

Uten mat og drikke...

Tiltak når matinntaket blir for lite

Nina Lorentsen

Klinisk ernæringsfysiolog

Arktisk matgledekorps

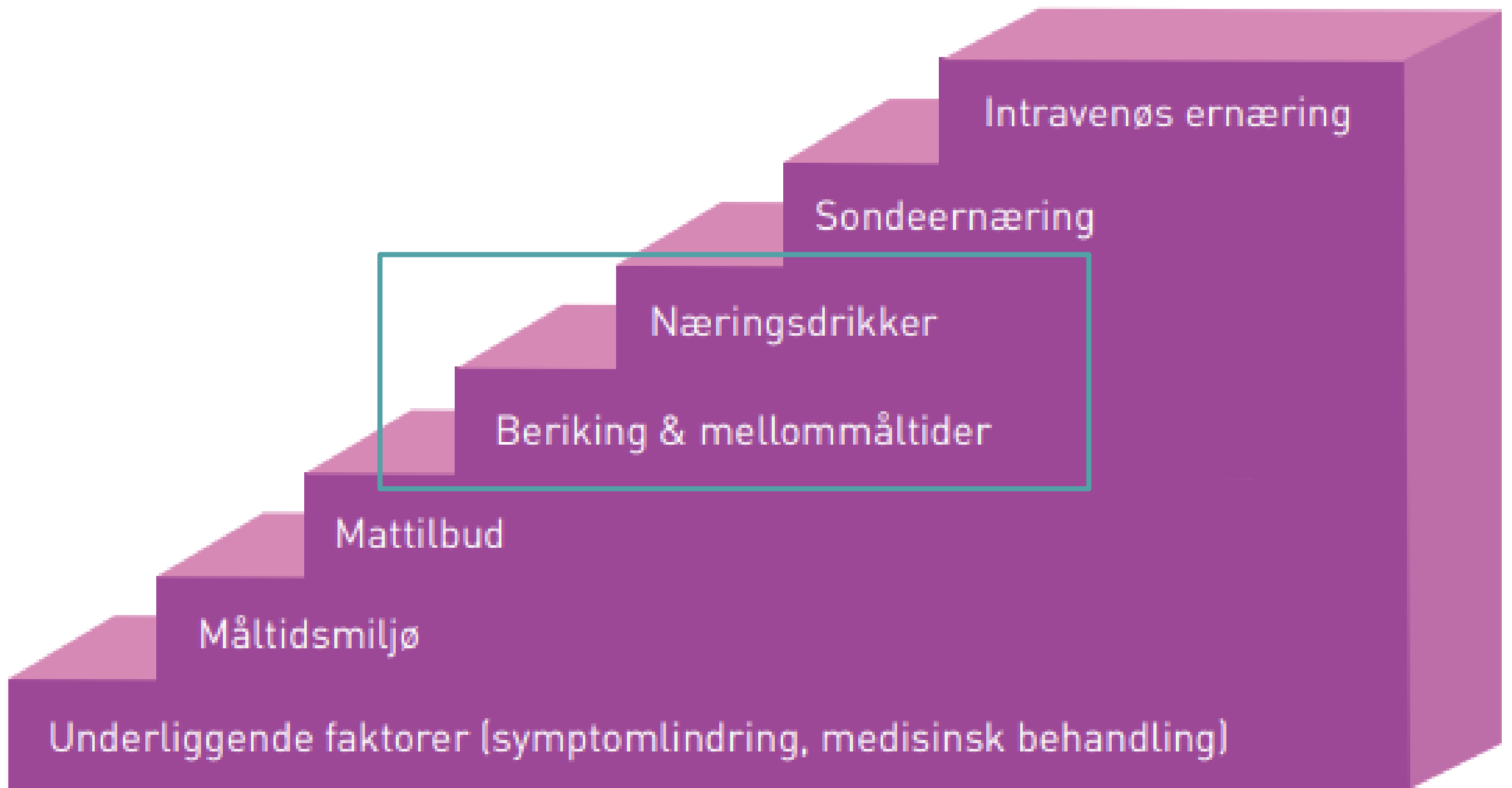


Statsforvalteren i Nordland

*Nordlaanten Staatehaaltoje
Nordlánda Stáhtaháldadiddje*



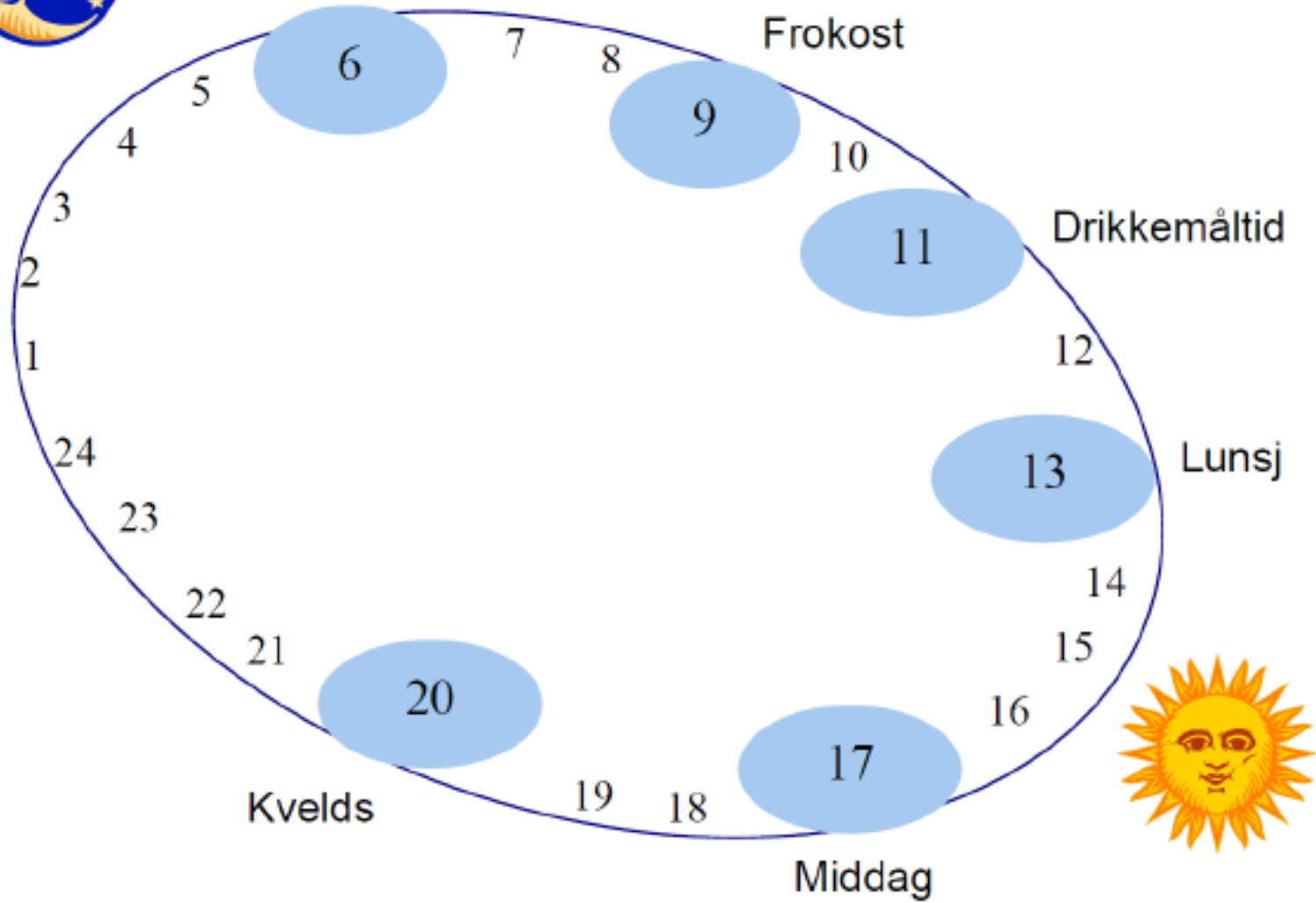
– virker til Nordlands beste





Morgenmat

lands beste



Bilde: www.helseetaten.oslo.kommune.no

– virker til Nordlands beste

A close-up photograph of a hand using small scissors to cut a sandwich on a long white tray. The tray is filled with various types of sandwiches, including ones with lettuce, tomatoes, cucumbers, and hard-boiled eggs. The sandwiches are arranged in neat rows. The background is slightly blurred, showing a wooden surface and a blue wall.

«Fristetralle»

Minimåltider

– virker til Nordlands beste



– virker til Nordlands beste

ET TYPISK BRØDMÅLTID

BRØDMÅLTID MED MER NÆRING, MEN MINDRE MAT



40 % mer energi
25 % mer protein





Forsterk maten med ekstra energi



Matolje 	1 ts	40 kcal	Saus, suppe, potetmos, grøt, yoghurt, syrnet melk, cottage cheese, prim
	1 ss	100 Kcal	
Sukker	1 ts	25 kcal	Grøt, dessert, kake, saft, kornblanding, te
Kremfløte	1 ts	20 kcal	Saus, suppe, potetmos, grøt, melk, yoghurt, dessert
Seterrømme/ Crème Fraîche	1 ts	30 kcal	Saus, suppe, pålegg, dressing, yoghurt
Smør/ margarin	1 ts	50 kcal	Pålegg, middag, grøt, saus
Majones	1 ts	50 kcal	Pålegg, middag, dressing, salater



Egg 	1 stk	80 kcal	Pålegg, omelett, salat, dessert, kake, suppe, saus
Ost	1 skive	35 kcal	Pålegg, ostebiter, omelett, salat, spaghetti, saus, soppa
Peanøtt-smør	til 1 skive	130 kcal	Pålegg, lefsefyll
Hasselnøtt Cashewnøtt	5 stk	30 kcal	Kake, dessert, grøt, kornblanding
Peanøtt 	5 stk	17 kcal	Kake, dessert, grøt, kornblanding
Valnøtt	5 stk	140 kcal	Kake, dessert, grøt, kornblanding

– virker til Nordlands beste

Eksempel- beriking av havregrøt og rett i koppen suppe:

	Kalorier	Proteiner (g)
Havregrøt på vann (basis, 1 dl havregryn, 2 dl vann)	157	4,6
Vann erstattes med helmelk	+130	+6,4
Tilsatt 1 ss nøytral olje	+100	0
Til sammen (totalt)	385 kcal	11 g protein

	Kalorier	Proteiner (g)
Rett i koppen suppe, kremet type	140	3,5
1/2 dl kremfløte i stedet for vann	+ 180	+ 1
Til sammen (totalt)	320 kcal	4,5 g proteiner

2 dl vann

112 kcal


 +
 
 = 198 kcal

150 kcal


 +
 
 = 250 kcal

150 kcal


 +
 
 +
 
 +
 
 = 470 kcal

— virker til Nordlands beste



Potetstappe med margarin og melk + magre pølser

Energi: 550 kcal



Potetstappe med smør og fløte + fete pølser

Energi: 1000 kcal

– virker til Nordlands beste





Mye god mat i god drikke...



Velg helfete varianter av melkeprodukter

Melkedrikker framfor saft og juice – kakao, melk, surmelk, Biola, milkshake, proteinmelk, YT...

Saft og juice heller enn vann

Vørterøl/alkoholfritt øl

Melk og fløte i kaffe/te

Smoothie

Næringsdrikk – hjemmelaget eller fra apotek



Næringsrike supper

- 300 kcal per beger
- Lavt laktoseinnhold, glutenfri
- Kan varmes i
 - Mikro
 - Husk å fjerne aluminiumsfolien!
 - Gryte
 - Skal ikke kokes
 - Oppvarming en gang
- Krydre ekstra!
- Smaker:
 - Kylling
 - Sommertomat
 - Grønnsaker
 - Gulrot
 - Grønne grønnsaker
 - Tomat



Idébank om mat til eldre og personer med psykisk utviklingshemming

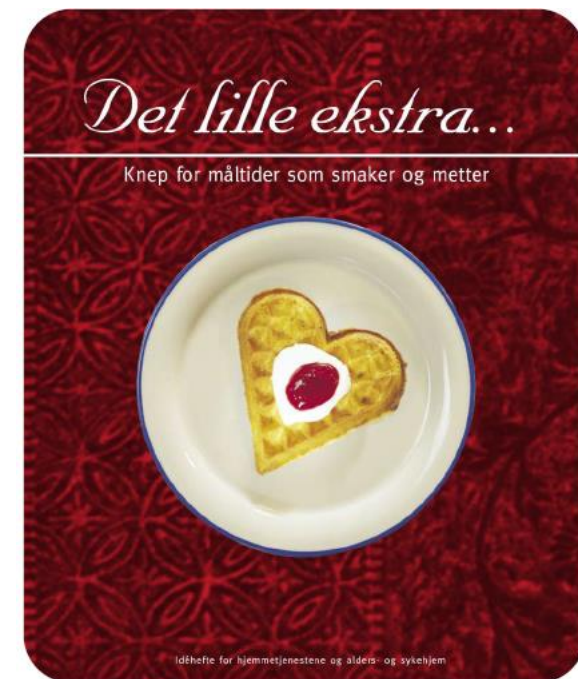
Praktiske verktøy for å styrke kompetansen i ernæringsarbeidet i pleie- og omsorgstjenesten og i miljøarbeidertjenesten. Forebygge underernæring, bra mat og godt kosthold for eldre og personer med utviklingshemming gjennom e-læring, video, tips og råd.

Riktig mat til rett person. Utviklet av Bærum kommune. Omfatter 10 kortfilmer om ulike spesialkost omtalt i Kosthåndboken. Kjøkkenpersonell ansatte i pleie- og omsorgstjenesten er også aktuell målgruppe.

1. [Fullverdig kost](#)
2. [Glutenfri kost](#)
3. [Laktoseredusert og melkeproteinfri kost](#)
4. [Energiredusert kost](#)
5. [Fettredusert kost](#)
6. [Ekstra energitett kost](#)
7. [Natrium og kaliumredusert kost](#)
8. [Diabeteskost](#)
9. [Lett fordøyelig kost](#)
10. [Vegetarkost](#)



– virker til Nordlands beste



Måltid	Spist/drukket	
Frokost, kl. 09	1 brødske med brunost	158
	1 brødske med syltetøy	123
	1 glass lettmeik	65
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød	158
	1 glass rød saft	63
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter og kokt gulrot	216
	1 glass rød saft	63
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett meik	11
	1 skive formkake	166
Aftensmat, kl 19.30	1 brødske med brunost	158
	1 glass lettmeik	65
TOTALT		1231



Hva spiser Olga?

Beregnet
energibehov
= 1650 kcal

ERNÆRINGS
teamet

Måltid	Spist/drukket + TILTAK	Energiinntak	Ekstra energi
Frokost, kl. 09	1 brødskeive med brunost + Bremykt	158	+ 37
	1 brødskeive med leverpostei + majones	123	+ 81
	1 glass lettmelk hmelk	65	+ 30
Lunsj, kl. 12	1 ostesmørbrød + 2 skiver salami	158	+ 58
	1 glass rød saft appelsinjuice	65	0
Middag, kl. 15	2 skiver fiskepudding med hvit saus, 2 poteter, kokt gulrot + 2 ss kremfløte i sausen	216	+ 80
	1 glass rød saft + et beger yoghurt	65	+ 132
Kaffe, kl 17	1 kopp kaffe m/skvett melk kaffefløte	11	+ 15
	1 skive formkake	166	
Aftensmat, kl 19.30	1 brødskeive med brunost + Bremykt	158	+ 37
	1 glass lettmelk hmelk	65	+ 30
TOTALT		1731 kcal	

Oppsummering



- Mellommåltider – tidlig nok frokost og sein nok kvelds
- Næringsrik drikke i tillegg til næringsrik mat
- Berike mat og drikke
- Vurder inntak mot behov
- Kosthåndboka = «oppskrift» på god ernæringspraksis

www.helsedirektoratet.no

