

Fettreducerad kost

Fettreducerad kost är avsedd för patienter med Crohns sjukdom, andra sjukdomar eller skador i mag-tarmkanalen där fett i maten kan ge upphov till besvär och problem med diarréer.

För att minska besvären som fett kan ge behöver man minska på matens fettinnehåll till ca 40 g fett per dag. Det innebär att fettinnehållet minskas till ca hälften mot vad "vanlig mat" innehåller. När fettinnehållet i maten är lågt blir volymen på maten större och det kan ibland vara svårt för patienten att äta tillräckligt stora portioner för att täcka energibehovet.

Den fettreducerade kosten är inte avsedd för patienter som behöver gå ner i vikt. Och kosten ska inte ha ett lågt innehåll av energi.



Vad kan man servera?

Eftersom maten får stor volym är mellanmålen extra viktiga!

Välj lättmargarin, lättmjölk, lättfil och lättoghurt.

Mager ost, 17 % och mager smältost och keso.

Välj magert kött och charkvaror.

Servera gärna rikligt med bröd, gryn, flingor, ris, pasta, potatis, rotfrukter, frukt och juice.

Sylt, marmelad, saft, socker och andra söta livsmedel kan behöva serveras i generösa mängder för att patienten ska täcka sitt behov av energi.

Maten kan behöva kompletteras med näringsdrycker och/eller berikningsmedel för att patienten ska få tillräckligt med energi. Rådgör med vårdpersonalen eller dietist om lämpliga produkter.

Lägg upp fint så det ser extra aptitligt ut. Man får föreslå och lirka lite med patienter med liten aptit, den som inte är hungrig kommer sällan på något att vilja äta.

Fråga hellre om patienten vill ha det ena eller det andra av två alternativ istället för att fråga *om* patienten vill ha något att äta.

Vad ska man vara försiktig med?

Mycket av fett i maten syns inte utan är dolt i livsmedel och maträtter. Det finns ofta i kakor, godis, efterrätter, feta kött- och charkprodukter och feta mjölkprodukter. Därför behöver man begränsa den maten.

Se upp med

- Feta kött- och charkuteriprodukter
- Standardmjölkprodukter
- Grädde, crème fraiche, majonnäs
- Hårdost med mer än 17 % fett
- Efterrätter, kakor och bakverk
- Mandel, choklad, godis



Tänk på detta vid tillagning och servering

Patienten får själv bestämma vad han/hon vill äta men nedan finns tips på vad man kan tänka på vid de olika måltiderna.

Frukost

- Servera gärna något av de näringsberäknade frukostförslagen
- Havregrynsgröt kokt på vatten
- Flingor eller müsli
- Lättprodukter av mjölk, filmjölk och yoghurt
- Alla sorters matbröd
- Lättmargarin till bröd, tunt lager
- Lämpliga pålägg är skinka, smältost, hårdost 17 %, marmelad, honung eller sylt
- Gärna tomat, gurka eller paprika till smörgåsar
- Gärna frukt eller juice
- Kaffe/te eventuellt med lättmjölk

Lunch och middag

- Servera fettreducerad kost
- Rikligt av potatis, ris eller pasta
- Kokta och råa grönsaker
- Bra drycker är: lättmjölk, juice, saft, lättöl, läsk, vatten och mineralvatten
- Servera kräm, fruktkompott, fruktsoppa eller färsk frukt till efterrätt

Mellanmål

- Erbjud 2-3 mellanmål och kvällsfika
- Erbjud gärna något av de näringsberäknade mellanmålsförslagen, se särskilt dokument
- Bra drycker är: Lättmjölk, juice, saft, nypon- eller blåbärssoppa
- Erbjud gärna näringsdryck
- Bjud på förukost om det passar
- Servera gärna ett mellanmål sent på kvällen till den som är vaken

Vid behov av näringsdryck och energitillskott

Rådgör med vårdpersonalen eller dietist om lämpliga produkter.



Region Kalmar län



Tänk på att

Det är individuellt hur mycket fett man tolererar. Vissa patienter klarar en större mängd fett än 40 g/dag utan att få diarré eller andra besvär. Kolla alltid med vårdpersonalen vad som gäller för den enskilde patienten.



Material och lästips

Näring för god vård och omsorg – en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Boken kan laddas ner från socialstyrelsens webbplats: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2011-9-2.pdf>



Frukostförslag

Grötfrukost 430 kcal, 7,5 g fett

1 portion havregrynsgröt
2 dl lättmjölk
1 msk sylt eller äpplemos
1 skiva bröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva skinka
Tomat eller gurka
1 glas apelsinjuice

Filmjölsfrukost 495 kcal, 8,2 g fett

2 dl lättfil/lättyoghurt
1 portion flingor/müsli
1 msk sylt eller äpplemos
1 skiva bröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva ost 17%
Paprika
1 glas apelsinjuice

Smörgåsfrukost 430 kcal, 7,5 g fett

2 dl lättmjölk/chokladmjölk
2 skivor bröd
1 tsk lättmargarin
1 msk marmelad
1 msk smältost
Paprika/ tomat/gurka
1 glas apelsinjuice

Mellanmålsförslag

Nyponsoppa/blåbärssoppa/juice med skinksmörgås 290 kcal, 4,1 g fett

1 skiva bröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva skinka
Tomat/gurka/paprika
2 dl nyponsoppa/blåbärssoppa/juice
1 äpple

Fruktsallad med keso 215 kcal, 4,4 g fett

1 portion fruktsallad
½ dl keso
1 glas blåbärssoppa

Nyponsoppa med banan och skorpor 370 kcal, 4 g fett

2,5 dl nyponsoppa
1 banan
2 skorpor
4 tsk smältost
Servera gärna nyponsoppan med skivad banan i

Varm choklad, knäckesmörgås med smältost, banan 300 kcal, 3,6 g fett

2 dl chokladmjölk, lättmjölk och O´boy
1 skiva knäckebröd
1 msk smältost
Tomat/gurka/paprika
1 banan

Yoghurt med frukt, smörgåsrån med smältost och paprika 300 kcal, 3,2 g fett

2 dl lättyoghurt
½ banan
½ apelsin
Dubbelt smörgåsrån med 1 msk smältost och paprika