

Forslag til dagsmeny ved behov på 2000 kcal og 90 g protein

Måltid	Mat	Energi (kcal)	Protein (g)
Frokost	Havregrøt 1,5 dl skummet melk	316 66	13 5
Mellommåltid	2 dl Smoothie jordbær m/proteinpulver	190	15
Lunsj	Eggerøre 2 dl Biola med smak	217 134	15 6
Mellommåltid	1 stk fruktyoghurt	115	5
Middag	Oksekjøtt middag, Sooft meals 1,5 dl saft	197 65	11 -
Mellommåltid	2 stk Kornmo med brunost og syltetøy	184	4
Kvelds	Risgrøt, 1 porsjon 1,5 dl saft/juice	488 65	17 -

Trenger du mer proteiner, velg meieriprodukter som drikk framfor saft eller juice, evt. næringsdrikk eller drikk som kan berikes med proteinpulver (kakao, smoothie).

Foto: frukt.no, matprat.no

Ernæringspoliklinikken ved Seksjon for klinisk ernæring, Kreftklinikken

Besøksadresse:

Oslo Universitetssykehus – Domus Medica,
Ernæringspoliklinikken
Sognsvannsveien 9, inngang K
0372 Oslo

Postadresse:

Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo

Telefon: 230 79 050

Hvordan få time ved Ernæringspoliklinikken

Hvis du følges av en lege ved OUS, kan denne
sende henvisning til oss direkte i journalsystemet.
Fastlege kan henvise til oss via sentralt
henvisningsmottak ved OUS.



Moset mat (puré konsistens)

Seksjon for klinisk ernæring, Kreftklinikken



Moset mat (puré konsistens)

Moset mat har en jevn puré- eller grøtkonsistens, og er tykkere enn flytende mat. Maten kan være most i blender, stavmikser eller tygget til grøtet konsistens uten klumper. Maten kan fortykkes ved bruk av potetmel, maisstivelse (Maizena) eller fortykningsmidler fra apotek.

Denne brosjyren er utarbeidet for pasienter med tygge- eller svelgevansker (dysfagi) og for pasienter som nylig har gjennomgått kirurgi i mage- og tarmkanal. Brosjyren kan brukes ved andre tilstander dersom det er anbefalt av lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

- 1. mål: Spise mat som ikke gir ubehag under og etter inntak
- 2. mål: Opprettholde stabil vekt og muskelmasse ved å dekke næringsbehov

Generelle råd for deg som er operert i mage- og tarmkanal, eller ved rask metthetsfølelse:

- **Spis små porsjoner:** 2-3 dl per måltid
- **Spis ofte, hver 2.-3. time:** 4 hovedmåltider og 3-4 mellommåltider
- **Spis langsomt.** Bruk gjerne 20-30 minutter per måltid
- **Velg proteinholdige matvarer,** helst til hvert måltid
- **Vær forsiktig med fete matvarer**
- **Drikk 30 min. før/etter måltidene.** Ved tørste kan du drikke 1 dl til måltider
- **Sitt oppreist** under måltidene og minimum 60 minutter etter måltidet

Mellommåltider:

Drikke som inneholder proteiner vil regnes som mat, og kan brukes som mellommåltid.

Eksempler på mellommåltider:

- Meieriprodukter: melk, Biola, kulturmilk, kefir, sjokolademelk, milkshake, varm sjokolade kokt på melk, E+ drikk, yoghurt
- Smoothie med/uten proteinpulver
- Kavring med kefir
- Kjeke med smøreost, kremost eller brunost
- Cottage cheese med syltetøy eller sukker og kanel
- Eggerøre
- Eggesalat: gaffelmost kokt egg, blandet med majones. Krydder: salt, pepper, dill
- Fruktmos, fruktpure med kesam eller cottage cheese
- Grøt. F.eks.: havre (helst kokt på melk), semulegrøt, risgrøt (most), byggrynsgrot (most). Kan energiberikes med smør, sukker og/eller syltetøy
- Iskrem

Proteinkilder:

- Meieriprodukter
 - Egg
 - Kjøtt, kylling
 - Fisk
 - Bønner og linser (vegetabilsk)
- Industrielle produkter:
- Proteinpulver, 2 måleskjeer per porsjon
 - Næringsdrikker, melkebaserte

Fortykningmidler fra apotek:

- Resource ThickenUp, Nutrilis Powder
- Resource ThickenUp Clear

Er smak, lukt- og fargefri.

Næringsdrikker. Dersom du ikke klarer å få i deg nok næring for å holde vekten stabil, kan du bruke næringsdrikker, enten hjemmelaget eller fra apotek. Spør din lege om du kan få det på resept.

Middager. Du kan spise all mat som kan moses med blender/stavmikser.

Drikke, energiholdig, OUS	200 ml	
	Kcal	Protein, g
Melk, hel	130	7
Melk, lett	86	7
Melk, skummet	66	7
Biola/Cultura naturell	86	6
Biola/Cultura med smak	100	6
E+ drikk med smak	350	15
Liva solbærdrikk	134	8
Smoothie, jordbær	154	6
Smoothie, jordbær med proteinpulver	195	16
Smoothie, mango	146	4
Smoothie, mango med proteinpulver	187	14
Kakao, rett i koppen	160	4
Juice appelsin	86	2
Juice eple	86	-
Vørterøl	80	-
Saft, sukkerholdig	86	-
Brus, sukkerholdig	86	-

Hovedmåltider på OUS	1 porsjon	
	Kcal	Protein, g
Havregrøt kokt på havremel og melk	316	13
Semulegrøt	365	13
Byggrynsgrot, most	348	16
Risgrøt, most	488	17
Laksemiddag, Sooft meals	197	12
Oksekjøtt middag, Sooft meals	197	11
Hvit fisk middag, Sooft meals	171	11
Kylling middag, Sooft meals	167	11

Mellommåltider på OUS	1 porsjon	
	Kcal	Protein, g
Eggerøre	217	15
Eggesalat med majones (1 egg)	205	8
Kavring med kefir	142	6
Yoghurt, Tine	115	5
Kornmo med brunost (2 kjeke)	184	4

