



Vordingborg Madservice
KOSTHÅNDBOG



Indhold

Indledning	4
Køkkenets tilbud og portionsstørrelser.....	5
Normalkost til ældre	7
De 10 kostråd til ældre.....	9
Kost til småtspisende	10
Eksempel på forskellen mellem normalkost og kost til småtspisende.....	12
Kost med modificeret konsistens	13
Blød kost.....	14
Gratinkost	16
Cremet kost	17
Diabetesdiæt (Normalkost)	18
Diabetes og underernæring	18
Vegetarkost.....	19
Allergikost og lægeordnede specialdiæter	20
Drikke med modificeret konsistens	21

Indledning

Kosthåndbogen er et opslagsværk over sortiment, kostformer og diæter fra Vordingborg Madservice, samt et ernæringsfagligt opslagsværk til plejepersonale i Vordingborg Kommunes distrikter.

Vordingborg Madservice arbejder ud fra de officielle danske anbefalinger for kost til ældre og/eller syge. Anbefalingerne, der er fra 2015, kan læses i "Anbefalinger for den danske institutionskost". Derudover arbejder vi ud fra Vordingborg Kommunes kvalitetstandard vedr. madservice til voksne.

Kosthåndbogen bliver løbende revideret. Den nyeste udgave kan læses på Vordingborg Madservice hjemmeside.

Pjecer

Når appetitten er lille... Kost til småtspisende

<http://vordingborg.dk/vordingborg-madservice/om-vordingborg-madservice/pjecer/>

Vordingborg Madservice

<http://vordingborg.dk/vordingborg-madservice/om-vordingborg-madservice/pjecer/>

Referencer

Anbefalinger for dansk institutionskost:

http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedremaaltider/Mere_viden/Anbefalinger_institutionskost.pdf

Kvalitetstandard

<http://vordingborg.dk/borger/omsorg-og-saerlig-stoette/praktisk-hjaelp-og-tilskud/madservice/>

Kosthåndbogen

www.madservice.vordingborg.dk

Vordingborg Madservice

www.madservice.vordingborg.dk

Vordingborg Kommune

www.vordingborg.dk

1. udgave, november 2016

Vordingborg Madservice

Køkkenets tilbud og portionsstørrelser

Portionsstørrelser hovedret

	Kost til småtspisende og afvigende konsistens	Normal portion	Stor portion
Helt kød	80-100g	80-100g	80-100g
Farsretter	80-120g	120g	120g
Sammenkogte retter	2,5dl	2,5dl	2,5dl
Fisk	80-100g	80-100g	80-100g
Kartofler	100g + 5g smør	160g	200g
Ris/pasta	100g + 5g smør	160g	160g
Kartoffelmos	100g	200g	250g
Flødekartofler	200g	250g	300g
Kartoffelsalat	200g	250g	300g
Grøntsager	50g	80g	100g
Stuede grøntsager	2dl beriget	2,5dl	2,5dl
Salat/råkost	50-80g	50-80g	50-80g
Sauce	1,5dl beriget	1,5dl	1,5dl
Supper hovedret	3dl	3dl	3dl

Portionsstørrelser baret

Suppe forret	2,5dl
Dessert	1,8dl / 100g
Mælkemad	2,5dl
Frugtgrød med mælk/fløde	2dl + 1/4L
Fromage	130g
Kage	80-100g



Tilkøbsydelser

Tilkøb	Portionsstørrelse
Biksemad	Normalkost portion
Lasagne og salat	Normalkost portion
Frikadeller, kartofler, brun sauce og rødkål	Normalkost portion
Arla Protino® drik (hindbær, vanilje, blåbær)	125ml
Arla Protino® dessert æble/kanel	80g
Øllebrød med mælk	2,5dl + 1/4L
Beriget suppe	2,5dl
Klar suppe med boller og urter	2,5dl
Klar suppe med boller, urter og flute	2,5dl
Kage	80-100g
Yoghurt	1L
Sødmælk	1/4L
Sødmælk	1L
Hjemmebagte boller	1 stk.
Frisk frugt	1 stk.
1 hel lagkage	1 stk.
Koldskål	1L
Frugtgrød med mælk eller fløde	2,5dl + 1/4L
Blendet beriget suppe	2,5dl
Legeret suppe	2,5dl
Råkost/salat	50-80g
Piskefløde	1/4
Kærnemælk	1L
Mælkemad (pærevælling, mannavælling, risengrød)	2,5dl

Smørrebrødsanretninger

4/2 rugbrød + 1 franskbrød med ost
4/2 rugbrød
3/2 rugbrød + 1 franskbrød med ost
3/2 rugbrød
2/2 rugbrød + 1 franskbrød med ost
2/2 rugbrød
1/2 rugbrød + 1 franskbrød med ost
1/2 rugbrød
1 franskbrød med ost
Morgenmad = 1 rugbrød, 1 franskbrød, 4 skiver ost, 1 marmelade



Normalkost til ældre

Normalkosten anbefales til raske ældre med normal appetit samt ældre i primærsektoren som ikke er i ernæringsmæssig risiko (ernæringsscreening score 0). Det anbefales, at der spises efter de 10 kostråd¹. Der er dog faktorer man skal være opmærksom på hos den ældre såsom inaktivitet. Inaktivitet kan føre til nedsat energibehov, og derved kan den ældre have svært ved at få spist nok til at få dækket sit proteinbehov, som er vigtig i forhold til bevaring af muskelmasse. En anden faktor er om borgeren får spist tilstrækkelig til at få dækket sit vitaminbehov, her kan suppleres med en vitamin- og/eller mineral tablet. Det er vigtigt at holde øje med den enkelte borger, og ved vedvarende nedsat appetit eller mangel på indtag af næring, skal den ældre tilbydes *kost til småtspisende*, flere mellemmåltider og/eller afvigende konsistens alt efter behov. Vordingborg Madservice tilbyder to normalkost portioner. En der tager udgangspunkt i en 9 MJ dagskost (normal portion), og en der tager udgangspunkt i en 12 MJ dagskost (stor portion, med ekstra kartofler og grøntsager). Det varme måltid kan dække energibehovet enten til frokost eller aften. Vi tilbyder desuden et større udvalg af kold mad og mellemmåltider, der kan dække behovet resten af døgnet².

Energiindhold i normalkost (9MJ) varm mad udportioneret i angivet mængder³ **2250-2700 KJ**

Energi procentfordeling	
Protein	15-20E%
Fedt	25-40E%
Kulhydrat	45-60E%

Fordeling af den daglige energiindtagelse 4 – 6 måltider

Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
20-25%	25-30%	25-30%	5-30% (5-10% pr. måltid)

Øvrige måltider

Morgenmad

Fx yoghurt, ymer, grød, brød med ost eller kødpålæg, cornflakes med skummet- eller minimælk, frugt og grønt.

Kold mad

Fx rugbrød med forskelligt pålæg (æg, kødpålæg, postejer), lille lun ret som fx frikadelle, hakkebøf, kamsteg, grønt og surt som tilbehør.

Mellemmåltider

Fx frugt, grønt, frugt- og grøntsagssuppe, frugtgrød med mælk, ostemad, knækbrød og yoghurt.

Drikke

Skummet-, kærne- eller minimælk, frugtjuice, vand, saft (i begrænset mængde), kaffe og the.

¹ Se side 9

² Se tilkøbsydelse side 6 samt dagskostforslag s. 8

³ Se portionsstørrelser side 5

Dagskostforslag normalkost

Dagskostforslag: Normalkost				
9 MJ	16 E% Protein	58 E% Kulhydrat	26 E% Fedt	
Tidlig morgen				
Morgen	2 stk. grovbrød (100 g) 1 brik smør (8 g) 2 skiver ost 30+ (50 g) 1 brik marmelade (20 g) 1 appelsin (125 g) 200 ml skummetmælk			
Formiddag	200 ml saft 1 gulerod (65 g) 1 stk. grovknækbrød (10 g) ½ brik marmelade (10 g)			
Frokost	3/2 stk. rugbrød (75 g) ½ stk. grovbrød (25 g) 1 brik smør (10 g) hårdkogt æg med karse (30 g) marineret sild med rå løg (30 g) kartofler med purløg (30 g) ½ skive ost, 30+ (12 g) 1 portion råkost (65 g gulerod, 8 g rosin og 5 g citronsaft) 200 ml skummetmælk			
Eftermiddag	1 stk. honningkage (30 g) 1 æble (100 g)			
Aften	kyllingefilet (100 g) ærter (40 g) tomat (40 g) løg (15 g) 10 g olivenolie 50 ml sovs af syrnede fløde 9% kartofler (160 g) 250 ml jordbærgrød 50 ml letmælk 200 ml vand			
Sen aften	Sandwich med hamburgerryg og agurk (15 g hamburgerryg, 4 g mayonnaise, 10 g agurk, 30 g grovsandwichbrød) ½ banan (50 g)			

De 10 kostråd til ældre



Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd

Du kan selv gøre meget for at bevare det gode helbred længst muligt – også når du har rundet de 65 år. Blandt andet ved at spise sundt og varieret i kombination med en fysisk aktiv hverdag har du en større mulighed for at bevare din muskelstyrke og stærke knogler.

og dermed også i energibehovet og for nogen i appetitten – er der dog enkelte ting, som du kan være særligt opmærksom på. Hvis du ikke spiser så meget som tidligere, er det ekstra vigtigt, at den mindre mængde mad giver dig lidt mere protein og den samme mængde vitaminer og mineraler som før. Behovet for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere i dit liv, mens behovet for protein er lidt større.

Du kan derfor med fordel følge De officielle Kostråd. Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen –



Kost til småtspisende

Ordineres til ældre i primærsektoren, der har en ernæringscreening score ≥ 1 , enten pga. forekomst af ernæringsmæssige risikofaktorer, eller pga. nyligt uplanlagt vægttab og/eller nedsat appetit.

Kost til småtspisende har et højere indhold af fedt samt et lavere indhold af komplekse kulhydrater og kostfibre. Kost til småtspisende skal medvirke til at genoprette eller opretholde borgerens ernæringstilstand således, at underernæring undgås/behandles.

Generelt bør kosten have et meget højt indhold af fedtstoffer, fede mælkeprodukter og oste for at øge energiindholdet. Desuden et højt indhold af æg, kød, fisk, mælkeprodukter og ost for at øge proteinindholdet.

Det anbefales at give små energitætte måltider fordelt over hele dagen (6-8 måltider). Vordingborg Madservice tilbyder et lille varmt energiberiget hovedmåltid med udgangspunkt i en 9 MJ dagskost, der kan dække energibehovet enten til frokost eller aften hos en småtspisende. Samt et større udvalg af kold mad og mellemmåltider, der kan dække behovet resten af døgnet. Der vil desuden ofte være behov for energi- og proteinrige drikke, enten supplerende (*kan købes hos Vordingborg Madservice*) eller fuldgældige (*købes på apoteket*).

Energiindhold i kost til småtspisende varm mad udportioneret i angivne mængder⁴ **1350-2250 KJ**.

Det anbefales i øvrigt at give 1 vitamin- og mineraltablet dagligt. Ældre over 70 år, personer med øget risiko for osteoporose og ældre på plejecentre anbefales et dagligt tilskud af D-vitamin på 20 µg. Det er også vigtigt at få kalk nok. Ved at spise varieret og få ca. 1/4-1/2 liter mælkeprodukt om dagen dækkes anbefalingen for kalk for personer under 70 år. Ældre på plejecentre og ældre over 70 år anbefales at kombinere D-vitamintilskuddet med et kalciumtilskud på 800-1000 mg, uanset om der drikkes mælk eller spises mælkeprodukter.

Energi procentfordeling	
Protein	15-20E%
Fedt	50E%
Kulhydrat	30-35E%

Fordeling af den daglige energiindtagelse 6-8 måltider

Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
20%	15-25%	15-25%	30-50%

Læs også pjecen 'Når appetitten er lille... Kost til småtspisende'

<http://vordingborg.dk/vordingborg-madservice/om-vordingborg-madservice/pjecer/>

⁴ Se portionsstørrelser side 5

Øvrige måltider

Morgenmad

Fx sødmælksyoghurt, ymer med farin, grød med smør og kanel, brød med smør, fed ost og marmelade eller kødpålæg, samt øllebrød med fløde.

Kold mad

Fx tynde skiver brød med tykt lag smør, forskelligt pålæg (gerne protein- og energirigt som æg, postejer, pølse, laks, makrel), pynt med mayonnaise, remoulade, mayonnaisesalater, lille lun ret som fx frikadelle, hakkebøf og kamsteg.

Mellemmåltider

For en småtspisende skal mellemmåltiderne samlet, udgøre 50% af det daglige energibehov. Server små energitætte og overkommelige portioner af fx frugtgrød med fløde, energiberigede supper, energitæt is, ernæringsdrikke, grød med smør, kage, chokolade, fromager, chips, øllebrød med fløde, kiks med smør og ost osv.

Drikke

Fx Kakaomælk, sødmælk, kærnemælk med fløde, kaffe med fløde, frugtjuice, ernæringsdrikke, hvidtøl, øl, vin osv.

Dagskostforslag kost til småtspisende

Dagskostforslag: Kost til småtspisende				
9 MJ	18 E% Protein	32 E% Kulhydrat	50 E% Fedt	
Tidlig morgen	125 ml ernæringsdrik			
Morgen	100 ml ymer med 15 g sukker ¼ stk. franskbrød (12 g) ½ brik smør (8 g) ½ skive ost, 45+ (12 g)			
Formiddag	125 ml ernæringsdrik			
Frokost	2/4 stk. rugbrød (25 g) ¼ stk. franskbrød (12 g) 1 brik smør hårdkogt æg med karse (30 g) marineret sild med rå løg (30 g) ½ skive ost, 45+ (12 g) 150 ml tomatsuppe med 25 ml piskefløde 100 ml sødmælk			
Eftermiddag	1 stk. honningkage (30 g) 100 ml koldskål			
Aften	kyllingefilet (100 g) ærter (10 g) tomat (10 g) løg (5 g) 10 g olivenolie 50 ml flødeberiget sovs 50 ml kartoffelmos 100 ml jordbærgrød 30 ml piskefløde			
Sen aften	75 ml fromage 100 ml sødmælk			
Til natten	125 ml ernæringsdrik			

Eksempel på forskellen mellem normalkost og kost til småtspisende

VIDSTE DU, AT...
DER ER STOR FORSKEL PÅ, HVAD DU SKAL SPISE, NÅR DU...

HAR GOD APPETIT	ER SMÅTSPISENDE	RÅD TIL SMÅTSPISENDE
		Spis lidt men ofte. Gerne 6-8 måltider dagligt.
		Brug fedtstof i rigelige mængder - på brød, i kartoffelmos, grød og supper.
		Drik sødmælk eller kærnemælk med fløde.
		Spis meget pålæg. Spar på rugbrød.
		Brug fløde til frugtgrød, på øllebød eller i kaffen.
		Spis kød, sovs og kartofler frem for grøntsager.
		Vælg dine livretter. Spis is og desserter.
		Spis kager, nødder, rosiner, chips og chokolade.

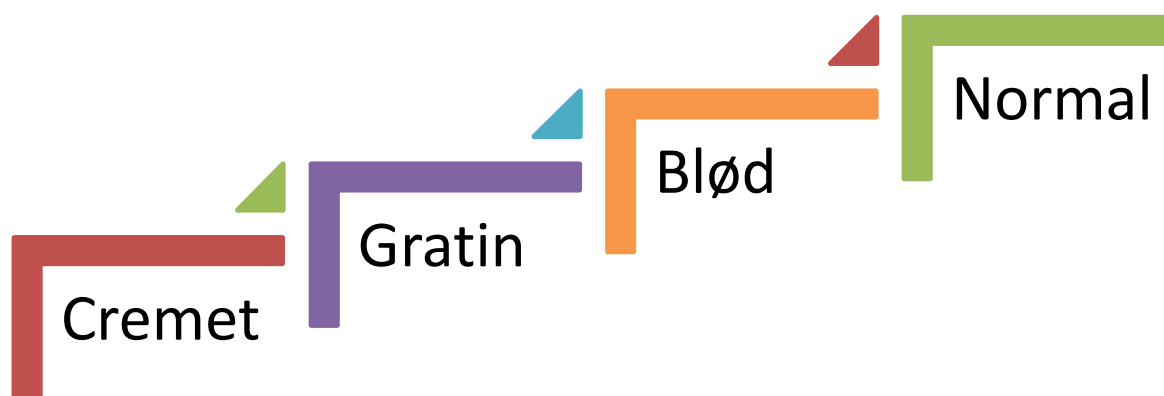
Udarbejdet af: Landbrug & Fødevarer www.lf.dk

Kost med modificeret konsistens

Kost med modificeret konsistens er baseret på de samme principper som kost til småtspisende⁵, og anvendes til borgere med tygge- og synkeproblemer (dysfagi). Dysfagi er en fælles betegnelse for problemer omkring indtagelse af mad og drikke. Dysfagi ses bl.a. ofte i forbindelse med følgende sygdomme: Hjerneblødninger, lammelser, Parkinson, demens, sklerose, ALS, KOL, efter strålebehandling, ved infektioner i munden, dårlig tandstatus med videre.

Symptomerne på dysfagi kan være mange, fx hoste under indtagelse af mad og drikke, gentagende lungebetændelser, mad der samles i kinderne, våd rallende stemme, eller borgeren er meget længe om at spise. I nogle tilfælde kan borgeren afhjælpes med rette siddestilling, eller andre hjælpemidler. I andre tilfælde kan en justering af kostens konsistens afhjælpe. Er der mistanke om dysfagi hos en borger bør vedkommende altid tilses af en ergoterapeut for udredning. Vurdering af konsistensniveau for borgeren, bør altid ske i samarbejde med ergoterapeut eller anden dysfagikompetent fagperson. Vordingborg kommune har specialiserede ergoterapeuter til rådighed. Ergoterapeuterne kan kontaktes på advis under *rehabiliteringsteam ældre – terapeuter*.

Konsistenstrappen



⁵ Se side 10

Blød kost

Ordineres til borgere med dysfagi, primært pga. motoriske funktionsnedsættelser i munden, eller dårlig tandstatus. Ordineres også til borgere med en ernæringscreening score ≥ 1 , hvor der derfor skal ordineres kost til småtspisende eller tygge-/synkevenlig kost. Det forudsættes at borgeren har en nogenlunde tyggefunktion, en fuldstændig tungefunktion, samt en normal synkefunktion. Ved blød kost serveres farsretter som frikadeller, farsbrød, bøf osv. som ved normalkost. Bestilles helt kød som steg, koteletter osv. hakkes kødet og bages sammen igen med bl.a. æg, fløde, stivelse og krydderi, til en frikadelle-lignende konsistens, som stadig smager af den oprindelige ret.

Blød kost følger principperne og retningslinjerne for kost til småtspisende⁶.

Energiindhold i blød kost varm mad er **1350-2250** ⁷

Energi procentfordeling	
Protein	15-20E%
Fedt	50E%
Kulhydrat	30-35E%

Fordeling af den daglige energiindtagelse 6-8 måltider

Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
20%	15-25%	15-25%	30-50%

Muligheder for tilvalg

Blød kost leveres som udgangspunkt med alm. kartofler/ris/pasta osv. som normalkosten, men kan bestilles med kartoffelmos.

Øvrige måltider

Morgenmad

Fx sødmælksyoghurt, ymer med farin, grød med smør og kanel, franskbrød med smør og fed ost og marmelade eller blødt kødpålæg/postejer og øllebrød med fløde.

Kold mad

Fx tynde skiver bondebrød/franskbrød med tykt lag smør, forskelligt pålæg (gerne protein- og energirigt som æg, postejer, frikadelle, laks, makrel), pynt med mayonnaise, remoulade, mayonnaisesalater, lille lun ret som fx frikadelle, hakkebøf eller lun leverpostej.

Mellemmåltider

Har man behov for modificeret konsistens, defineres man som udgangspunkt som småtspisende og der skal være opsyn med borgers ernæringsstatus. For en småtspisende skal mellemmåltider dække 50% af dagskosten. Server små energitætte og overkommelige portioner af fx frugtgrød med fløde, energiberigede supper, energitæt is, ernæringsdrikke, grød med smør, kage, chokolade, fromager, øllebrød med fløde, kiks med smør og ost osv.

Drikke

Fx kakao, sødmælk, kærnemælk med fløde, kaffe med fløde, frugtjuice, ernæringsdrikke, hvidtøl osv.

⁶ Se side 10

⁷ Se portionsstørrelser side 5

Dagskostforslag blød kost

Dagskostforslag: Blød kost - Kost til småtspisende				
9 MJ	18 E% Protein	32 E% Kulhydrat	50 E% Fedt	
Tidlig morgen	125 ml ernæringsdrik			
Morgen	100 ml ymer m 15 g sukker ¼ stk. franskbrød uden skorpe (12 g) ½ brik smør (8 g) ½ skive ost, 45+ (12 g)			
Formiddag	125 ml ernæringsdrik			
Frokost	2/4 stk. Bondebrød uden skorpe (25 g) ¼ stk. franskbrød uden skorpe (12 g) 1 brik smør (8 g) hårdkogt æg med karse (30 g) marineret sild med rå løg (30 g) ½ skive ost, 45+ (12 g) 150 ml tomatsuppe med 25 ml piskefløde 100 ml sødmælk			
Eftermiddag	1 stk. honningkage (30 g) 100 ml koldskål			
Aften	Kyllingefrikadeller (120 g) ærter (10 g) tomat (10 g) løg (5 g) 10 g olivenolie 50-100 ml flødeberiget sovs 50-100 ml kartoffelmos 100 ml jordbærgrød 30 ml piskefløde			
Sen aften	75 ml fromage 100 ml sødmælk			
Til natten	125 ml ernæringsdrik			

Gratinkost

Ordineres til borgere med dysfagi og større funktionsnedsættelse, fx ved manglende evne til at samle maden i munden og ved meget ringe evne til at tygge. Ordineres også til borgere med en ernæringsscreeningscore ≥ 1 , hvor der derfor ordineres kost til småtspisende eller tygge-/synkevenlig kost. Det forudsættes at borgeren stadig har nogen tungetransport og spontan synkereflex.

Alle råvarer pureres helt fint inden det røres op med bl.a. æg, fløde, smør, stivelse og krydderi, og dampes derefter til det får en fast konsistens. Konsistensen er blød, ensartet og sammenhængende som en æggestand, og kan spises med gaffel eller ske.

Gratinkost følger principperne og retningslinjerne for kost til småtspisende⁸.

OBS:

Gratinkost er meget fattig på kostfibre, og man bør derfor indtage et tilskud af fibre for at holde en normal og sund tarmflora. Fibre kan fx indtages/gives i form af loppefrøskalder eller hvedeklid blandet op i yoghurt eller grød.

Energiindhold i gratinkost varm mad udportioneret i angivet mængde⁹ **1350-2250**

Energi procentfordeling	
Protein	15-20E%
Fedt	50E%
Kulhydrat	30-35E%

Fordeling af den daglige energiindtagelse 6-8 måltider

Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
20%	15-25%	15-25%	30-50%

Øvrige måltider

Morgenmad

Fx sødmælksyoghurt, ymer med frugtpure, grød med smør og kanel, øllebrød med fløde, evt. suppleret med ernæringsdrikke.

Kold mad

Rugbrød kan leveres i gratinkonsistens, enten med eller uden pålæg. Gratin rugbrød smøres med et tykt lag smør. Pålægstyperne kan være fx æggestand, blandede mayonnaise salater, postejer, smøreost, gratiner af forskellige kød- og fisketyper, pynt kan være mayonnaise eller remoulade, forskellige slags sky, lavet af rødbede, asier, agurkesalat, appelsin osv.

Mellemmåltider

Har borgeren behov for modificeret konsistens, defineres borgeren som udgangspunkt som småtspisende og der skal være opsyn med borgerens ernæringsstatus. For småtspisende skal mellemmåltider dække 50% af dagskosten. Server små energitætte og overkommelige portioner af fx blendet frugtgrød med fløde, energiberigede og blandede supper, energitæt is, ernæringsdrikke, grød med smør, fromager, øllebrød med fløde osv.

⁸ Se side 10

⁹ Se side 5

Drikke

Fx kakao, sødmælk, kærnemælk med fløde, kaffe med fløde, frugtjuice, ernæringsdrikke, øl og vin. Vær desuden opmærksom på om borgeren har behov for fortykningsmidler i drikkevarer¹⁰.

Dagskostforslag gratinkost

Dagskostforslag: Gratinkost - Kost til småtspisende				
9 MJ	19 E% Protein	31 E% Kulhydrat	50 E% Fedt	
Tidlig morgen	125 ml ernæringsdrik			
Morgen	150 ml ymer med 20 g sukker 100 ml sødmælk			
Formiddag	125 ml ernæringsdrik			
Frokost	2/4 skiver gratinrugbrød 1 brik smør (8g) 1 skive leverpostej (30 g) med rødbedegele 1 skive fiskegratin (50 g) med mayonnaise (12 g) 150 ml tomatsuppe med 25 ml piskefløde 100 ml sødmælk			
Eftermiddag	50 ml flødeis (proteinberiget) med 25 ml frugtpuré 100 ml koldskål			
Aften	1 skive kyllingegratin (80 g) Grønsagsgratin (60 g) 50-100 ml flødeberiget sovs 50-100 ml kartoffelmos 100 ml jordbærgrød 30 ml piskefløde			
Sen aften	75 ml fromage 100 ml sødmælk			
Til natten	125 ml ernæringsdrik			

Cremet kost

Fødevarerne pureres/blendes helt fint ved hjælp af væde til der opnås en cremet konsistens. Cremet kost bør ikke anvendes som fuldgyltig ernæring, men som den første konsistens borgeren er i stand til at spise, fx efter hjerneblødning eller hjerneskade. Cremet kost vil næsten altid skulle suppleres med sondeernæring, og/eller protein- og energirige drikke, og bør gives i samarbejde med en ergoterapeut i forbindelse med spisetræning. Denne kosttype produceres ikke hos Vordingborg Madservice, som dagskost, men der kan bestilles berigede, blandede supper.

¹⁰ Se konsistenstrappen side 21

Diabetesdiæt (Normalkost)

Diabetesdiæten adskiller sig som udgangspunkt ikke fra normalkosten¹¹. Har borgeren diabetes, bestilles normalkost evt. med ekstra grønt. Det anbefales dog at sukker i flydende form som saft og sodavand ikke indgår i en dagskost. Der kan spises almindelige desserter, kage osv. i begrænsede mængder. Mellemmåltider, der indeholder sukker, fordeles ligeligt over dagen. Det anbefales at spise fiberrigt og derfor vælge groft og grønt. Det tilrådes at vælge magre mælkeprodukter som skummetmælk eller minimælk, magre yoghurter uden tilsat sukker.

Hos Vordingborg Madservice, kan der bestilles frisk frugt, supper, groft brød osv. der kan hjælpe borgeren til at leve sundt og varieret med diabetes¹².

Dagskostforslag diabetesdiæt (normalkost)

Dagskostforslag for borgere med diabetes følger normalkosten¹³, dog uden sukkerholdige drikkevarer.

Diabetes og underernæring

Har borgeren diabetes, men har uplanlagt vægttab eller er i ernæringsmæssig risiko (ernæringsscreening score ≥ 1), skal der ses bort fra anbefalinger omkring kost til diabetikere. I stedet bør man følge anbefalingerne for kost til småtspisende, med eller uden modificeret konsistens, afhængig af behov.

Energiindhold i normalkost varm mad **2250-2700 KJ**

Protein	15-20E%
Fedt	25-40E%
Kulhydrat	45-60E%

Fordeling af den daglige energiindtagelse 4 – 6 måltider

Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
20-25%	25-30%	25-30%	5-30% (5-10% pr. måltid)



¹¹ Se dagskostforslag for normalkost side 8

¹² Se tilkøbsydelse side 6

¹³ Se side 8

Vegetarkost

Der findes flere typer vegetarkost. Alle har det tilfælles, at de i større eller mindre grad udelukker animalske produkter fra kosten. Vegetarkosten følger som udgangspunkt principperne for normalkosten¹⁴.

Vordingborg Madservice tilbyder følgende typer af vegetarisk kost.*

Vegetar	Vegetarisk kost, spiser mælkeprodukter og æg
Vegetar + fisk	Vegetarisk kost, spiser mælkeprodukter, æg og fisk
Vegetar + fisk og fjerkræ	Vegetarisk kost, spiser mælkeprodukter, æg, fisk og fjerkræ
Veganer	Udelukkende vegetabiliske fødevarer

Energiindhold i vegetarkost varm mad **2250-2700 KJ**

Energi procentfordeling	
Protein	15-20E%
Fedt	25-40E%
Kulhydrat	45-60E%

Fordeling af den daglige energiindtagelse 4 – 6 måltider

Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
20-25%	25-30%	25-30%	5-30% (5-10% pr. måltid)

*Bestiller borgeren vegetarisk kost er der ikke mulighed for valgmenu. Der produceres et vegetarisk måltid til hver dag. Er borgeren plus fisk og/eller fjerkræ vil borgeren modtage dette, når det er på menuen.

¹⁴ Se side 7

Dagskostforslag vegetarkost

Dagskostforslag: Vegetarisk - Normalkost				
9 MJ	14 E% Protein	61 E% Kulhydrat	25 E% Fedt	
Tidlig morgen				
Morgen	2 stk. grovbrød (100 g) 1 brik smør (10 g) 1 skive ost 30+ (25 g) 1 brik marmelade (20 g) 1 appelsin (125 g) 200 ml skummetmælk			
Formiddag	200 ml saft 1 gulerod 1 stk. grovknækbrød (10 g) ½ brik marmelade (10 g)			
Frokost	3/2 stk. rugbrød (75 g) 1 stk. grovbrød (40 g) 1 brik smør (10 g) hårdkogt æg med karse (30 g) kartofler med purløg (30 g) frugtpålæg (15 g) 1 skive ost, 30+ (30 g) 1 portion råkost (65 g gulerod, 8 g rosin og 5 g citronsaft) 200 ml skummetmælk			
Eftermiddag	1 stk. honningkage (30 g) 1 æble (100 g)			
Aften	tofu (125 g) ærter (40 g) tomat (40 g) løg (15 g) 10 g olivenolie 50 ml sovs af syrnede fløde 9% kartofler (160 g) 150 ml jordbærgrød 50 ml letmælk 200 ml vand			
Sen aften	Sandwich med tomat (10 g tomat, 4 g mayonnaise, 5 g salat, 30 g sandwichbrød) ½ banan (50 g)			

Allergikost og lægeordinerede specialdiæter

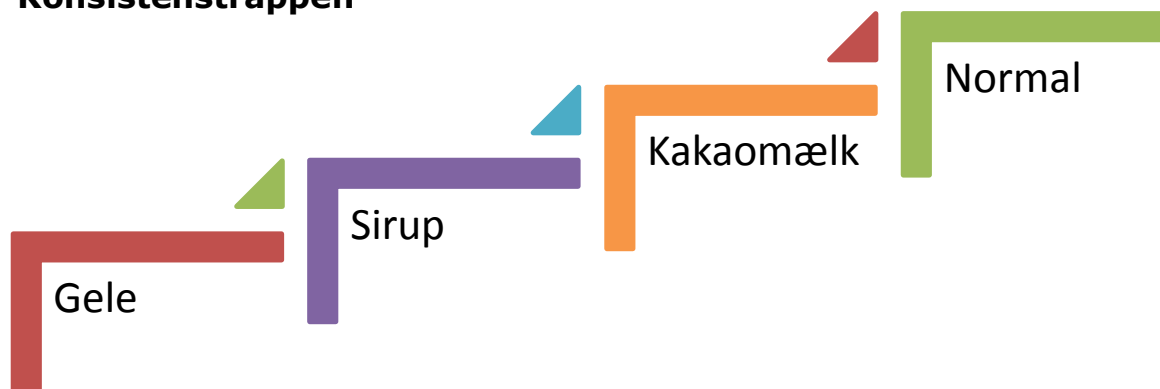
Vordingborg Madservice tilbyder derudover følgende diæter:

- Glutenfri diæt
- Laktosereduceret diæt
- Minus svinekød

Vi har ligeledes mulighed for at lave alle former for allergikost ved henvisning fra læge vedr. hvilke fødevarer der ikke tåles.

Drikke med modificeret konsistens

Konsistenstrappen



For borgere med dysfagi kan det være problematisk at indtage tynde væsker. Derfor kan man med fordel anvende fortykningsmidler i drikkevarer så de derved "løber" langsommere. Borgeren får på denne måde større chance for at opfatte og mærke hvad der sker, og risikoen for fejlsynkning nedsættes. Man skelner gerne mellem 4 konsistenser (se *konsistenstrappen*). Der kan ikke nødvendigvis drages parallel mellem trappetrinsniveauer ved henholdsvis mad og væske, der skal her laves en individuel vurdering.

Gelekonsistens

Gelékonsistens kan anvendes til borgere der, spontant eller faciliteret, kan synke eget spyt og har spontan hoste. Gelékonsistens er så tyk at det kan spises med en ske.

Sirupskonsistens

Sirupskonsistens kan anvendes når borgeren er i stand til at "drikke" gelékonsistens uden at hoste (fejlsynke). Sirupskonsistens kan drikkes af et glas; men det "løber" meget langsomt.

Kakaomælkskonsistens

Kakaomælkskonsistens anvendes når borgeren er i stand til at "drikke" sirupskonsistens uden at hoste (fejlsynke). Kakaomælkskonsistens drikkes af et glas; men det "løber" langsommere end normale tynde væsker.



Udarbejdet af:

Kostkonsulenter, Professionsbachelorere i ernæring og sundhed

Katrine Lohmann Simonsen og Nadia Bredahl Pedersen

1. udgave, november 2016

Billeder fra Colourbox