



Proteinreducerad kost

Den proteinreducerade kosten är avsedd för patienter med njursvikt som ordinerats proteinreducerad kost av läkare.

Proteinreducerad kost bidrar till lägre dödlighet, lägre risk för svår njursvikt och till ökad livskvalité. Det hänger samman med att patienter med nedsatt njurfunktion har en minskad förmåga att utsöndra nedbrytningsprodukter från proteinomsättningen.

Lämplig proteinnivå beräknas utifrån patientens kroppsvikt. Beräkningen görs av dietist. Vid inläggande vård finns två proteinnivåer att välja mellan (40 g protein och 50 g protein). Vårdpersonalen informerar måltidsvärden om vilken proteinnivå som gäller. För att den proteinreducerade kosten ska få den planerade effekten är det mycket viktigt att patienten täcker sitt energibehov och att proteinintaget varken blir för högt eller alltför lågt.

Vid infektion ökar energi- och proteinbehovet och i många fall minskar aptiten. Till inläggande patienter med infektion rekommenderas proteinreducerad kost med tillägg av näringsdrycker anpassade för personer med njursvikt.



Vad kan man servera?

Proteinrika livsmedel är t.ex. kött, kyckling, fisk, ägg, skaldjur, mjölkprodukter, ost och olika sorters pålägg. Dessa livsmedel ingår i mycket begränsade mängder i den proteinreducerade kosten men ska inte uteslutas helt och hållet.

För att patienten ska få tillräckligt med kalorier och täcka sitt energibehov behöver man öka mängden fett och kolhydrater.

Mellanmålen är viktiga!

Patienter som är inlagda på sjukhus och har njursvikt har ofta minskad aptit.

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?

Om proteinintaget blir alltför lågt eller om patienten inte får tillräckligt med energi bryts kroppens egna vävnader ner vilket leder till försämrad hälsa och livskvalité.

Maträtter som innehåller stora mängder ost bör undvikas. Andra livsmedel som bör undvikas är citrusjuice, banan och mjölk som dryck. Detta beror på det höga innehållet av fosfor och/eller kalium. Den lagade maten behöver inte vara helt fri från ost och mjölk.

Många patienter som har njursvikt har även diabetes. De patienterna kan i vissa fall behöva begränsa intaget av söta produkter t.ex. marmelad, honung och söta drycker.

Patienter med nedsatt njurfunktion bör utesluta stjärnfrukt/carambole helt och hållet eftersom den kan orsaka förgiftning. Stjärnfrukt kan ingå i vissa exotiska juicer. Läs innehållsdeklarationen!



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 i första hand något av de näringsberäknade frukostförslagen som finns längre fram i dokumentet. Välj utifrån rekommenderad proteinnivå
- Välj havregrynsgröt kokt på vatten
- Servera gärna havregrädde iMAT Oatly till gröt, istället för mjölk
- Gärna en smörklick eller 1 msk olja i gröten
- Servera max 1½ dl mjölk/filmjölk/yoghurt till flingor/müsli
- Det går bra att servera äppelmos eller sylt till gröt och filmjölk
- Bred rikligt med Flora/Bregott på brödet
- En tunn skiva pålägg eller ¼ ägg per smörgås
- Hellre köttpålägg eller ägg än ost
- Honung, marmelad, mimosasallad, tunt med kaviar, majonnäs och tomat är bra pålägg för den som äter många smörgåsar
- Äppeljuice, nyponsoppa, kaffe, te. Gärna vispgrädde istället för mjölk i kaffe och te

Lunch och middag

- Servera något av lunch- eller middagsalternativen. Portionera enligt portioneringslistan för lunch respektive middag samt rekommenderad proteinnivå
- Lägg en klick Flora/Bregott i potatismos och på ris, pasta och kokta grönsaker
- Oljedressing till råa grönsaker
- Det går bra att servera tillbehör som t.ex. ketchup, senap, lingonsylt, gelé, äppelmos, inlagda rödbetor och inlagd gurka

- Dessert serveras till lunch men inte till middag. Det går bra att servera kräm, fruktkompott, färsk frukt (ej banan), konserverad frukt eller fruktsoppa tillsammans med havreglass, havregrädde iMAT Oatly eller vispad grädde. Många av de vanliga desserterna innehåller för mycket protein. Portionera enligt portioneringslistan
- Vatten, saft, cider, lättöl och fruktsoppor

Mellanmål

- Erbjud totalt tre mellanmål inkl. ev. förukost, kvällsfika och nattmål. Mellanmålen är viktiga!
- Servera i första hand något av de näringsberäknade mellanmålen som finns längre fram i dokumentet
- Du kan annars erbjuda kex med Flora/Bregott och marmelad, smörgås med Flora/Bregott och honung/sylt/marmelad, nyponsoppa med grädde, kräm med havregrädde iMAT Oatly, kaka, havreglass med sylt och grädde
- Vatten, saft, cider, lättöl och fruktsoppor

Vid behov av näringsdryck

- Vid infektion serveras Renilon 7.5, 125 ml x 2, som tillägg till den proteinreducerade kosten
- Vid frånvaro av infektion men svårigheter att äta hela den rekommenderade mängden mat serveras Renilon 4.0 (alt. Renal) som komplement till den proteinreducerade kosten
- Servera inte någon annan näringsdryck utan att samråda med dietist

Tänk på att

För att täcka sitt energibehov och varken få för mycket eller alltför lite protein är det bra om patienten äter upp maten till frukost, lunch och middag och att han/hon blir serverad totalt tre mellanmål. Om patienten inte orkar äta upp hela portionen så bör de mest proteinrika och energirika delarna prioriteras, t.ex. kött/fågel/fisk och sås.

Frukostförslag proteinreducerad kost 40 g protein

Förslagen ger ca 7 g protein

Gröt och skinksmörgås

1 dl havregrynsgröt kokt på vatten
1 dl havregräddede iMAT Oatly
1 msk äppelmos/sylt
1 skiva bröd
10 g Flora/Bregott
1 skiva rökt skinka

Filmjök och flingor

1 dl filmjök
½ msk rapsolja (blandas i filmjölken, rör om noga)
½ dl müsli eller ¾ dl cornflakes
1 skiva bröd
10 g Flora/Bregott
1 msk marmelad

Nyponsoppa med äggsmörgåsar

1½ dl nyponsoppa
1½ skiva bröd
15 g Flora/Bregott
½ ägg
1 msk majonnäs

Nyponsoppa med leverpastejsmörgås

1½ dl nyponsoppa
2 skivor bröd
20 g Flora/Bregott
1½ msk leverpastej
Inlagd gurka

Frukostförslag proteinreducerad kost 50 g protein

Frukostarna ger ca 10 g protein

Gröt och skinksmörgås

1½ dl havregrynsgröt kokt på vatten
1 dl havregrädde iMAT Oatly
1½ skiva bröd
15 g Flora/Bregott
1½ skiva rökt skinka

Filmjök och flingor

1½ dl filmjök
1 msk rapsolja (blandas i filmjölken, rör om noga)
¾ dl müsli eller 1¼ dl cornflakes
1 skiva bröd
10 g Flora/Bregott
1 msk marmelad

Nyponsoppa med äggsmörgåsar

1½ dl nyponsoppa
2 skivor bröd
20 g Flora/Bregott
¾ ägg
1 msk majonnäs

Nyponsoppa med korv och leverpastejsmörgåsar

1½ dl nyponsoppa
2 skivor bröd
1 skiva knäckebröd
30 g Flora/Bregott
1½ msk leverpastej
1 skiva medvurst
Inlagd gurka

Mellanmål proteinreducerad kost 40 och 50 g protein

Mellanmålen ger max 2 g protein

Jordgubbsmoothie

1 dl Havregurt
1½ msk rapsolja
1 msk FUN-light Jordgubb

Citron/limesmoothie

1 dl Havregurt
1½ msk rapsolja
1 msk FUN-light Lemonade

Chokladsmoothie

1 dl Havregurt
1½ msk rapsolja
1 msk O'boy

Tillagning:

Vispa samman ingredienserna väl. Servera i fina glas. Kan ätas med sked eller serveras med sugrör. Dekorera eventuellt med lite smulat digestivekex.

Havredryck med honung

1 dl havregrädde iMAT Oatly
1 msk vispgrädde
½-1 msk honung

Chokladdryck

1 dl havregrädde iMAT Oatly
1 msk vispgrädde
1 msk O'boy

Kaffelatte

1 dl havregrädde iMAT Oatly
1 msk vispgrädde
1 tsk kaffepulver
1-2 tsk socker

Tillagning:

Blanda havregrädde och vispgrädde. Smaksätt med honung/O'boy/kaffepulver och socker. Kaffepulvret kan behöva någon minut för att lösa sig helt. Dryckerna kan serveras varma eller kalla. Toppa varma drycker med vispad grädde.

Varma koppen

1 påse varma koppen
1½ dl kokande vatten
2 msk vispgrädde

Kräm med havregrädde

1,5 dl kräm
1 dl havregrädde iMAT Oatly

Äppelmos med havregrädde

0,6 dl äppelmos
 $\frac{3}{4}$ dl havregrädde iMAT Oatly

Nyponsoppa med vispgrädde

2 dl nyponsoppa
 $\frac{1}{2}$ dl vispgrädde, ovispad

Nyponsoppa med havreglass

2 dl nyponsoppa
2 dl (80 g) havreglass

Konserverad frukt med havreglass

125 g konserverad frukt
2 dl (80 g) havreglass

Smörgåsrån

4 smörgåsrån
20 g Flora/Bregott
1½ msk marmelad

Digestivekex

2 st digestivekex
10 g Flora/Bregott
2 tsk marmelad

Smörgås med skivat äpple

2 skivor glutenfritt bröd
10 g Flora/Bregott
 $\frac{1}{2}$ äpple i skivor
krydda eventuellt med kanel

Smörgås med majonnäs

1 skiva bröd, mindre modell
10 g Flora/Bregott
1 msk majonnäs
hackad persilja eller gräslök

Smörgås med kokt potatis

1 skiva knäckebröd
10 g Flora/Bregott
30 g kokt potatis i skivor
hackad persilja eller gräslök