



**NKS OLAVIKEN**  
ALDERSPSYKIATRISKE SYKEHUS



# Huntington – Det lille ekstra

7.11.18

*For mestring og verdighet*

# Hva er energi?

- Mat gir energi i form av brennstoffer – det må ikke forveksles med å kjenne seg oppkvikket.
- Energien fra mat holder ”kroppsmotoren” i gang
- Energien fra mat kan måles i *kilokalorier*, som i dagligtale forkortes til *kalorier*.
- Når mat er energitett, betyr det at den inneholder mange *kalorier* per gram eller enhet mat

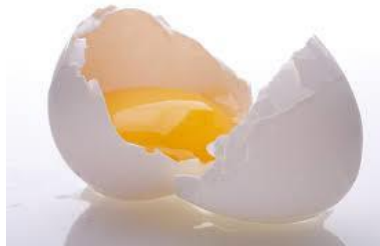
## Eksempel:

- 2 spiseskjeer skummet melk inneholder 8 kcal
- 2 spiseskjeer kremfløte inneholder 86 kcal

# Berikning – generelle prinsipper

- Bruk **naturlig energitette** matvarer til berikning.
- Annen mat kan gjøres mer energitett med **berikning**.
- Man får i seg mer dersom man **spiser oftere**.
- Selv små **mellommåltider** gir viktig påfyll av energi.
- **Drikke** kan også være en verdifull kilde til energi.
- Husk **dessert** – også ekstra energi.
- **Unngå** lettprodukter (light, lett/lettere, mager).

# Beriking med vanlige matvarer.



*For mestring og verdighet*

# Energirike mat- og drikketips

- Ekstra smør/margarin på brødet og velg feter varianter som fløte i kaffen istedenfor melk, seterrømme istedenfor lettrømme osv.
- Pynt på maten som gir ekstra kalorier; majones, aioli, pesto, remulade på brød, olje og nøtter på salaten, revet sjokolade eller krem på desserten osv.
- Fete påleggsvarer som laks, sild, makrell, spekepølse, leverpostei osv.
- Energirik drikke som melk, surmelk, drikeyoghurt, appelsinjuice, vørterøl, kaffe med fløte/helmelk, te med melk og honning og kakao med krem



*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis: Brødmåltider

1 brødkive med 2 skiver kokt  
skinke og margarin  
= 130 kcal og 8 g protein



Beriker med 1 knivspiss margarin +  
1 ½ ss potetsalat  
= 310 kcal og 9 g protein



*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis: Brødmåltider forts.



1 brødskeive med 2 skiver  
brunost og margarin  
= 180 kcal og 4 g protein



Beriker med 1 knivspiss  
margarin + 1 ½ ss seterrømme  
= 330 kcal og 5 g protein

*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis:



**460 kcal**

**400 kcal**

*For mestring og verdighet*



# Berikning i praksis:



*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis: Havregrøt

1 porsjon kokt på  
1 dl gryn  
2 dl vann  
= 160 kcal og 5 g protein



Grøten kokes på helmelk og ikke vann

1 ss rapsolje røres inn  
Ha på sukker og smør  
= 540 kcal og 11 g protein



Grøten inneholder nå **over 3 ganger** så mye kalorier og mer enn dobbelt så mye protein

*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis: Yoghurt

Du trenger 1 lite beger med  
yoghurt = 125 kcal og 4 g  
protein



1 ss rapsolje røres inn  
Rør godt og smak  
= 220 kcal og 4 g protein



*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis: Suppe



Tomatsuppe fra  
pose, 2 dl  
= 95 kcal og 2 g  
protein



1 ss rapsolje  
røres inn  
=190 kcal og 2 g  
protein



Tilsetter du i tillegg  
 $\frac{1}{2}$  kokt egg  
gir det 240 kcal og  
6 g protein

*For mestring og verdighet*

# Berikning i praksis: Middag



$\frac{1}{2}$  porsjon ferdigmiddag  
= 220 kcal og 8 g protein



1 ss rapsolje røre inn i den  
brune sausen, 1 ss smør  
smeltes over potetene, 1 ss  
tyttebærsyltetøy legges på  
= 450 kcal og 8 g protein

*For mestring og verdighet*

# Mellommåltider, dessert og kaffemat..

## Dessert gir verdifull energi

- Riskrem, lefse
- Kakestykke, vaffel
- Frukt med krem eller iskrem

## Drikke kan også berikes

- Te med sukker eller honning
- Kaffe med fløte eller helmelk
- Surmelk med en teskje olje eller syltetøy
- Varm sjokolade med krem



# Forslag til mellommåltider

- Havresuppe/havrevelling
- Rett-i-koppen suppe
- Frukt, bær, fruktgrøt, fruktsalat, f.eks med vaniljesaus/krem
- Avokado med reker og majones
- Nøtter, rosiner og tørket frukt
- Yoghurt, kefir, biola, cultura
- Søt eller salt kjeks med smør og ost
- Gjærbakst, lefse, vafler, med rømme og syltetøy eller smør og ost
- Is, riskrem, puddinger og andre desserter
- Kakao med krem
- Hjemmelaget styrkedrikk, næringsdrikker

**Det kan være fint med dessert og noe godt til kaffen hver dag**

*For mestring og verdighet*

# «3 enkle huskeregler»

Brødkiven

Alltid to lag pålegg og godt med smør/margarin  
Like mye pålegg per ½ skive som normalt til 1



Middag

Serveres kun ½ porsjon, tenk berikning med en gang



Dessert

Husk desserten!



*For mestring og verdighet*



# «Mye mat i god drikke»

Ved lite matlyst kan det være lettere å «drikke maten»

- Melk, surmelk, yoghurt,
- Fruktjuice, smoothies, saft og brus med sukker, vørterøl
- Hjemmelaget styrkedrikk
- E+ drikk TINE
- Næringsdrikker fra apotek



*For mestring og verdighet*

# E+ drikke

## Plussdrikk

1 glass (2 dl) gir

350 kcal

15 g protein

## Kremet lite måltid

1 beger (100 g) gir

241 kcal

7,5 g protein

## Suppe

1 porsjon (200 g) gir

300 kcal 15 g protein



*For mestring og verdighet*

# Smoothie styrkedrikk

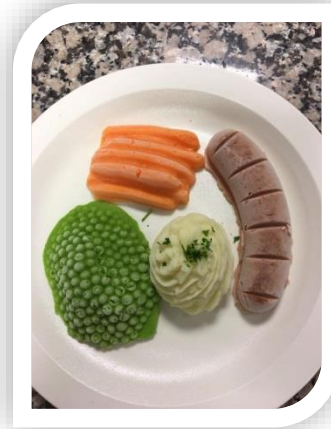
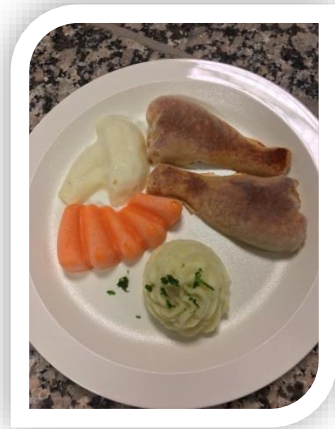
- 1 fruktyoghurt
- 1 dl juice
- 1 ss rapsolje
- 1 dl frosne bær
- Blandes med stavmikser.
- Serveres i dessertglass.
- Gir 350 kcal og 6 g protein



# Gjesten i midten

- Gjestens behov står i sentrum for samarbeidet – enten det er en forbruker, beboer eller pasient. Selv et enkelt måltid har mange elementer. Det handler i større eller mindre grad om helse, gastronomi, mat-teknologi, pleie, måltidsservice, prosessflyt og velferdsteknologi.

# Maten må se god ut og smake godt



*For mestring og verdighet*

# Takk for oppmerksomheten!

*For mestring og verdighet*