

Vegetarisk kost

Det finns flera sätt att äta vegetariskt. Ofta äter man mycket grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, nötter och frön.

Vegankost innehåller bara vegetabiliska livsmedel.

Laktovegetarisk kost innehåller vegetabiliska livsmedel och mjölkprodukter.

Lakto-ovo-vegetarisk kost innehåller vegetabiliska livsmedel, mjölkprodukter och ägg.



Vad kan man servera?

Vad som kan serveras beror på vilken typ av vegetarisk kost patienten äter.

Helt vegetabiliska livsmedel:

- Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter av alla slag
- Gröt kokt på vatten
- Potatis och ris
- Mjölkfritt margarin och olja
- Sojadryck och havredryck, soygurt och havregurt kan ersätta mjölk och yoghurt
- Pålägg kan vara: Vegetabilisk pastej t.ex. Tartex, skivade grönsaker och frukt, marmelad och sylt

Om patienten äter vegankost eller laktovegetariskt kolla dessa livsmedel:

- Pasta *kan* innehålla ägg
- Flingor och müsli *kan* innehålla mjölk
- Bröd, kakor och vetebröd *kan* innehålla mjölk och ägg, läs innehållsdeklarationen

Vad ska man vara försiktig med?

Vegankost

Servera inte några livsmedel som innehåller kött, kyckling, fisk, skaldjur, ägg, eller mjölkprodukter.

Laktovegetarisk kost

Servera inte några livsmedel som innehåller kött, kyckling, fisk, skaldjur eller ägg.

Lakto-ovo-vegetarisk kost

Servera inte några livsmedel som innehåller kött, kyckling, fisk eller skaldjur
Den vegetariska maten från köket är lakto-ovo-vegetarisk.

Nötter ingår aldrig i maten på sjukhuset.



Tänk på detta vid tillagning och servering av vegankost

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

Frukost

- Havregrynsgröt kokt på vatten
- Sojadryck eller havredryck
- Soygurt eller havregurt
- Flingor eller müsli
- Sylt eller äpplemos till gröt eller i "gurt"
- Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin
- Pålägg: vegetabilisk pastej t.ex. tartex, skivade grönsaker och frukt
- Juice eller frukt
- Kaffe eller te

Lunch och middag

- Servera vegankost
- Potatis, ris, äggfri pasta
- Kokta och råa grönsaker
- Oljedressing till grönsaker
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äppelmos, inlagda grönsaker, ketchup
- Bjud gärna en liten smörgås även till lagad mat för den som önskar
- Sojadryck/havredryck, juice, lättöl, vatten
- Servera färsk frukt

Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 2-3 mellanmål och kvällsfika
- Exempel på bra mellanmål kan vara smörgås på mjölkfritt bröd och mjölkfritt margarin, soygurt eller havregurt, fruktkräm med sojadryck/havredryck/havregrädde, kex med margarin och marmelad eller skivad frukt
- Frukt, fruktsallad med havregrädde/havreglass
- Sojadryck eller havredryck, juice, nyponsoppa, blåbärssoppa eller näringsdryck
- Varm choklad på sojadryck/havredryck
- Smoothie på soja/havredryck med bär/frukt och eventuellt 1 msk rapsolja
- Kaffe eller te
- Servera gärna något att äta sent på kvällen eller tidigt på morgonen till den som är vaken

ProvideXtra vid behov av näringsdryck.

Tänk på att

Det är individuellt vad man väljer att äta, kolla med patienten eller vårdpersonalen om du är osäker på vad som kan serveras.



Material och lästips

Livsmedelsverket: https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna? t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCf%3d%3d& t_q=vegetarisk+mat& t_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t_ip=193.235.215.103& t_hit.id=Livs_Common_Model_PageTypes_ArticlePage/ ffbfb0c4-8c93-4b6e-8000-48e33802530 sv& t_hit.pos=1