 20-30 minutter til de er gjennomvarme og tyggemøre.
Brun saus
Legges i oppvarmingsovn i pose. Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm (60 grader). Rist posen godt før servering.
Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, agurk. Tilby gjerne stekt løk ved siden av.
Persilledryss, tyttebær-syltetøy.

Kjøttkaker med kålstuing, brun saus og poteter



Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Kjøttkaker
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter.
Kålstuing
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter.
Brun saus
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter. Rist posen godt før servering.
Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter.

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Tyttebærsyltetøy. Eventuelt også tallerkenpynt som salat, tomat, agurk og sylteagurk.

Kyllingfilet med urtesaus og brokkoli, poteter

Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Kyllingfilet
Legges i oppvarmingsovn i pose. Varmes ca. 20-30 minutter til varm (maks 60 grader). OBS! Kyllingen blir tørr hvis den står for lenge/blir for varm.

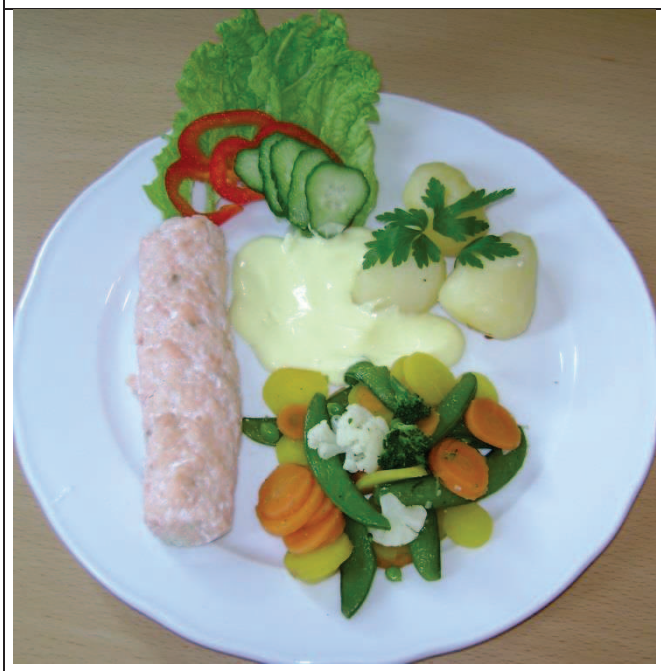
Brokkoli
Legges i oppvarmingsovn i pose, varmes ca. 20-30 min til tyggemør eller lenger hvis brokkolien ønskes mykere.

Urtesaus
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm (60 grader). Rist posen godt før servering.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).

Tilbehør som post bør tilby:
Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, agurk, paprika, persille.

Lakserullade, hollandaisesaus, vertshusblanding



Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Lakserullade
Legges i oppvarmingsovn i form.
Varmes ca. 20-30 minutter til varm (maks 60 grader).

Vertshusblanding
Legges i oppvarmingsovn i pose, varmes ca 20-30 min til tyggemør eller lenger hvis grønnsakene ønskes mykere.

Hollandaisesaus
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Og varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm (60 grader). Rist posen godt før servering.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).
Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat og agurk. Sitron kan gjerne brukes i båter eller skiver. Persilledryss.

Lapskaus

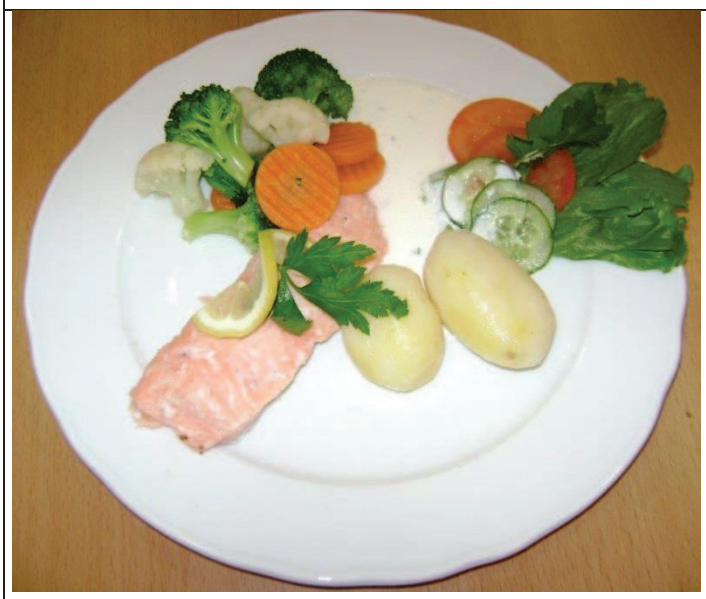
Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Lapskausen
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 60 minutter til gjennomvarm (60 grader).
De største posene kan ta noe lengere tid, særlig hvis det er mange poser i oppvarmingsovnen samtidig.
Den enkelte post/avdeling må selv finne ut hvor lang tid det tar å få lapskausen gjennomvarm (60 grader).

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Dryss over frisk hakket bladpersille og server med flatbrød ved siden av.

Ovnsbakt laks, rømmedressing, brokkoliblanding



Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Ovnsbakt laks
Legges i oppvarmingsovn i form.
Varmes ca. 20-30 minutter til den er varm (maks 60 grader).
Kan også serves kald eller lun.

Brokkoliblanding
Legges i oppvarmingsovn i pose, varmes ca. 20-30 min til tyggemør eller lenger hvis grønnsakene ønskes mykere.

Rømmedressing
Serveres kald.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, agurk. Sitron kan gjerne brukes i båter eller skiver.
Persilledryss

Seibiff med løksjy og herregårdsblanding

Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Seibiff
Legges i oppvarmingsovn i form.
Varmes ca. 20-30 minutter til varm (maks 60 grader).

Herregårdsblanding
Legges i oppvarmingsovn i pose, varmes ca. 20-30 min til tyggemør eller lenger hvis grønnsakene ønskes mykere.

Løksjy
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Og varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm (60 grader).
Rist posen før servering.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).
Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, agurk.
Sitron kan gjerne brukes i båter eller skiver.
Persilledryss

Steinbitkaker, smørsaus, reven gulrot, poteter

Egne kommentarer:

Tilberedning:
Legges i ferdig innstilt ovn på 110 grader.

Steinbitkaker
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 30-40 minutter til gjennomvarm (60 grader).

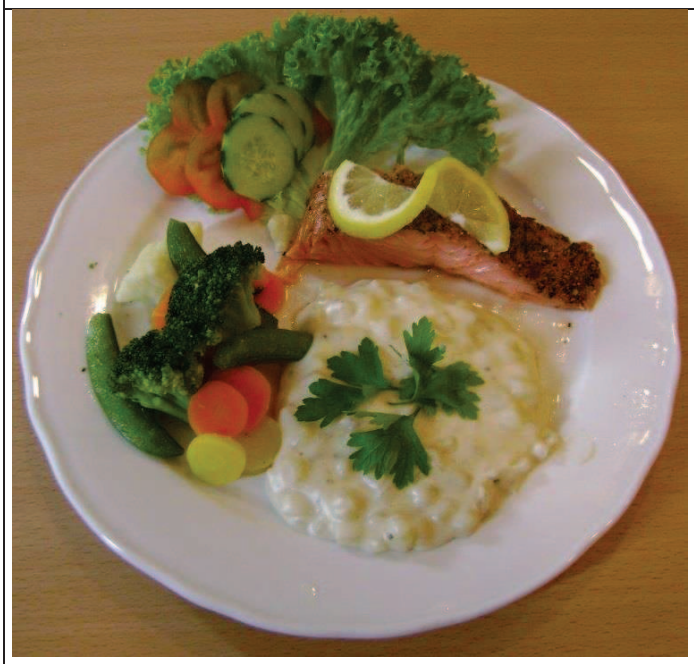
Reven gulrot
Skal ikke varmes, serveres KALD.

Smørsaus
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarm (60 grader). Rist posen godt før servering.

Poteter
Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 50 minutter til gjennomvarme (60 grader).

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, og agurk. Sitron kan gjerne brukes i båter eller skiver.
Persilledryss

Varmrøkt krydderlaks, potetstuing, bukettblanding



Egne kommentarer:

Tilberedning

Varmrøkt krydderlaks

Laksen skjæres i skiver/ stykker på 120 gram.
Serveres kald eller lun.

Potetstuing

Potetstuing legges i ferdig oppvarmet ovn og varmes i ca. 50 minutter, til gjennomvarm (60 grader).

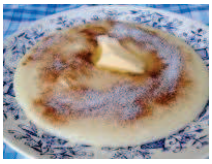
Bukettblanding

Legges i oppvarmingsovn i pose.
Varmes ca. 20-30 minutter til grønnsakene er gjennomvarme og har ønsket tyggemotstand.

Tilbehør som post/avdeling bør tilby: Pynt gjerne tallerken med salat, tomat, agurk. Sitron kan gjerne brukes i båter eller skiver.
Persilledryss

Ekstra god mat som kan lages på post

Forslag til lunsjmeny, lørdagskos eller ønskekost til hverdags og fest

Pannekake med syltetøy eller is	Smørbrød med speilegg
Karbonade-smørbrød med stekt løk (¤)	Eggerøre og laks eller skinke (¤)
Semulegrøt med smør, sukker og kanel 	Rekesmørbrød
Stekte pølser med surkål eller potetstappe ELLER pølse i lompe eller brød	Pai med påleggsrester
Smørbrød-fat med egg og ansjos, forskjellig fiske- og kjøttpålegg, ost	Terteskjell med fiske-pudding, grønnsaker og reker
Omelett med skinke og ost (¤)	Pasta carbonara med stekt bacon og brokkoli
Gryterett med ris eller potetmos	Finsk pannekake (¤)
Varme ostesmørbrød	Fyldig suppe med brød, variere type suppe etter årstid
Pizza (¤)	Roastbiff

(¤) Disse rettene finner du oppskrifter på neste side.

Til innholdsfortegnelsen

Oppskrifter til hverdags og fest

Karbonader m/løk

Du trenger: brød, karbonader, stekt løk, tomat og agurk. Smør til steking.
Løk kan stekes dagen før og bare varmes..
Varm karbonadene i stekepannen.
Løk varmes i kjele på kokeplaten.
Vask salat, tomat og agurk. Husk å tørke grønnsakene.
Ta smør på brødskivene.
Legg karbonadene på brødskiven like før servering og pynt med tomat og agurk. Tilby stekt løk og ketchup ved servering.

Eggerøre og laks

Eggerøre: beregn ca ½ egg pr porsjon.
Du trenger: egg, vann, gressløk, salt, tomat og agurk. Brød og smør. Salt, pepper og smør til steking.
Oppskrift til ca 20 personer

- 10 egg
- 10 spiseskjeer vann
- 1 ss tørket gressløk
- 1/2 ts. salt, litt pepper
- Røres sammen alle ingrediensene.
- Stek i middelvarm stekepanne.
- Rør rundt hele tiden for å unngå at eggerøren blir brun.

Serveres på brød med smør og røkelaks. Pynt med vasket tomat og agurk.

Pizza

Ferdigkjøpte bunner kan brukes. Kjøttsausen kan lages dagen i forveien.
Du trenger: ferdig pizzadeig, løk, kjøttdeig, hermetiske tomater, tomatpuré, ost, olje, salt, pepper, oregano.
Oppskrift på fyll til en stor pizza i langpanne:

- 1 løk
- ½ kg kjøttdeig
- ½ boks med hermetiske tomater
- 5 ss tomatpuré og ca 3 dl kaldt vann.
- Skjær opp løken og stek til den blir myk den i olje og margarin i stekepanne. Bland i kjøttdeigen og la det steke sammen til kjøttdeigen er godt stekt.
- Ta oppi hermetiske tomater og tomatpuré.
- Tilsett litt olje og vann til kjøttsausen blir passe tykk. La den småkoke minimum en halv time. Smak til med krydder og ½ ts. sukker.
- Legg pizzabunnen på stekeplaten og hell over avkjølt kjøttsaus. Strø over med reven ost og stek på 220 grader i ca 15-20 min. AVKJØL pizza noe før servering.

Omelett med skinke og ost

Bruk gjerne rester av kjøttpålegg og ost.
Beregn ca 1 egg per porsjon.
10 egg
½ ts. salt+ annet ønskelig krydder
1 ss melk eller fløte pr egg
1 løk
Stek skinke eller resten av annet kjøtt med en i løk som er skåret i terninger.
Visp sammen og stek i stekepanne på middels varme.
Når omelettblandingen er nesten stivnet, legg på det stekte kjøttet og revet ost.
Halvparten av omeletten hvelves over den andre.
Server gjerne en salat og brød som tilbehør.

Finsk pannekake

Du trenger: egg, sukker, melk, mel og smør
5 egg
1 dl sukker
6 dl melk
3 dl mel
0,5 dl smeltet smør

- Egg og sukker røres godt sammen. Bland inn melk og mel og tilsett smeltet smør. Rør alt godt sammen til en jevn røre.
- Hell røren over i en smurt langpanne (du kan også dekke til formen med bakepapir). Stek det ”pannekaken” i ovnen på 180 °C i 35-40 minutter.
- Skjær den opp i små serveringsstykker.

Server «pannekaken» gjerne lunken med bær eller syltetøy og krem eller is..

Tiltak ved lettere svelgeproblemer

Lettere svelgeproblemer kan være vanlig hos eldre mennesker, men kan mange ganger være vanskelige å oppdage. Med alder kan muskelatur i oversvelget blir stivere og svakere. Lettere svelgevanskeligheter kan blant annet oppdages ved hosting etter inntak av tynne væsker, som vann, kaffe, saft eller lignende. Pasientens svelgeevne bør vurderes individuelt. Ved tvil om grad av svelgeevne, skal en fagperson (logoped eller spesialtrenet pleiepersonell) vurdere pasientens svelgefunksjon og valg konsistens på mat og drikke må tilpasses. Se mer om konsistenstilpasset kost i *Kosthåndboken kapittel 12*.

Generelle råd:

- Bruk drikke med tykkere konsistens (eventuelt må drikke fortykkes med fortykningsmiddel)
- Bruk mat med mykere konsistens
- Bruk mat som er lett å tygge og svelge
- Bruk mye saus
- Unngå mat som ”smuler” (tørre kjeks, noen typer brød, nøtter, frø, snacks)
- Unngå mat som er ”trevlete” og vanskelig å tygge godt (for eksempel hardt kjøtt eller asparges)
- Vurder behov for moset middagsmat, enten moset med gaffel eller bruk Sooft Meals produkter.
- Mat og drikke kan fortykkes med blant annet potetflak/potetmel, maismel, gelatinprodukter, gelépulver, frukt- eller grønnsakspuréer.
- Mat og drikke kan fortykkes med ferdige fortykningsmiddel, som for eksempel Nutilis.

Brødskive nr 1 er med kremost og syltetøy, Brødskive 2 er med smør og servelat

Fortykking av drikke:
Det finnes flere typer fortykningsmiddel på markedet. Nutilis og Resource ThickenUp skal være tilgjengelig på post. For grad av fortykning, følg anvisning på boksen.

Forslag til konsistenser:

Volum	Ønsket konsistens	Trinn 1 Sirup-konsistens	Trinn 2 Yoghurt-konsistens	Trinn 3 Pudding-/gelé-konsistens
	Viskositetsnivå	450+/-200 mPa.s	1200 +/-400 mPa.s	3000 +/-1000 mPa.s
200 ml	Drikke: kaffe, te, vann, juice	2-3 måleskjeer	3-4 måleskjeer	4-5 måleskjeer
200 ml	Næringsdrikker, melk	2-3 måleskjeer	3-5 måleskjeer	5-7 måleskjeer
100 g	Purerte måltider	-	1 måleskje	1,5 måleskje

Denne informasjonen er hentet ut i fra Nutricia.no/Nutilis

Til innholdsfortegnelsen

Moset mat – Anbud Oslo kommune 2012-2014

Sooft Meals er næringsberiket, finmoset mat beregnet for personer med tygge- og svelgevansker. Maten er ferdig moset og satt sammen i faste former. Totalt er det utviklet 7 næringstette engangsporsjoner, samt mellommåltider som brødskive, servelat og eplekake.

Silurveien og Solvang sentralkjøkken produserer i dag ikke moset mat, men Sooft Meals produkter kan brukes som middag til pasienter med behov for konsistenstilpasset kost.

De 7 ulike engangsporsjonene tilfredsstiller Helsedirektoratets anbefaling om næringsinnhold for en middagsporsjon. Det er viktig at pasienter som har behov for konsistenstilpasset mat, får næringstett mat. De ferdige middagsporsjonene kan gjerne kombineres med en dessert eller drikke som gir energi, for de som trenger et større måltid.

TILBEREDNING AV SOOFT MEALS ENGANGSPORSJONER

Det anbefales at Sooft Meals er tint før oppvarming. Den angitte tiden er en omtrentlig tid, og avhenger av utstyret. Anbefalte tider fra opptint tilstand:

Konveksjonsovn	Kombiovn	Mikrobølgeovn 750W	Husholdningsovn
125 °C	98 °C	200 g	150 °C
20-25 min	12-15 min	2 min	Ca 20 min

MIKROBØLGEOVN

Stikk et lite hull i lokket.
Avhengig av ovnens styrke kan tiden variere.
Eks.: 800 W ca. 1,4 min / Eks.: 1000 W ca. 1 min
Riv av toppfilmen. Bruk skje og gaffel til å legge maten forsiktig over på en lun tallerken.
Rør om i sausen og hell den forsiktig rundt maten. Ikke hell sausen over, da blir de delikate fargene tildekket.

KONVEKSJONSOVN

Stikk et lite hull i lokket før skålen settes inn.
Skal maten regenereres sammen med annen mat, husk at Sooft Meals ikke trenger fullt så lang oppvarmingstid som de øvrige. Sett derfor Sooft Meals-maten inn senere for unngå overoppheting. Ca.30 min på 80-90 grader er tilstrekkelig.
Skjær lokket av og anrett på tallerken som beskrevet ovenfor.

Til innholdsfortegnelsen

Meny 1 - Medisterkaker, gulrøtter, brokkoli, potetmos og brun saus
295 g per porsjon, EPD 2410819. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri.

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g)
Per 100 gram	129/541	7.1	11.1	6
Per porsjon	387/1623	21.4	33.3	18.1

Meny 2 - Laks, spinat, blomkål, potetmos og hvit saus
295 g per porsjon, EPD 2410876. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri.

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g)
Per 100 gram	121/472	6.8	11.8	5
Per porsjon	364/1415	20.4	35.3	15

Meny 3 - Kylling, gulrøtter, brokkoli, potetmos og kyllingsaus
295 g per porsjon, EPD 2410900. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri.

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g)
Per 100 gram	126/526	6.9	11.1	5.8
Per porsjon	377/1579	20.7	33.2	17.3

Meny 4 - Svinestek, rotgrønnsaker, spinat, potet- mos og svinesaus
295 g per porsjon, EPD 2410926. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri.

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g)
Per 100 gram	129/535	7	10.5	5.9
Per porsjon	387/1606	21.1	31.4	17.7

Meny 5 - Hvit fisk, gulrot, brokkoli, potetmos og smørsaus
295 g per porsjon, EPD 2410934. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri.

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g)
Per 100 gram	135/566	8.3	4.7	4.6
Per porsjon	404/1699	25	15	13.8

Meny 6 - Lammestek, rotgrønnsaker, blomkål, potetmos og lammesaus
295 g per porsjon, EPD 2410959. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g
Per 100 gram	134/558	6.5	10.6	6.7
Per porsjon	403/1676	19.5	31.8	20.1

Meny 7 - Biff med blomkål, spinat, potetmos og oksesaus
295 g per porsjon, EPD 2410967. Pakke enhet: 21 stk

Frysevare. Glutenfri.

Næringsverdi	Kcal/kJ (g)	Protein (g)	Karbohydrater (g)	Fett (g)
Per 100 gram	124/523	7.2	10.7	5.6
Per porsjon	374/1568	21.6	32.1	17

Sooft Meals Mellommåltider (ikke på anbud)
Epd: 2280501
Denne blandingsesken består totalt av 5 poser av 1 kg med ulike varianter av mellommåltider (brødskive, servelat og eplekake). I hver pose er det 20 enkel fryste stykker på 50 gram.

Innholdsdeklarasjon	Tilberedning	Næringshold pr porsjon (inkl tilbehør)	Forpakning
Eplekake (50 gram) Eplekake (50) gram , 30 gram vaniljesaus og 30 g pisket krem fra flaske Ingredienser: Eplemos (eple, glykosesirup, sokker, surhetsreglerandemiddel: citronsyre), fløte (15% fett), inkl. gelatin, cottage cheese, modifierad tapiokastärkelse, sokker, kanel, vanilje, aroma Utan deklarasjonspliktige tilsetninger, glutenfri	Vi anbefaler å tine opp kaken før oppvarming. Server kaken med vaniljesaus og pisket krem. Oppvarming: Mikrobølgeovn: 1000 W = 0,8 min 600 W= 0,5 min	Kj: 1051,3 Kcal: 252,2 Fett: 21,13 Proteiner: 8,96 Karbohydrater: 6,71	2 x 1 kg brødskive 2 x 1 kg eplekake 1 x 1 kg servelatpølse Singelfrossne.
1 stk Brødskive (40 gram), sylt (30g) Moset brød (rugmel, hvetemel, vann, gjær, salt, kremost, fløte med storfegelatin. 	Ta frem den frosne brødskiven og smør på og la den tine. (tining tar ca kun 10 min i romtemperatur)	Næringsinnhold kun for brødskive uten smør og pålegg Kj: 416 Kcal: 100 Fett: 5,4 Proteiner: 3 Karbohydrater: 9,86	2 x 1 kg brødskive 2 x 1 kg eplekake 1 x 1 kg servelatpølse Singelfrossne. Veldig enkelt å ta ut etter behov.

Til innholdsfortegnelsen

Når appetitten svikter

Ved sykdom kan matlysten bli redusert. Spiser pasienten lite i noen få dager, klarer han eller hun som regel å ta dette igjen i løpet av kort tid. Har pasienten hatt nedsatt matlyst over lengre tid, vil dette føre til en uønsket og ufrivillig vektnedgang.

Ufrivillig vekttap gjør at pasienten ofte blir utsatt for:

- mer infeksjoner
- økt svimmelhet
- økt falltendens
- lengre rehabiliteringstid
- generelt en dårligere almenntilstand
- tretthet og nedstemthet
- depresjoner og apati

Det er derfor viktig å forsøke å unngå vekttap og å stoppe vektnedgang ved sykdom. Forsøk gjerne et av de ferdige måltidsforslagene eller bruk dem som tips i planleggingen.

For mer informasjon om lavt matinntak se Kosthåndboken kapittel 10.

Enkle tiltak for å øke matinntaket

- **Berikning**
  - **Server små porsjoner mat på tallerken. Store porsjoner kan føre til at pasienten ikke orker å spise noe i det hele tatt. Server heller en ekstra porsjon.**
  - **Server mat med mye energi/ kalorier (beriket mat).**
  - **Velg helfete matvarer**
  - **Bruk rikelig med saus/smeltet smør/dressing til middag**
  - **Alle typer melk, yoghurt, ost og andre meierivarer er gode matvarer å berike annen mat med. Velg helfete meieriprodukter.**
- **Næringsdrikker og smoothies** gir mye energi og næringsstoffer på lite volum

Forslag til måltidsplan på ca. 1.500 kcal

Drikk alltid litt vann før hvert måltid. Dette vil fukte munnen og hjelpe til med fordøyelsen av maten.

Når du våkner	Et glass melk eller juice
FROKOST Ca. kl 9.00	To halve stykker brød med smør og pålegg ELLER en halv porsjon havregrøt med sukker og melk Drikke: Et glass juice eller melk
Mellommåltid	En frukt, en kjeks eller smoothie Drikke
LUNSJ Ca. kl 13.00	En halv porsjon varmlunsj ELLER to halve stykker brød med smør og pålegg Drikke: Et glass melk eller juice
Mellommåltid	En bolle eller et lite stykke kake ELLER en yoghurt ELLER en liten is Drikke
MIDDAG Ca. kl 17.00	En halv porsjon middag Drikke
SENKVELDS Ca kl 19.00	To halve stykker brød med smør og pålegg Drikke: Et glass melk eller juice
Utover kvelden	En kopp kakao eller en kopp Rett-i-koppen suppe med 1-2 ss fløte (eller 1 ss berikningspulver) Drikke

Spis alltid noe til hvert måltid.

Orker du mer enn oppsatt mengde, så spis det du orker, men ikke la det gå ut over neste måltid.

Ta 1 ss Tran eller 2 trankapsler og 1 multivitamintablett daglig.

Se idéer til mellommåltider i under Mellommåltid og i vedlegget "Mellommåltidet - det lille ekstra".

Utarbeidet av Enhet for klinisk ernæring
Lovisenberg Diakonale Sykehus

Forslag til måltidsplan på ca. 1.800 kcal

Drikk alltid litt vann før hvert måltid. Dette vil fukte munnen og hjelpe til med fordøyelsen av maten.

Når du våkner	Et glass melk eller juice
FROKOST Ca. kl 9.00	Tre halve stykker brød med smør og pålegg ELLER en porsjon havregrøt med sukker og melk Drikke: Et glass juice eller melk
Mellommåltid	En frukt, en kjeks eller smoothie Drikke
LUNSJ Ca. kl 13.00	En porsjon varmlunsj ELLER tre halve stykker brød med smør og pålegg Drikke: Et glass melk eller juice
Mellommåltid	En bolle eller et lite stykke kake ELLER en yoghurt ELLER en liten is Drikke
MIDDAG Ca. kl 17.00	En halv til en porsjon middag Drikke
SENKVELDS Ca kl 19.00	Tre halve stykker brød med smør og pålegg Drikke: Et glass melk eller juice
Utover kvelden	En kopp kakao eller en kopp Rett-i-koppen suppe med 1-2 ss fløte (eller 1 ss berikningspulver) og en til to halve stykker brød eller en næringsdrikk Et glass drikke

Spis alltid noe til hvert måltid. Orker du mer enn oppsatt mengde, så spis det du orker, men ikke la det gå ut over neste måltid.

Ta 1 ss Tran eller 2 trankapsler og 1 multivitamintablett daglig.

Se idéer til mellommåltider i under Mellommåltid og i vedlegget "Mellommåltidet - det lille ekstra".

Utarbeidet av Enhet for klinisk ernæring
Lovisenberg Diakonale Sykehus

Forslag til måltidsplan på ca. 2.000 kcal

Drikk alltid litt vann før hvert måltid. Dette vil fukte munnen og hjelpe til med fordøyelsen av maten.

Når du våkner	Et glass melk eller juice
FROKOST Ca. kl 9.00	Fire halve stykker brød med smør og pålegg ELLER en stor porsjon havregrøt med sukker og melk Drikke: Et glass juice eller melk
Mellommåltid	En frukt, en til to kjeks eller en smoothie Drikke
LUNSJ Ca. kl 13.00	En porsjon varmlunsj ELLER fire halve stykker brød med smør og pålegg Drikke: Et glass melk eller juice
Mellommåltid	En bolle ELLER et lite stykke kake ELLER en yoghurt ELLER en liten is Drikke
MIDDAG Ca. kl 17.00	En porsjon middag Drikke
SENKVELDS Ca kl 19.00	To halve stykker brød med smør og pålegg Drikke: Et glass melk eller juice
Utover kvelden	En kopp kakao eller en kopp Rett-i-koppen suppe med 1-2 ss fløte (eller 1 ss berikningspulver)

Spis alltid noe til hvert måltid. Orker du mer enn oppsatt mengde, så spis det du orker, men ikke la det gå ut over neste måltid.

Ta 1 ss Tran eller 2 trankapsler + 1 multivitamintablett daglig.

Se idéer til mellommåltider i under Mellommåltid og i vedlegget "Mellommåltidet - det lille ekstra".

Utarbeidet av Enhet for klinisk ernæring
Lovisenberg Diakonale Sykehus

Til innholdsfortegnelsen

Berikning

På post skal det alltid være

I kjøleskapet:

Kremfløte, margarin, smør, helmelk, egg, rømme, ost, smøreost/tubeost, majones og olje.

I tørrskapet:

Resource Meritene:	Gir ekstra protein og energi, samt vitaminer og mineraler
Resource Energy:	Gir ekstra karbohydrater og energi
Honning:	Gir ekstra karbohydrater og energi
Sukker:	Gir ekstra karbohydrater og energi

I fryseren:

Is	kan brukes som det er eller som tilsetning i smoothies, milkshakes eller lignende. Is gir både energi (kalorier), proteiner, samt noe vitaminer og mineraler.
Frossen frukt og bær:	Kan brukes som isbiter i vann eller saft eller moses i smoothies.

Berikning kan gjøres lettvint

Når appetitten er nedsatt og måltidene blir mindre, må vi gjøre den maten som serveres ekstra næringsrik ved å berike den.

Med berikning eller tilsetninger, kan små porsjoner bli ekstra næringsrik, og viktige måltid for en som spiser lite.

Maten kan berikes med fett, proteiner og karbohydrater for å gi ekstra næring. Fett og karbohydrater gir kun ekstra energi (kalorier). Ved proteinberikning får man ekstra energi og proteiner, samt vitaminer og mineraler.

Beriking med fett

Kremfløte, margarin, smør eller olje gir stort sett bare fett. Dette kan være en enkel måte å øke energi-innholdet i maten på. 5 kcal Shot og Calogen inneholder også bare fett og kan brukes til berikning av maten. 1 ss = 1 vanlig fylt spiseskje.

Matvare	**Mengde**	**Energi/kcal**	**Protein (gram)**
Majones	1 ss (25 gram) m/topp	180 kcal	0,3 gram
Margarin/smør	1 ss (14 gram)	100 kcal	0,0 gram
Olje (alle typer)	1 ss (11 gram)	100 kcal	0,0 gram
Rømme/Créme Fraiche	1 ss (25 gram) m/topp	80 kcal	0,6 gram
Kremfløte	1 ss (12 gram)	45 kcal	0,3 gram
Helmelk	1 ss (12 gram)	8 kcal	0,4 gram
Lettmelk	1 ss (12 gram)	6 kcal	0,4 gram
5 kcal Shot	25 ml (1 målebeger)	125 kcal	0,0 gram
Calogen	25 ml (1 målebeger)	115 kcal	0,0 gram

Til innholdsfortegnelsen

Berikning med karbohydrater

Berikning med kun karbohydrater kan være aktuelt når man ønsker mer energi (kalorier) i maten, uten at det blir ekstra fett eller proteiner. Dette kan være aktuelt for eksempel til pasienter med nyresvikt eller med mage-tarm sykdommer, hvor blant annet fettet fordøyes dårlig. 1 ss = 1 vanlig fylt spiseskje.

Matvare	Mengde og energi
Sukker	1 ss (18 g) gir 70 kcal
Honning	1 ss (20 g) gir 70 kcal
Fantomalt	3 måleskjeer (15 g) gir 60 kcal
Resource Energipulver	2 ss (15 g) gir 60 kcal
Syltetøy	1 ss (20 g) gir 40kcal

Til innholdsfortegnelsen

Beriking med protein

Med proteinberikning får man ekstra energi (kalorier), proteiner og vitaminer og mineraler. I tabellen under finner du hvor mye protein de ulike matvarene inneholder. Dette kan være nyttig når du skal berike den vanlige maten til pasienten.

Matvare	**Mengde**	**Protein**	**Energi**
Egg	1 stk	7 gram	80 kcal
Eggehvite	1 stk	4 gram	20 kcal
Viking Helmelkspulver	2 ss	4 gram	80 kcal
Resource Meritene (pulver)	1 ss	4 gram	70 kcal
Eggeplomme	1 stk	3 gram	60 kcal
Rømme/Créme Fraiche	3 ss	2 gram	240 kcal
Tubeost	1 ss	2 gram	30 kcal
Nutricia Protifar (proteinpulver)	1 måleskje (2,5g)	2 gram	10 kcal
Helmelk	2 ½ ss	1 gram	20 kcal
Lettmelk	2 ½ ss	1 gram	15 kcal
Kremfløte	3 ss	1 gram	130 kcal
Matfløte	3 ss	1 gram	80 kcal
Naturell yoghurt	2 ss	1 gram	25 kcal
Smøreost	1 ss	1 gram	40 kcal
Nutricia Nutrison Powder	1 måleskje (4,3g)	1 gram	15 kcal

Tips og råd

Kremfløte
Kan brukes som berikning i for eksempel saus, stuinger, supper, grøter, i dessert, i kakao, i omeletten, i pannekake- og vaffelrøren.

Rømme eller créme fraiche
Kan brukes som berikning i saus, dressing og grøter.

Ost
Ekstra ost på grateng, pizza, ostesmørbrød, pasta, grønnsaker eller i hvit saus. Tubeost eller smøreost er ofte lett å berike med. ekstra.

Olje
Kan brukes som berikning i dressing, grøt, saus og ekstra i matlagingen.

Margarin og smør
Bruk gjerne riktelig på potet, i potetmosen, på kokte grønnsaker, i grøt, på brødmat eller på pasta.

Eggeplomme
Kan også brukes som berikning i sauser, potetstappe eller i grøt. Ikke kok opp etter at egg er tilsatt, da kan det klumpe seg.

Beriket melk
Beriket melk kan erstatte vanlig melk og kan brukes som berikning i kaffe, supper, sauser, puddinger, i og på grøt og til frokostblanding. Bland 8 ss berikningspulver (for eksempel Resource Meritene-nøytral smak) i en liter melk.

Eksempler på berikning

Yoghurt, vanlig: 170 kcal

Yoghurt med 1 ss Meritene: 250 kcal

Rett i koppen suppe: 110 kcal

Rett i koppen med 1 ss Meritene: 190 kcal

Liten porsjon potetmos: 100 kcal

Liten porsjon potetmos med 1 ss olje eller smeltet smør: 200 kcal

En porsjon brun saus: 40 kcal

Brun saus med 1 ss smeltet smør: 140 kcal

Brunsaus med 1 ss smør og 1 ss Meritene: 220 kcal

Smoothies

En smoothie er en tyktflytende og forfriskende drikk av most, hel frukt eller bær, juice, melk eller eventuelt litt yoghurt.
Slik lager du smoothie:

- Bruk en vanlig blender/hurtigmikser eller en smoothiemaskin som moser fruktkjøttet til puré.

- Vask, rens, skrell og del opp frukt og/eller bær. Tilsett eventuelt yoghurt, juice, krydder, korn eller frø. Ha alle ingrediensene i beholderen og kjør til en tykk, flytende masse. Smoothie bør kunne drikkes med sugerør og er best når den drikkes nylaget.

- Tynnere konsistens, kan du få om du tilsette litt juice eller melk. Yoghurt eller banan gir en tykkere og mer kremaktig konsistens.

- Bruk godt moden frukt, som gir mer smak og bedre konsistens.

TIPS: Har du bananer eller epler i en smoothie, bør du ta i noen dråper lime eller sitron slik at fruktkjøttet ikke blir brunt. Ikke kjør kiwi for lenge i hurtigmikseren. Knuste kiwisteiner smaker som pepper.

Frukt som egner seg godt i smoothie: Rips, avokado solbær, bringebær, blåbær, jordbær, sitron, lime, epler, pærer, plommer, kiwi, appelsin, ananas, melon, mango, selleri, ingefær, gulrot, agurk, svisker

Krydder som egner seg godt i smoothie: Frisk mynte, persille, basilikum, sitronmelisse, kanel, vaniljestang.

I tillegg kan man bruke nøtter, kornblanding og mye mer!

Oppskrifter på smoothies

1. Standard smoothie

Denne blandingen gir ca. 10 glass av 1,5 dl. Totalt ca. 1,5 l
3 dl Syrnet melk (for eksempel Kefir, Cultura, Biola – gjerne med fruktsmak)
5 dl Vanilje- eller melon yoghurt (eller annen fruktyoghurt)
5 dl frossne jordbær eller andre bær, bananer
eventuelt litt melis, honning eller sirup om du ønsker det søtere

Ønsker du å berike smoothien ekstra, tilsett Resource Meritene med nøytral-, vanilje- eller jordbærsmak smak.

Alt blandes i en hurtigmikser, men start alltid med syrnet melk.
Smak kan varieres med for eksempel:
- Biola m/ bringebær eller blåbær
- Frukt eller bær for eksempel blåbær, rips, ananas
- Iskrem
- Fromasj
- Svisker eller sviskejuice
- Kornblanding eller fiberpulver

Her er det bare fantasien som er begrensende.

2. Standard smoothie med saft, juice eller saftbasert næringsdrikk

”Verdens beste smoothie”
Denne blandingen gir ca. 10 glass av 1,5 dl. Totalt ca. 1,5 l
4 dl appelsin- eller eplejuice
4 dl saftbasert næringsdrikk: Fresubin Jucy , ProvideXtra, Nutridrink Juicestyle eller Resource Addera Plus
700 g frossne jordbær
4-5 stk banan

Alt blandes i en hurtigmikser eller blender, men start alltid med juice. Kjør blandingen til du får en tykk masse og hell over i glass. Serveres straks.

3. Fruktsmoothie

Denne blandingen gir ca. 10 glass av 1,5 dl. Totalt ca. 1,5 l
8 dl appelsin- eller eplejuice
700 g frosne bær (for eksempel bringebær/jordbær)
4-5 stk banan
6 ss sukker eller melis, kan tilsettes etter smak
Mineralvann kan benyttes istedenfor juice hvis man ønsker søtere smoothie.

Alt blandes i en hurtigmikser eller blender, men start alltid med juice. Kjør blandingen til alt er most og hell over i glass. Kan spises/drikkes med skje/sugerør.

Næringsdrikker

Næringsdrikker kan være et godt tilskudd til den vanlige maten når appetitten er nedsatt. De kan brukes som drikke til et måltid, etter et måltid eller som et eget mellommåltid. Spiser pasienten lite, eller ingenting til et måltid kan en næringsdrikk være en god måltidserstatning.

- Næringsdrikker (og næringstilskudd) brukes til pasienter med dårlig appetitt som ikke klarer å spise nok mat i forhold til beregnet behov. Dette vurderes i samarbeid med lege.
- Næringsdrikker må være tilgjengelig på sykehjemmet.
- Næringsdrikker kan serveres i mindre porsjoner av gangen. Gi heller tilskudd oftere. For eksempel kan 1 flaske deles mellom 2-3 pasienter.
- På avdelingen bestilles næringsdrikker på samme måte som medisiner.
- Næringsinnholdet i drikkene følger anbefalt sammensetning i et vanlig kosthold, og inneholder et konsentrert innhold av vitaminer, mineraler og sporelementer.
- Vanligvis gir en næringsdrikk på 2 dl, ca. 3-400 kalorier. Dette tilsvarer ca. 1 ½ -2 stykker brød med smør og pålegg, og dekker cirka 1/5 av dagens behov for næringsstoffer.

Oslo Kommune har inngått leveringsavtale med leverdør av blant annet næringsdrikker, berikningspulver og fortykningsmiddel. Gjeldende avtale for 2012-2014 og informasjon om produktene, finnes under «Næringsdrikker – anbud for Oslo Kommune 2012-2014».

Hvilke næringsdrikker brukes når - generelt

Tilstander	Hva kan brukes når?
Ved dårlig fettfordøyelse, mage-/tarm problemer Kvalme	Saftbaserte næringsdrikker
Lungesykdom	Respifor (125 ml)
Diabetes	Fiberholdige næringsdrikker
Forstoppelse	Fiberholdige næringsdrikker
Sår	Generelt proteinberikete næringsdrikker Cubitan er spesielt tilpasset ved trykksår
Bruddskader, postoperativt, sårtilheling	Proteinberikete næringsdrikker
Eldre med ekstra behov	Resource Senior Active er spesielt tilpasset eldre over 65 år
Melkeproteinallergi	ProvideXtra – er basert på erteprotein
Akutt og kronisk nyresviktpasienter	Renilon 4,0 (125 ml)
Nyresviktpasienter i dialysebehandling	Renilon 7,5 (125 ml)
Svelgevansker	Næringspuddinger eller – puréer.

Fullverdige næringsdrikker er melkebaserte og finnes med eller uten fiber. Fiber er bra for fordøyelsen og forebygger forstoppelse. De inneholder alle næringsstoffene kroppen har behov for, og kan derfor brukes som eneste form for ernæring om det er aktuelt.

Proteinberikede næringsdrikker er beriket med protein og kan brukes ved behov for ekstra protein, for eksempel ved sår som skal heles.

Saftbaserte næringsdrikker er fettfrie. Disse kan brukes ved blant annet kvalme, dårlig nedbrytning og oppsuging av fett i tarmen, eller der saftbaserte næringsdrikker tolereres bedre.

Ved hjemreise kan næringsdrikker foreskrives på blå resept av lege. Helfo vil godkjenne dette etter gjeldende regler.

Ferdige fullverdige næringsdrikker

Fullverdige melkebaserte næringsdrikker				
	Kcal pr enhet	Protein (gram)	Fiber	Eksempel på hvem næringsdrikken egner seg til
Nutridrink Multi Fibre	300	12	ja	Alle med nedsatt næringsinntak over kort eller lang tid kan bruke fullverdige næringsdrikker. Ved diabetes anbefales generelt fiberholdige næringsdrikker.
Resource 2.0 Fiber	400	18	ja	
Fresubin energy fibre Drink	300	11	ja	
Resource 2.0	400	18		Alle med nedsatt næringsinntak over kort eller lang tid kan bruke fullverdige næringsdrikker. Veksle mellom med og uten fiber
Nutridrink	300	12		
Nutridrink Compact(125ml)	300	12		
Resource Komplett Næring 1.5	300	11,2		
Fresubin original Drink	200	8		
Fresubin energy Drink	300	11		
Fresubin 2 kcal Drink	400	20		Obs! kan være litt høyt karbohydratinnhold for diabetes 2 pasienter.
Fresubin 2 kcal fibre Drink	400	20	ja	
Nutridrink Yoghurt style	300	12	ja	For alle. Den litt syrlige smaken av yoghurt gjør at denne oppleves frisk.
Resource Senior active	300	20	ja	Egnet til personer over 65 år. Inneholder omega-3 fettsyrer og ekstra B-vitamin, D-vitamin, kalsium og antioksidanter.
Resource Protein Fresubin Protein Energy Drink Nutridrink Protein	250 300 300	18,8 20 20		Er fullverdig, men bør ikke brukes som eneste ernæring pga det høye proteininnhold. Veksle i tilfelle med andre fullverdige næringsdrikker. Er gunstig ved f.eks. benbrudd og sårtilheling (høyt proteinnivå) Er gunstig ved trykksår etter avtale med lege.

Til innholdsfortegnelsen

Crèmer og puréer				
Nutridrink Fruit (150 g)	200	10,5	ja	Fruktpuré basert på eplemos. Velegnet til personer med svelgeproblemer
Nutridrink Creme 125 g	200	11,9		Konsistenstilpasset næringskrem. Velegnet til personer med svelgeproblemer
Fresubin Yocrème (125 g)	187,5	9,4		Frisk og yoghurtlignende næringskrem. Velegnet til personer med svelgeproblemer
Fresubin Crème (125 g)	225	12,5		Konsistenstilpasset næringskrem. Velegnet til personer med svelgeproblemer
Resource Dessert Fruit (125 g)	200	6,25	ja	Konsistenstilpasset næringskrem. Velegnet til personer med svelgeproblemer

Supper

Nestlé har lansert Resource soup som er ekstra energi- og proteinrike supper som kan brukes som næringstilskudd. Disse finnes i smakene grønnsaker, kylling eller tomat. De serveres gjerne varme – følg anvisning på pakken.

Til innholdsfortegnelsen

Ferdige saftbaserte næringsdrikker

Saftbaserte næringsdrikker er fettfrie. Disse kan brukes ved behov for begrensning i fettinntaket, ved dårlig nedbrytning og oppsuging i tarmen, eller der saftbaserte næringsdrikker tolereres bedre. Vanligvis inneholder en saftbasert næringsdrikk 200 ml og 2-300 kalorier (kcal).

Ved hjemreise kan næringsdrikker foreskrives på blå resept av lege. Helfo vil godkjenne dette etter gjeldende regler.

Saftbaserte næringsdrikker				
	Kcal pr enhet	Protein (gram)	Fiber	Eksempel på hvem næringsdrikken egner seg for:
Nutridrink Juicestyle	300	8		Alle med nedsatt næringsinntak over kort eller lang tid kan også bruke saftbaserte næringsdrikker. Saftbaserte næringsdrikker er fettfrie og egner seg blant annet ved nedsatt fordøyelse av fett.
Resource Addera Plus	250	8		
Resource Addera	170	8		
Fresubin Juicy	300	8		Inneholder ikke melkeprotein. Er basert på erteprotein.
Fresubin ProvideXtra	300	8		

Til innholdsfortegnelsen

Næringsdrikker – anbud for Oslo kommune 2012-2014

I teksten under står de ulike næringsdrikkene beskrevet. Informasjonen er hentet fra leverandørens informasjonsbrosjyrer, Fresenius Kabi og Nestlé.
Leverandørene klassifiserer næringsdrikkene sine i følgende kategorier:

1. **Godt egnet:**
2. **Optimal:** Det beste alternativ**,** førstevalg. Det kan være flere produkter som er det beste alternativ.
3. **Kan brukes:** Ikke optimalt, men kan brukes. Det kan være at gode alternativer ikke finnes til ulike lidelser/diagnoser.
4. **Uegnet:** Ikke anbefalt til enkelte diagnoser/sykdommer.

-

Fresubin Energy fiber:

Energirik og proteinholdig, melkebasert, fullverdig næringsdrikk.
200 ml: 300 Kcal, 11 gram protein, 4 gram fiber.

Godt egnet	Optimal	Kan brukes	Uegnet
- Laktoseintoleranse - Cancer - Diabetes - Hjertesvikt - Eldre underernærte	- Cøliaki	- KOLS - Trykksår - Sårtilheling	- Melkeproteinintoleranse - Fettmalabsorbsjon - Proteinmalabsorbsjon

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
704378	Næringsdrikk Fresubin Energy Fibre Drink kirsebær	4
701682	Næringsdrikk Fresubin Energy Fibre Drink sjok	4
704376	Næringsdrikk Fresubin Energy Fibre Drink jordbær	4
704377	Næringsdrikk Fresubin Energy Fibre Drink vanilje	4
720097	Næringsdrikk Fresubin Energy Fibre Drink karamell	4

Fresubin 2,0 Fiber DRINK:

Energi- og proteinrik, fullverdig næringsdrikk. Melkebasert og fiberholdig, med høy næringstetthet. 2.0 står for at det er 2.0 kcal/ml næringsdrikk.

200 ml, 400 Kcal, 20 gram protein, 3 gram fiber.

Godt egnet	Optimal	Uegnet
- Laktoseintoleranse - Trykksår - Sårtilheling	- Cøliaki - KOLS - Cancer - Diabetes (nøytral smak) - Hjertesvikt - Eldre underernærte	- Melkeproteinintoleranse - Fettmalabsorbsjon - Proteinmalabsorbsjon

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
703925	Næringsdrikk Fresubin 2,0 fibre DRINK sjokolade	4
703926	Næringsdrikk Fresubin 2,0 fibre DRINK cappucino	4
703927	Næringsdrikk Fresubin 2,0 fibre DRINK sitron	4
705008	Næringsdrikk Fresubin 2,0 fibre DRINK aprikos/fersken	4
705007	Næringsdrikk Fresubin 2,0 fibre DRINK nøytral	4

Fresubin 2,0 DRINK:

Enrgi-og proteinrik fullverdig næringsdrikk. Melkebasert, med høy næringstetthet.
200 ml, 400 kcal, 20 gram protein, 0 gram fiber.

Godt egnet	Optimal	Uegnet
- Laktoseintoleranse - Trykksår - Diabetes	- Cøliaki - KOLS - Canser - Hjertesvikt	- Melkeproteinintoleranse - Fettmalabsorbsjon - Proteinmalabsorbsjon

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
703921	Næringsdrikk Fresubin 2,0 DRIK skogsbær	4
703922	Næringsdrikk Fresubin 2,0 DRINK vanilje	4
703923	Næringsdrikk Fresubin 2,0 Drink aprikos/fersken	4
704601	Næringsdrikk Fresubin 2,0 karamell	4
705006	Næringsdrikk Fresubin 2,0 DRINK nøytral	4

Fresubin energy DRINK:

Energi- og proteinrik fullverdig næringsdrikk. Melkabasert.
200 ml, 300 kcal, 11 gram protein, 0 gram fiber.

Godt egnet	Optimal	Kan brukes	Uegnet
- Laktoseintoleranse - Cancer - Hjertesvikt - Eldre underernærte	- Cøliaki	- KOLS - Trykksår - Sårtilheling - Diabetes	- Melkeproteinintoleranse - Fettmalabsorbsjon - Proteinmalabsorbsjon

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
704602	Næringsdrikk Fresubin energy DRINK solbær 200 ml	4
704603	Næringsdrikk Fresubin energy DRINK cappucino 200 ml	4
704604	Næringsdrikk Fresubin energy DRINK sitron 200 ml	4
704605	Næringsdrikk Fresubin energy DRINK jordbær 200 ml	4
704606	Næringsdrikk Fresubin energy DRINK tropefrukt 200 ml	4

Fresubin protein energy drink:

Fullverdig næringsdrikk, energirik og proteinholdig. Melkebasert.
200 ml, 300 kcal, 20 gram protein, 0 gram fiber

Godt egnet	Optimal	Uegnet
- Laktoseintoleranse - KOLS - Diabetes - Hjertesvikt - Eldre underernærte	- Cøliaki - Cancer - Sårtilheling	- Melkeproteinintoleranse - Fettmalabsorbsjon - Proteinmalabsorbsjon

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
701657	Næringsdrikk Fresubin prot energy DRINK sjokolade	4
701728	Næringsdrikk Fresubin protein energy DRINK vanilje	4
702158	Næringsdrikk Fresubin protein energy DRINK tropefrukt	4

Fresubin Jucy DRINK

Ikke fullverdig næringsdrikk. Saftbasert. Basert på myseprotein.
200 ml, 300 kcal, 8 gram protein, 0 gram fiber
Juiceliknende næringsdrikk, som mange opplever som mindre kvalmende.

Godt egnet	Optimal	Kan brukes	Uegnet
- Laktoseintoleranse	- Cøliaki - Fettmalabsorbsjon	- KOLS - Diabetes - Sårtilheling - Hjertesvikt - Eldre underernærte	- Melkeprotein-intoleranse - Protein-malabsorbsjon

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
704900	Næringsdrikk Fresubin Jucy DRINK eple	4
704899	Næringsdrikk Fresubin Jucy DRINK appelsin	4
704901	Næringsdrikk Fresubin Jucy DRINKananas	4
704903	Næringsdrikk Fresubin Jucy DRINK solbær	4

Resource Addera

Ikke fullverdig næringsdrikk. Saftbasert.
200 ml, 170 kcal, 8 gram protein, 0 gram fiber

Godt egnet	Kan brukes	Uegnet
- Cancer - Sykdomsrelatert underernæring - Sårtilheling	- KOLS - Hjertesvikt	- Diabetes

Varenummer	**Kategori/ Varenavn**	
703707	Næringsdrikk Resource Addera eple 200 ml	24
703708	Næringsdrikk Resource Addera frukt og bær 200 ml	24
703709	Næringsdrikk Resource Addera pære 200 ml	24
703710	Næringsdrikk Resource Addera sitron/hyllebær 200 ml	24

Berikningsprodukter

Fresubin 5 kcal SHOT (samme bruksområde som Calogen)
Energirik fett-emulusjon for tilførsel av ekstra energi, i tillegg til mat og næringsdrikker.
Optimalt supplement til mange ulike lidelser som: melkeproteinintoleranse, laktoseintoleranse, cøliaki, KOLS, cancer og trykksår.
God til eldre underernærte. Kan brukes til diabetes pasienter og hjertesviktpasienter men obs at dette er en ren fett-emulusjon.

705452	Næringstilskudd Fresubin 5 kcal SHOT neutral 120ml	4

Andre berikningsprodukter

704684	Næringstilskudd Resource energi 450g	1
704369	Næringstilskudd Resource Meritene jordbær 400g	1
704187	Næringstilskudd Resource Meritene neutral 400g	1
704186	Næringstilskudd Resource Meritene sjokolade 400g	1
705190	Fortykningsmiddel Nutilis Powder 300g	1

***Spesialdrikker som ikke ligger på hovedlisten, men som i enkelte tilfeller er nødvendige*:**

Survimed OPD DRINK:
Peptidbasert og fettredusert næringsdrikk med høy andel MCT.
Til bruk av malabsorbsjon.
200 ml, 200 kcal, 9 gram protein, 0 fiber.
Glutenfri, fruktosefri

Vaniljesmak 4 x 200 ml.

Fresubin Thickened:
Ferdig fortykkede næringsdrikker med høyt protein og energiinnhold. Kommer i to konsistenser. Hvor 1 er noe fortykket og 2 er mer fortykket.
Til bruk ved Dysfagi/ svelgvansker.
Fullverdig næringsdrikk.

200 ml, 300 kcal, 20 gram protein, 1/1,4 gram fiber

Fås i smakene vanilje og markjordbær.

Til innholdsfortegnelsen

Tiltak ved munn- og fordøyelsesplager

Munn- og fordøyelsesplager vil kunne gjøre at pasienten spiser mindre enn det som skal til for å dekke behovet for næringsstoffer. Det kan derfor være en god forebygging og behandling av underernæring å gi tilfredsstillende behandling av disse plagene.

Her finner du tiltak ved

- Forstoppelse
- Kvalme og oppkast
- Diaré
- Luftplager
- Munntørrhet

Tiltak ved forstoppelse

Forstoppelse kan blant annet skyldes:

- Lavt inntak av grove matvarer
- Lavt inntak av drikke/væske
- Uregelmessige måltider
- Sykdom
- Lite aktivitet eller sengeleie
- Bruk av medisiner (blant annet jerntabletter og smertestillende som inneholder kodein; paralgin forte, pinex forte)

Generelle råd:

- Nok drikke (minst 1,5 til 2 liter per dag). Helst 1 glass vann før hvert måltid.
- Regelmessige måltider – spis gjerne 3-4 hovedmåltider og gjerne 2 mellommåltider
- Regelmessige toalettvaner
- Spis mat som er fiberrik (grove brød- og kornprodukter, frukt og grønnsaker)
- Spis nok mat til at tarmen har noe å jobbe med
- Bevegelse og aktivitet stimulerer tarmbevelgelsene
- 1 Yoghurt, 1 glass Biola eller andre surmelks-produkter per dag, kan virke positivt
- Avføringsmidler bør bare brukes i en kort tid. Skal det brukes det over lengre tid, må dette avklares med lege

Mat og drikke som kan virke postivt:
Fiberrike matvarer som grovt brød og kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær.

<u>Ekstra fiberrike og/eller drivende produkter:</u>

- Sviske- og druejuice
- Linfrø, loppefrø, kli, havregryn, 1-2 ss 1-2 ganger om dagen
- Tørket frukt, for eksempel svisker og fiken
- Biola, gjerne med linfrø som står og trekker i noen timer i kjøleskap

Tiltak ved kvalme og oppkast

Generelle råd:

- Drikk rikelig. Dehydrering kan øke problemet. Drikk helst klare væsker, gjerne med isbit
- Drikk mellom måltidene
- Spis små, men ofte måltider
- Spise på tider av dagen når man føler seg mest opplagt
- Hvile sittende eller tilbakelent etter måltidet (ikke liggende)
- Prøv gjerne nye matretter

Mat og drikke som kan virke positivt:

- Tørr mat som kjeks, flatbrød, kavring eller ristet brød (gjerne servert før man står opp)
- Lett fordøyelig mat uten for mye fett, sterke kryddere og lukter
- Syrlig, kald, mager og salt mat anbefales (reker, kald fisk og fiskeprodukter, skinke, fruktsuppe eller fruktkompott, kald salt suppe)
- Spis små, men ofte måltider (gjerne hver annen time)
- Klare drikker, gjerne mellom måltidene. (Saftbaserte næringsdrikker kan for eksempel tynnes ut med litt vann)

Mat og drikke som kan virke negativt:

- Fet mat og tungt fordøyelig mat
- Varm mat med mye lukt
- Sterkt krydret og stekt mat
- Melk og melkemat kan øke kvalmen

Tiltak ved diaré

Diaré skal behandles raskt. Det er viktig å få oversikt over om pasienten står på medikamenter eller annen behandling som kan gi diaré. Observer pasienten og se etter tegn på dehydrering.

Generelle råd:

- Drikke rikelig, minimum 2 liter væske per dag. Salt og sukker i samme drikke bedrer væskeopptaket, for eksempel Farris og Eplemost sammen.
- Mat og drikke kan saltes ekstra ved væsketap.
- Være forsiktig med søt melk, yoghurt, melkemat. Dette inneholder melkesukker (laktose) og kan gi mer diaré.
- Kaffe kan gi mer diaré.
- Spis små, men ofte måltider.
- Spis mat som er lett fordøyelig.

Mat og drikke som kan virke positivt:

- Blåbær og blåbærsaft
- Kokt ris
- Lett fordøyelig mat

Mat og drikke som kan virke negativt:

- Melkemat (som inneholder melkesukker/laktose)
- Fet og tungt fordøyelig mat

Det er viktig at man tidlig setter i gang riktig behandling ved diaré.

Hjelper ikke ernæringstiltak alene, må det rådføres med lege for medisinsk behandling.

Tiltak ved luftplager

Anis

Generelle råd:

- Spise langsomt
- Tygge godt
- Holde munnen lukket når man tygger
- Forsøke å unngå å svelge luft

Følgende kan øke på luftplagene:

- Rå grønnsaker (kokte kan brukes)
- Frisk og tørket frukt (kokt og hermetisk kan brukes)
- Gassdannende matvarer (kål, løk, belgfrukter og mat med mye fiber)
- Kullsyreholdige drikker, som Farris, brus, øl
- Kunstig søtstoff som sorbitol, xylitol, mannitol og aspartam
- Sterkt krydret mat
- Ulike medikamenter, blant annet antibiotika, kan gi luftplager

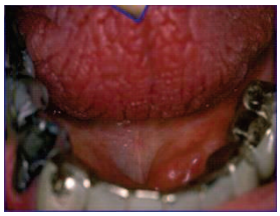
Melkesukker/laktose kan gi økte luftplager for de som har melkesukkerintoleranse.

Fett kan gi økte plager for de som fordøyer fettet dårligere.

Minifom og karve kan lette på luftplager.

Urte-te av anis, fennikel og karve (”Amme-te”) kan lindre luftplager.

Munntørrhet/munnsårhet



Munntørrhet,"xerostomi " skyldes enten :

- For lite spyttproduksjon
- Feil sammensetningen av spyttet

Medisiner kan påvirke spyttkjertlene. Dette kan gi forandringer i spyttet (dette gjelder for eksempel antidepressiva, vanndrivende- og, allergimedisiner, blodtrykk- og hjertemedisiner). Som regel vil spyttet bli normalt igjen når man slutter å ta disse medisinene. Men noen trenger medikamentell behandling for blant annet munntørrhet. Noen rutiner og matvarer kan bedre symptomene ved munntørrhet.

Generelle råd:

- Munnstell før hvert måltid kan stimulere spyttutskillelsen
- Skyll munnen med saltvann tilsatt litt sitron før hvert måltid (forsiktig ved munnsårhet) kan øke spyttutskillelsen
- Drikk så mye væske som mulig, gjerne små slurker som fukter munnen ofte
- Spise mat som er fuktig (supper, grøter, ekstra saus og kraft)
- Brødskiver kan bli myke ved å dyppes i kaffe, te, melk eller suppe
- Svelg ned maten med væske
- Findelt eller moset mat kan være et godt alternativ
- Bruk mye saus!
- Næringsrike drikker kan helt eller delvis erstatte et måltid (se næringsdrikker og smoothies)
- Kunstig spytt kan være til hjelp: Fluoridholdige sugetabletter - Xerodent som inneholder eplesyre for å stimulere spyttutskillelse
- Tyggegummi – sukkerfrie eller Flux tabletter bør være førstevalg for pasienter med egne tenner
- Spraypreparater med kunstig spytt eller saliva gel (Zendium), kan kjøpes på apotek og kan gi god hjelp

Mat og drikke som kan virke positivt ved munntørrhet:
Sukkerfrie drops eller tyggegummi kan stimulere spyttutskillelsen.

Skylle munnen med fløte, eventuelt blandet med et lokalt smertelindrende preparat som flytende paracet eller xylocain, kan ha lindrende effekt. (Gi det eventuelt ca 15 minutter før et måltid).

Mat og drikke som kan virke negativt, særlig ved sårhet:
Søtsaker, sukkerholdig saft og drikke. Slike produkter kan forverre munntørrheten.

Grov og tørr mat

Syrlig, salt og sterkt krydret mat

Sitrusfrukter, juice og tomatpurè kan irritere slimhinnene

Tannproteser krever grundig renhold

Vedlegg

Kostråd til seniorer

Kilde: Helseetaten, Oslo kommune.

Stell i stand trivelige måltider
Kos deg med maten. Kanskje du kan invitere til et enkelt måltid. Vær gjerne sammen om forberedelsene.

Spis fem til seks måltider hver dag
Blir du fort mett eller har liten matlyst, er det spesielt viktig å spise ofte.

Spis middag hver dag
Smak gjerne til med krydder. Butikkene selger mange ferdiglagde retter. Kanskje middag ved eldresenteret er noe for deg. Har du behov for middagslevering på grunn av dårlig helse, kontakt hjemmetjenestene eller eldresenteret.

Rikelig med drikke holder kroppen i form. Vær oppmerksom på at tørstfølelsen svekkes med alderen. Kanskje trengs påfyll med væske selv om du ikke er tørst. Drikk vann flere ganger om dagen.

Frukt og grønnsaker gir deg fargerik næring til hverdag og fest

Alle typer melk, yoghurt, ost og andre meierivarer gir nyttig næring. Fete varianter anbefales ved liten matlyst.

Grovt brød, knekkebrød, flatbrød og havregryn inneholder mange viktige næringsstoffer. Ha gjerne et godt lag smør/margarin og pålegg på brødskivene dersom du har liten matlyst.

Ta tran eller et annet tilskudd med vitamin D daglig. Bruk ofte fet fisk til middag og på brød, for eksempel makrell, sild, laks, ørret og sardiner.

En tur ut i frisk luft er godt for kroppen og humøret, og matlysten blir bedre. Finn en turvenn å spise matpakka med.

Fortell den yngre generasjonen om mattradisjonene dine
Del egne erfaringer med de unge om kostholdets betydning for helse og trivsel.

Har du dårlig matlyst? Taper du vekt?
Har du en sykdom eller en plage som påvirker kostholdet? Ta opp dette med fastlegen din. Ved behov kan legen henvise til klinisk ernæringsfysiolog.

Helseetaten i Oslo kommune har gitt ut en rekke nyttige brosyrer om mat og helse som kan sees og bestilles her.

Måltidet

Det er lurt å innarbeide en god måltidsrytme. Det anbefales ikke å hoppe over et måltid, selv om du ikke er sulten. Måltidene bør fordeles slik at det ikke går mer enn 3-4 timer mellom dem.

Mellommåltidene fordeles mellom dette.

Sørg for frisk luft, vask hender og puss gjerne tennene før måltidet.

Kos deg med maten.
Vi ”spiser” 70 % med øynene. Det stimulerer appetitten å spise i et hyggelig miljø og med litt ekstra pynt på maten.

Spis gjerne 3 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider daglig.
Har du nedsatt matlyst, orker du mindre mat enn tidligere. Ofte blir måltidene mindre og sjeldnere enn vanlig og det er vanskelig å ”spise seg opp” på slutten av dagen. Spis derfor heller flere og mindre måltider hver dag. (Se tips på arket ”Det lille ekstra-nyt et mellommåltid”)

Forsøk å skape en koselig stemning rundt måltidene.

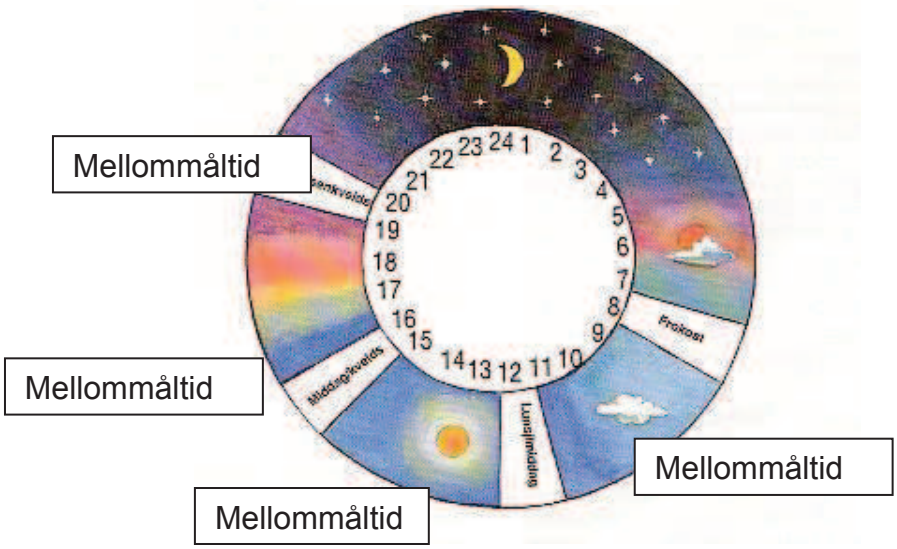
Pynt gjerne med duk, tente lys og gjerne en blomst.

Litt pynt på maten kan gjøre den mer fristende.

Spis gjerne sammen med andre, hvis det er mulig. Kanskje kan du invitere noen til et enkelt måltid. Vær gjerne sammen om forberedelsene.

Les gjerne avisen, hør på musikk eller se på TV mens du spiser.

MÅLTIDSKLOKKE



Utarbeidet av Enhet for klinisk ernæring, Lovisenberg Diakonale sykehus

Til innholdsfortegnelsen

Forslag til måltidsplan for _____

Drikk alltid litt vann før hvert måltid. Dette vil fukte munnen og hjelpe til med fordøyelsen av maten.

Når du våkner

FROKOST Ca. kl 9.00	Mat: Drikke:
Mellommåltid	Mat: Drikke:
LUNSJ Ca. kl 13.00	Mat: Drikke:
Mellommåltid	Mat: Drikke:
MIDDAG Ca. kl 17.00	Mat: Drikke:
SENKVELDS Ca kl 19.00	Mat: Drikke:
Utover kvelden	Mat: Drikke:

Spis alltid noe til hvert måltid. Orker du mer enn oppsatt mengde, så spis det du orker, men ikke la det gå ut over neste måltid.

Ta 1 ss Tran eller 2 trankapsler + 1 multivitamintablett daglig.

Se idéer til mellommåltider i under Mellommåltid og i vedlegget "Mellommåltidet - det lille ekstra".

Utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog
Lovisenberg Diakonale Sykehus

Det lille ekstra *nyt ett lite mellommåltid*

Mellommåltidet skal ikke være et stort måltid. Men ta ”det lille ekstra” ofte, gjerne 3-4 ganger pr dag.

Salte:
En liten ”neve”nøtter saltede/ usaltede (f.eks hasselnøtter, mandler, peanøtter, cashewnøtter, pistasjenøtter, valnøtter)
Ost og kjeks (f.eks. 1-2 Ritzkjeks m/ost) eller osteterninger
½-1 kokt egg
1 porsjon Rett-i-koppen med 1-2 ss fløte
Lefsebiter med smør/rømme og spekepølse
Potetchips eller grønnsaksbiter med 2 ss dipsaus laget på rømme
¼-1/2 avocado med f.eks. majonessalater, reker eller crabsticks

Søte:
1-2 vaffelhjerter (med rømme og syltetøy)
Et lite kakestykke (eventuelt med krem/ vaniljekrem)
¼-1/2 muffin, wienerbrød, skolebolle, kanelbolle
Tørket frukt (svisker, rosiner, aprikoser, epler)
½ -1 yoghurt (div. varianter)
3 -4 osteterninger med fruktbiter
3-4 ss hermetisk frukt, gjerne med litt iskrem, krem eller Kesam
4-5 ss fruktkompott–gjerne med fløte, krem eller Kesam
4-5 ss iskrem, Rømmekolle, Kesam
3-4 ss puddinger (sjokolade-, mandelkjerne-, karamellpudding)
3-4 ss gelé og vaniljesaus, fromasj, mousse
3-4 ss riskrem

Drikke:
Melkebaserte drikker:
Melk (helmelk, kulturmelk, kefir), gjerne beriket med melkepulver
Sjokolademelk ha gjerne i 1-2 ss fløte eller melk
Kakao (bruk gjerne Nesquik, O’Boy, Rett i koppen kakao m/1-2 ss fløte, melk eller 1 ss berikningspulver)
Rett i koppen suppe m/1-2 ss fløte, melk eller 1 ss berikningspulver
Melkebaserte næringsdrikker (1/2 er et fint mellommåltid!)

Klare drikker:
Juice/Nektar/saft (f.eks appelsin-, ananas-, grapefrukt-, drue- og tomatjuice)
Rett i koppen suppe
Saftbaserte næringsdrikker (1/2 er et fint mellommåltid!)

Utarbeidet av Enhet for klinisk ernæring, Lovisenberg Diakonale Sykehus

Til innholdsfortegnelsen