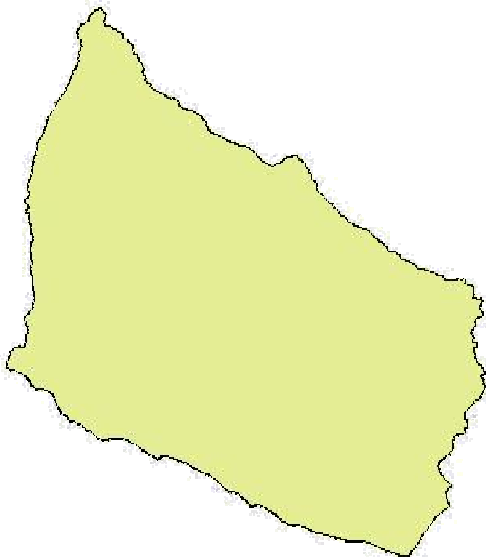


Information vedrørende kosthåndbog

Der henvises i øvrigt til kosthåndbogen på BRKs hjemmeside : www.brk.dk



Hjemmeboende, borgere på plejehjem og -centre
og cafeer får mad fra DeViKa Nexø
Træffes 9-12 på telefon 5692 6540
www.devika.dk



Denne folder er en kort version af BRK's kosthåndbog, som ligger på BRK's hjemmeside.

Bornholms Regionskommune følger anbefalingerne i Den Nationale Kosthåndbog fra 2010.

Dette valg betyder, der både er kostarter og kostformer i BRK's Kosthåndbog, som stadig kaldes det, de altid har gjort, men som kaldes noget andet i Den Nationale Kosthåndbog. Dette vil fremgå i denne folder ved at begge betegnelser er anført.

**Link til Den Nationale Kosthåndbog:
www.kostforum.dk/dennationalekosthåndbog.**

Nationale Kosthåndbog 2010 indeholder alle oplysninger om, hvilken mad raske og syge i alle aldersgrupper har brug for. Kosthåndbogen er rettet mod personer, der enten har ansvaret for eller arbejder med kosten. Det kan være enten i behandlingsøjemed eller ved almindelig bespisning i institutioner som fx plejehjem, hjemmeplejen og dag- og døgninstitutioner. Kosthåndbogens målgruppe er økonomaer, professionsbachelorer, kliniske diætister, ernæringsassistenter, læger, sygeplejersker, sygehjælpere og andet kostansvarligt personale samt undervisere og studerende.

Fuldgyldig ernæring

Fuldgyldig ernæring forudsætter at der spises **7 hovedretter og 7 biretter om ugen** og der spises morgen- og aftensmad samt 2-3 mellemmåltider dagligt.

Ernæringscreening

Det anbefales, at den enkelte borger ernæringscreenses, for at kunne bestemme hvilken kostart og kostform/diæt, der skal vælges. Skemaer for ernæringscreening: se BRK's Kosthåndbog.

Hvad serveres:

Kost tilpasset anbefalede næringsstoffer for den klientgruppe man tilhører.

Det tilstræbes at menuvalget ligner, menuerne på ugemenu-planen.

For yderligere information se Den nationale Kosthåndbog:

www.kostforum.dk/dennationalekosthåndbog.

Tilpasningskost

Minus fisk, alle slags

Minus indmad, alle slags.

Andre tilbud

Der kan yderligere købes forskellige varianter af disse ugentligt:

Energidrik m. vanilie

Energidrik m. ass. frugtsmag

Legerede kød - og grønsagssupper ass.

Aspargessuppe

Frugtgrød ass.

Mælkemad ass.

Risengrød

Desserter (fromage/budding)

Øllebrød

Dagens salat

Vegetar.

Målgruppe:

Beboere/klienter som af sundhedsmæssige, etiske, og eller religiøse grunde, ikke ønsker at spise kød, og som kun ønsker at spise produkter fra planteriget.

Vegetarer deles op i:

Lacto-vegetar, mad fra planteriget og mælkeprodukter

Lacto-ovo-vegetar, mad fra planteriget, mælkeprodukter og æg

Veganer, kun madvarer fra planteriget

Kostarter

Ældrekost

Ældrekosten er samme kost-art som Sygehuskosten i Den Nationale Kosthåndbog.

Ældrekosten, der er kendetegnet ved at være energitæt og proteinrig, er beregnet på borgere, der er underernærede eller har risiko for at blive det., ved f.eks. at være småtspisende og eller at have et højt energi- og proteinbehov.

Ældrekosten skal give mulighed for at få mere energi og protein i mindre portioner mad.

Ældrekosten vil være den anbefalede kostart, til de fleste hjemmeboende pensionister.

Kost til småtspisende

Kost til småtspisende anbefales til borgere, som har bevaret spiseevnen, men som pga. kvalme, fysiske eller psykiske lidelser er ude af stand til at indtage mad i det volumen, der er nødvendigt for at dække behovet for energi og næringsstoffer i perioder af mere end få dages varighed. Forudsætning for tilstrækkelig næringsstof tilførsel er, der spises en hel hovedret og en hel boret hver dag.

Retningslinjer for kost til småtspisende

Stor energitæthed (højt fedtindhold og lavt kulhydrat - og kostfiberindhold)

Proteinindhold svarende til sygehuskosten

Vitamin- og mineralindhold svarende til sygehuskosten

Meget små portioner mad, som serveres på 6-8 måltider om dagen.

Gerne protein- og energitilskud fra flydende drikke

Individuelt tilpasset konsistens af de enkelte måltider.

Hovedretten tilsættes smørklat, evt. med forskellig smag.

På alle plejehjem og –centre serveres Kost til Småtspisende som ”den almindelige mad”.

Se endvidere Devika´s foldere:

”Kostråd når appetitten er lille”

”Kost til småtspisende”

Kostformer og diæter:

Diabetes

Kolesterolfattig

Fedtfattig

Hakket helt kød, tilbydes kun hj.boende madbrugere.

Alt hakket/purekost

Gratinkost

Flydende

Allergikost

Purinfattig

- Røg-fedt-kål-stærke krydderier (skånekost)

Diæter til nyresyge

Minus fisk, alle slags

Minus indmad, alle slags

Vegetar

Diæter. Altid kun med lægeordination.

Kombinationer af ovenstående

Målgruppe:

Borgere med lidelser i tarmkanalen, hvor begrænsning af irritation af tarmen anbefales.

NB.: Det anbefales i dag ikke at skåne tarmkanalen, da tarmen er afhængig af udefra tilførte næringsstoffer og kostfibre. Der er intet der tyder på, at man opnår nogen fordel ved at skåne tarmen. Måske tværtimod. I stedet bør årsag til mave-tarm generne udredes.

Hvad serveres:

Kost med højt energi og næringsstofindhold, svarende til kost til småtspisende.

Følgende undgås:

Rå frugter og grøntsager. Får dagens salat/råkost

Fede / stærke kød- og fiskeprodukter, herunder røgvarer. –flæsk/ ribbenssteg, + panering

Stærke krydderier,

Grøn- og hvidkål, porrer, rødkål og løg, får løg i fars. Får rød- og grøn peberfrugt.

Kaffe og alkohol.

Diæter til nyresyge patienter/klienter

Tilbydes kun efter lægeordination, i samarbejde med læge/ klinisk diætist.

Målgruppe:

Flere forskellige kostformen anvendes ved sygdomme i nyrerne.

Der tilbydes individuel kost efter den enkeltes behov efter diætplan fra læge og/eller klinisk diætist.

Allergikost.

Tilbydes kun efter lægeordination

Målgruppe:

Borgere med allergisymptomer. Allergiske sygdomme er sygdomme i kroppens immunsystem.

Hvad serveres:

Der udelades fødemidler, som er konstateret at give allergisk reaktion. Kosten sammensættes, så anbefalinger for næringsbehov dækkes. Måltidet sammensættes, så det ligner kosten, som er beskrevet i uge menuplanen.

Purinfattig

Tilbydes kun efter lægeordination.

Målgruppe:

Borgere med stofskiftesygdommen arthritis urica (urinsur gigt) Behandlingen består først og fremmest af medicinsk behandling.

Hvad serveres:

Fuldkost.

Følgende undgås:

Al indmad (undtaget hjerte), torskerogn, ansjoser, kødsupper

Alkohol og vin, bør kun indtages med forsigtighed

Bælgfrugter(eksl. kikærter) og asparges

-Røg-fedt-kål- stærke krydderier

(Skånekost)

Tilbydes kun efter lægeordination.

Diabetes:

Målgruppe:

Diabetikere.

Hvad serveres:

Mange grøntsager.

Kød eller fisk.

Sovs.

Kartofler, ris eller pasta.

På plejehjem og -centre serveres desserter og mellemmåltider med sukker, efter anbefalinger i kost til småtspisende.

Klienter som ikke kan tåle kage med sukker tilbydes brød ell. lign. med ost eller pålæg.

Alle drikkevarer skal være uden sukker.

Det er vigtigt at tilførslen af kulhydrater fordeles over det meste af døgnet.

Det anbefales at tilbyde mad der mætter, såsom salat, grøntsager og groft brød til klienter, som ikke må få for mange letoptagelige kulhydrater og eller fedtstoffer, eller som ikke må øge i vægt.

Kolesterol- og fedtfattig

Målgruppe:

Borgere med hjerte-/karsygdom og / eller forhøjet indhold af total kolesterol.

Hvad serveres:

Mange grøntsager.

Magert kød eller fisk.

Fedtfattig sovs.

Kartofler, ris eller pasta.

Biret: fedtfattig.

Tygge-synkeligvenlig kost

Hakket helt kød

Tilbydes kun til hj.boende madbrugere.

Målgruppe:

Kunder med dårlig tandstatus.

Det forudsættes at kunden har fuldstændig tygge- og synkefunktion.

Hvad serveres:

Alt helt kogt og stegt kød og fjerkræ hakkes

Resten som almindelig mad, f.eks. frikadeller og bøf, bliver serveret helt

Sammenkogte retter hakkes ikke.

Alt hakket/Purekost

Målgruppe:

Borgere med dysfagi eller dårlig tandstatus. Kan ikke tygge, men skal være i stand til nogen tungetransport og spontan eller faciliteret synkning.

Hvad serveres:

Alt mad hakkes eller blendes, kartoffelmos, ekstra sovs.

Biretter blendes.

Gratinkost

Målgruppe:

Anvendes til borgere der har nogen tyggefunktion, nogen tungetransport og kan bevæge tungen fra side til side, samt spontan synkning. Dårlig læbelukke.

Hvad serveres:

Alt mad serveres med konsistens som gratin.

Kødgratin, grønsagsgratin, kartoffelmos, sovs, blendet stuvning,

Biretter blendes.

Flydende

Målgruppe:

Borgere med dysfagi, der ikke kan tygge, men kan synke med besvær.

Borgere med dårlig og snæver passage gennem mund, svælg og spiserør. Meget dårlig tunge- og læbelukkefunktion.

Borgere efter tarmoperation i 1-3 dage.

Nyopererede borgere.

Bemærk: Ved længerevarende tilførsel af flydende kost er der risiko for underernæring, og der bør suppleres med energi- og proteintilskud eller sondeernæring.

Hvad serveres:

Legeret suppe.

Biretter blendes.