

Information vedrørende kosthåndbog

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

For yderligere information se Den nationale Kosthåndbog:

<https://kosthaendbogen.dk/>



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

DeViKa 2018



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

Bornholms Regionskommune følger anbefalingerne i Den Nationale Kosthåndbog.

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:

<https://kosthaendbogen.dk/>

Den Nationale Kosthåndbog 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 behandlingssøjemed 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.

Minus svinekød

Målgruppe:

Beboere/klienter som af sundhedsmæssige, etiske, og eller religiøse grunde, ikke ønsker at spise kød fra gris og nogle som kun ønsker at spise produkter der er halal slagtet.

Hvad serveres:

Mad tilpasset anbefalede næringsstoffer for den klientgruppe man tilhører.

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

Andre tilbud

Der kan yderligere købes forskellige varianter af disse ugentligt:

Energidrik m. vanilje

Energidrik m. frugtsmag

Legerede kød - og grønsagssupper

Aspargesuppe

Frugtgrød

Mælkemad

Risengrød

Desserter (fromage/budding)

Øllebrød

Dagens salat

Diæter til nyresyge patienter/klienter

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

Målgruppe:

Flere forskellige kostformer anvendes ved sygdomme i nyrerne. Der tilbydes individuel mad efter den enkeltes behov efter diætplan fra læge og/eller klinisk diætist.

Tilpasningskost

Minus fisk, alle slags
Minus indmad, alle slags.

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

Hvad serveres:

Mad tilpasset anbefalede næringsstoffer for den klientgruppe man tilhører.

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

Kostarter

På alle plejehjem og –centre serveres målrettet ernæring og som udgangspunkt får alle ældre kost som ”den almindelige mad”.

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.

Ældrekost 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.

Kostformer og diæter:

Diabetes
Kolesterolfattig
Fedtfattig
Energirig
Proteinrig

Tygge/synkevenlig:
Hakket helt kød, tilbydes kun hjemmeboende madbrugere.
Alt hakket
Gratinkost
Cremet kost
Flydende

Allergikost
Purinfattig
- Røg-fedt-kål-stærke krydderier (skånekost)
Diæter til nyresyge
Minus fisk, alle slags
Minus indmad, alle slags
Vegetar
Minus svinekød

Diæter. Altid kun med lægeordination.

Kombinationer af ovenstående

Purinfattig

Tilbydes kun efter lægeordination.

Målgruppe:

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

Hvad serveres:

Ældrekost.

Følgende undgås:

Al indmad (undtaget hjerte), torskerogn, ansjoser, kødsupper
Alkohol og vin, bør kun indtages med forsigtighed
Bælgfrugter(eksl. kikærter) og asparges

-Røg-kål- stærke krydderier

(Skånekost)

Tilbydes kun efter lægeordination.

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:

Mad med højt energi og næringsstofindhold, svarende til ældrekost.

Følgende undgås:

Rå frugter og grøntsager. Får dagens salat/råkost
Stærke kød- og fiskeprodukter, herunder røgvarer.
Stærke krydderier,
Grøn- og hvidkål, porrer, rødkål og løg, får løg i fars. Får rød- og grøn peberfrugt.
Kaffe og alkohol.

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.
Ny opererede borgere.

Hvad serveres:

Legeret suppe.
Biretter blendes.

Bemærk: Ved længerevarende tilførsel af tygge/synkevenlig mad er der risiko for underernæring, og der bør suppleres med energi- og proteintilskud eller sondeernæring.

Overfølsomhed/Allergikost.

Tilbydes kun efter lægeordination med lægediagnosticeret overfølsomhed over for fødevarer.

Målgruppe:

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

Hvad serveres:

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

Diabetes:

Baseret på ældrekost

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.

Raske og rørige diabetikere baseres på normalkost

Kolesterol- og fedtfattig

Målgruppe:

Borgere med hjerte-/karsygdom og / eller forhøjet indhold af total kolesterol. Følger anbefalingerne for normalkost

Hvad serveres:

Mange grøntsager.
Magert kød eller fisk.
Fedtfattig sovs.
Kartofler, ris eller pasta.
Biret: fedtfattig.

Energirig

Målgruppe:

Ældre der har normal appetit, men skal komme sig efter sygdomsforløb

Hvad serveres:

Ældrekost med ekstra energi i form af smør, fløde

Proteinrig

Målgruppe:

Efter sygdom, fx efter operation og behov for sårheling

Hvad serveres:

Ældrekost tilsat ekstra protein

Tygge-synkevenlig kost

Dysfagi diæt (Kost med modificeret konsistens) omfatter følgende kostformer: Blød kost, Gratin kost og Cremet kost.

Følger principper for Ældrekost

Hakket helt kød

Målgruppe:

Borgere med dårlig tandstatus.

Det forudsættes at kunden har fuldstændig tygge- og synkefunktion.

Hvad serveres:

Alt helt kogt og stegt kød samt fjerkræ hakkes

Resten som almindelig mad, f.eks. frikadeller og bøf, bliver serveret helt. Sammenkogte retter hakkes ikke.

Blød kost (Alt hakket)

Målgruppe:

Borgere med dysfagi eller dårlig tandstatus. Det forudsættes, at den enkelte har en næsten fuldstændig tyggefunktion, en fuldstændig tungefunktion samt en normal synkefunktion.

Hvad serveres:

Alt mad hakkes eller blendes, kartoffelmos, ekstra sovs.

Biretter blendes.

Gratinkost

Målgruppe:

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.

Cremet kost

Målgruppe:

Borgere med dysfagi, der ikke behøver at kunne tygge, men er i stand til nogen tungetransport og spontan eller faciliteret synkning.

Hvad serveres:

Alt mad serveres med konsistens som cremet.

Kødgratin, grønsagsgratin, blød kartoffelmos, sovs, blendet stuvning,

Biretter blendes.