



# DET DANSKE MADHUS

-----  
KOSTHÅNDBOG



## Indhold

1. FORMÅLET MED KOSTHÅNDBOGEN .....	3
2. MENUPLAN .....	4
2.1 Opskrifter .....	4
2.2 Deklarering.....	4
3. ERNÆRING.....	5
3.1. Portionsstørrelser .....	5
3.1.1 Portionsstørrelser for hovedretter og forretter/desserter .....	5
3.1.2 Portionsstørrelse for tilkøb.....	6
4. NORMALKOST.....	7
5. KOST TIL ÆLDRE (Sygehuskost) .....	8
6. DIÆTKOST/KOSTFORMER .....	9
6.1 Diabetes.....	10
6.2 Kost til småspisende .....	11
6.3. Tygge-/synkevenlig kost til ældre .....	12
6.3.1 Cremet kost.....	13
6.3.2 Gratin kost.....	14
6.3.3 Blød kost .....	15
6.4 Kost til nyresvigtpatienter .....	16
6.4.1 Natrium og væskereduceret diæt .....	16
6.4.2 Fosfatreduceret .....	17
6.4.3. Kaliumreduceret .....	18
6.5 Laktosereduceret .....	19
6.6 ÷ mælk .....	20
6.7 Glutenfri .....	21
6.8 Allergikost .....	22
6.8.1 ÷ æg.....	22
6.8.2 ÷ nødder.....	22
6.8.3 ÷ alkohol.....	23
6.8.4 ÷ soja .....	23
6.8.5 ÷ skaldyr.....	23
6.8.6 ÷ selleri.....	23
6.8.7 ÷ sennep .....	24
6.8.8 ÷ sesam.....	24
6.8.9 ÷ sulfitter.....	24
7. VEGETARKOST .....	25
7.1 Lakto-ovo-vegetar .....	25
7.2 Veganer .....	25

## 1. FORMÅLET MED KOSTHÅNDBOGEN

Kosthåndbogen er først og fremmest en opslagsbog.

Kosthåndbogen kan desuden benyttes som et værktøj til introduktion for medarbejdergrupper og nye medarbejdere.

Den skal:

- sikre at procedurer omkring kostformer er ensartede og velkendte for alle
- bruges som vejledning i det daglige arbejde med bestillinger m.v.
- medvirke til, at alle medarbejdere har viden om, hvilke kostformer der tilbydes
- være et værktøj hvori alle kan finde svar på spørgsmål omkring de forskellige kostformer

### **Ansvarlig for kosthåndbogen**

Det Danske Madhus er ansvarlig for, at kosthåndbogen ajourføres og sørger for, at der sendes en ny udgave rundt pr. mail, når der sker ændringer og opdateringer af kostråd og kostformer.

Såfremt man oplever mangler i kosthåndbogen, kan Det Danske Madhus kontaktes pr. mail på **kundeservice@ddm.dk** eller telefon 70 70 26 46.

## 2. MENUPLAN

Menuplanen kører i fire moduler i takt med de fire årstider: sommer, efterår, vinter og forår.

Vi evaluerer og tilretter menuplaner, så de bedst mulig tilgodeser vores kunder, og har man ønsker til nye tiltag, kan Det Danske Madhus ligeledes kontaktes på ovenstående mailadresse.

### 2.1 Opskrifter

Alle opskrifter, der bruges i Det Danske Madhus, er gennemarbejdet og tilpasset den gruppe af borgere, vi leverer mad til.

### 2.2. Deklarering

Alle madretter og opskrifter er deklarerede i henhold til kravene for deklarerering. Fuld deklARATION på vores madretter kan ses på hjemmesiden **[www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)**

### 3. ERNÆRING

Alle menuer er næringsberegnete. Menukonceptet er på et højt fagligt niveau og lever op til "Anbefalinger for den danske institutionskost", "Nordic Nutrition Rekommandations" og "Den Nationale Kosthåndbog".

#### 3.1. Portionsstørrelser

Vi tilbyder en *lille portion*, der passer til en dagskost på 7 MJ, en *almindelig portion*, der passer til en dagskost på 9 MJ gældende for *Normalkost*.

For kost til småtspisende tilbydes der som udgangspunkt en ekstra lille portion som passer til en dagskost på 9 MJ. Se i øvrigt beskrivelse under den enkelte kostform/diæt.

##### 3.1.1 Portionsstørrelser for hovedretter og forretter/desserter

Komponenter	Normal portion	Lille portion	Kost til småtspisende (ekstra lille)	Gratin- og cremet kost (ekstra lille)
Helt kød	100 gram	50 gram	50 gram	50 g
Bøf og karbonader	110 gram	110 gram	110 gram	80 g
Fars	120 gram	60 gram	60 gram	60 g
Sammenkogte	2 dl	1½ dl	1½ dl	1½ dl
Fisk u/ben	125 g/1 stk.	75 g/1 stk.	60 g/1 stk.	40 g
Fjerkræ m/ben	¼=250 gram	1/8= 125 gram	1/8 = 125 gram	40 g(u/ben)
Kartofler	150 gram	100 gram	50 gram	÷
Ris/pasta	150 gram	100 gram	50 gram	55 g / 75 g
Sauce	150 g	100 g	100 g	100 g
Grøntsager	100 g	75 g	50 g	40 – 50 g
Chutney	75 g	50 g	50 g	40 g
Stuede grøntsager	250 g	125 g	125 g	125 g
Salat råkost	75 gram	75 gram	50 gram	÷
Supper, hovedret	300 g	250 g	200 g	200 g
Suppe,	250 g	250 g	150 g	125 g
Dessert	110 - 180 g	110 - 180 g	60 – 90 g	60 – 90 g
Forretter (salat/fisk)	150 g	150 g	100 g	75 g
Mælkeretter	250 g	250 g	150 g	150 g
Frugtgrød	180 g	180 g	90 g	90 g

### 3.1.2 Portionsstørrelse for tilkøb

Proteindrik, Arla	1 stk.
Pålægspakke – køl Rugbrød + pålæg + pynt + smør	Pålæg til minimum 3 halve
Ris	150 g
Pasta	150 g
Kogte kartofler	200 g
Kartoffelmos	200 g

## 4. NORMALKOST

*Normalkost (9 MJ)* er til borgere med god appetit og uden øget behov for energi og protein. Det vil sige borgere i god ernæringsstilstand. Endvidere tages der udgangspunkt i *Normalkosten* i behandlingen af visse sygdomme. Eksempelvis åreforkalkning, overvægt og diabetes. Energiprocentfordelingen på fedt ligger på 32-33% og det forudsættes at der tages hensyn til fedtsyresammensætningen hvor mættet fedt udskiftes med umættet fedt, så mættet fedt udgør mindre end 10%. Ligeledes anbefales det at tilsat sukker udgør mindre end 10 E%.

### Energiprocentfordeling

Kulhydrat	52-53 E%
Fedt	32-33 E%
Protein	15 E%

### Måltidsfordeling

Morgenmad	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Sen Aften
20-25%	5-10%	25-35%	5-10%	25-35%	5-10%
		2250 – 3150 KJ (9MJ)			

## 5. NORMALKOST TIL ÆLDRE (Sygehuskost)

*Normalkost til ældre (9MJ)* anbefales til raske ældre med normal appetit samt ældre i primærsektoren, som ikke er i ernæringsmæssig risiko. Det vil sige ældre, der har en ernæringsmæssig risiko på nul. Den ældres ernæringstilstand bør følges, så der let kan gribes ind ved en ændring i den ernæringsmæssige risiko. Ældre der er i ernæringsmæssig risiko skal tilbydes Kost til småspisende.

Denne kost har et højere indhold af fedt og protein og dermed et lavere indhold af kulhydrat og kostfibre end i anbefalingerne for *Normalkost*.

Kosten skal indeholde rigeligt med væske og fiberholdige fødevarer. Blandt andet for at forebygge forstoppelse. Under normale omstændigheder bør væskeindtagelsen være ca. 1½ liter.

### Energiprocentfordeling

Kulhydrat	42 E%
Fedt	40 E%
Protein	18 E%

### Måltidsfordeling

Morgenmad	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Sen Aften
20-25%	5-10%	25-35%	5-10%	25-35%	5-10%
		2250–3150 KJ			



## 6. DIÆTKOST/KOSTFORMER

Diæterne tager som hovedregel udgangspunkt i *Normalkost* eller *Kost til småspisende*. Flere af diæterne har dog en udvidet anbefaling af en række næringsstoffer i forhold til *Normalkosten*, og nogle diæter har desuden anbefalinger for måltidsfordeling.

Borgere på diæt kan ligesom andre borgere være i ernæringsmæssig risiko. I sådanne tilfælde kan det blive nødvendigt at fravige diætprincipperne og i stedet tage udgangspunkt i *Kost til småspisende*.

## 6.1 Diabetes

Formålet med diæten er at stabilisere blodsukkerværdierne døgnet igennem, medvirke til at normalisere/nedsætte blodets indhold af fedtstoffer, og dermed forebygge senkomplikationer, samt sikre en stabil og sund kropsvægt.

*Diabetesdiæten* adskiller sig som udgangspunkt ikke fra *Normalkosten*. Der skal dog tages hensyn til indtaget af kulhydrater og typen af fedtstoffer – overstiger energiprocenten på fedt 30, skal det være i form af umættet fedt (olie, nødder, mandler m.v.). Fiberindholdet i kosten afviger i forholdt til *Normalkosten* ved at være højere - 25-40 g kostfibre pr. dag.

Det anbefales at der rekvireres *Normalkost* til hovedret og *Diabetes* til bilet, således at sukermængden er reduceret.

### Energiprocentfordeling

Kulhydrat	50-60 % (55 E%)	Max. 10 E% tilsat sukker, 25-40 g kostfibre pr. dag
Fedt	25-35 % (30 E%)	Max. 10 E% mættet fedt og transfedtsyrer
Protein	10-20 % (15 E%)	

### Måltidsfordeling

Morgenmad	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Sen Aftenen
20-25%	5-10%	25-35%	5-10%	25-35%	5-10%
		2250 – 3150 KJ			

### Anbefalinger

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Reducér synligt fedt. Kød med max. 10% fedt			Der serveres min. 100 gram grøntsager til retter med grøntsager.	Fedtfattige og sparsomme på sukker & alkohol. Sødstoffet der ikke er energigivende.

---

**Generelt:** Tillades: Sukker i mindre mængder (op til 50 g), max. svarende til 10 E%, fordelt over dagens måltider.

---

## 6.2 Kost til småspisende

*Kost til småspisende* bør være den foretrukne kostform til ældre i plejebolig og til ældre i eget hjem, der får madudbringning.

*Kost til småspisende* (9 MJ) er til borgere, som har bevaret spiseevnen, men som på grund af kvalme, fysiske eller psykiske lidelser, er ude af stand til at indtage mad i den mængde der er nødvendigt for at dække behovet for energi og protein. Principperne i kosten er små portioner med høj energitæthed. Flydende energi- og proteintilskud, samt andre energitætte mellemmåltider vil have en væsentlig plads i *Kost til småspisende*.

### Energiprocentfordeling

Kulhydrat	30-35 E%
Fedt	50 %
Protein	18 %

### Måltidsfordeling Kost til småspisende 9 MJ (ekstra lille) hovedret/biret

Morgen	Middag	Aften	Mellemmåltider
20%	15-20%	15 -20%	30-50%
	1350 – 1800 KJ		

### Tilrådes

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Kød og fisk med højt fedtindhold	Kartoffelmos beriget med fløde og fedtstof	Beriget med fedtstof, fløde og proteinpulver.	Beriget med fedtstof	Anvend fede produkter, samt æg

### 6.3. Tygge-/synkevenlig kost til ældre

Ordineres til borgere med dysfagi (nedsat tygge-synkeevne med risiko for fejlsynkning) på grund af:

- Hjerneskade, demens, ALS, Parkinsons sygdom m.fl.
- Hjerneblødning, med hele og/eller halvsidige lammelser, hvor tygge- og synkemuskulaturen ikke kan kontrolleres
- Forsnævring af spiserøret
- Smerter/infektioner i mund og hals
- Dårlig tandstatus (fx manglende tænder, ømhed i munden, løse proteser)

Der er mange strategier og behandlinger, som kan forbedre sikkerheden og effektiviteten af synkefunktionen samt måltidsoplevelsen hos personer med dysfagi. En af de mest anvendte metoder til håndtering af dysfagi er at modificere konsistensen af maden i form af Blød kost, Gratin kost og Cremet kost, og at fortykke væsker (let, moderat og meget fortykket).

Borgere, der har brug for kost med afvigende konsistens, er i risiko for dårlig ernæringstilstand. Der skal derfor tilbydes *Kost til småspisende*.

**Energiprocentfordeling** som kost til småspisende

**Måltidsfordeling** som Kost til småspisende.

Kosten tilbydes den enkelte borger i forhold til den grad af tygge-/synkebesvær vedkommende har ud fra nedenstående kostformer og bestilles i forhold til dette.

### 6.3.1 Cremet kost

Anvendes til borgere, der ikke kan tygge, men er i stand til nogen tungetransport og spontan eller faciliteret synkning. Cremet kost skal altid suppleres med energidrikke/sondeernæring.

#### Konsistens:

- Konsistensen skal være naturlig cremet eller blendes til en cremet konsistens. Alle råvarer skal finpureres inden tilberedning, så der ikke forekommer klumper, kerner, trevler eller skind
- Den skal være fugtig og sammenhængende
- Konsistensen skal holde sin form på en ske og flyder ikke ud på en tallerken. Det vil sige, at disse fødevarer ikke blandes sammen, når de placeres side om side på en tallerken.

**Energiprocentfordeling** som Kost til småspisende.

**Måltidsfordeling** som Kost til småspisende.

#### Anbefalinger

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Kød blendet, rørt og tilberedt Konsistens-justeret	Kartoffelmos, beriget med fløde og margarine Konsistens-justeret	Blendet/siet sovs. Beriget med fedtstof, fløde og proteinpulver. Konsistens-justeret.	Grøntsags puré beriget med fedtstof Konsistens-justeret	Blendet/siet Anvend fede produkter samt æg. Konsistens-justeret.

### 6.3.2 Gratin kost

Anvendes til personer med dysfagi med en tungfunktion, som benyttes til at bearbejde maden og blande den med spyt. Fødebollen skal kunne dannes uden anstrengelse, let kunne passere munden og synkes.

#### Konsistens:

Konsistensen skal være blød, ensartet og sammenhængende (æggestandslignende).

Maden må hverken give anledning til at skulle tygges med tænderne, eller blive til tynde væsker, der siver ud over tænderne og glider ned i svælget - med risiko for fejlsynkning.

- Alle råvarer skal være fin- og ensartet blendet, uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind
- Konsistensen må ikke være klæg/klistret, sej, og må hverken være for fast eller for flydende
- Skal holde formen på tallerkenen (må ikke flyde ud)
- Ingen hele fødevarer. Skal kunne spises med en gaffel.

**Energiprocentfordeling** som ved Kost til småspisende.

**Måltidsfordeling** som ved Kost til småspisende.

#### Anbefalinger

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Kødpuré beriget og konsistens-justeret til gratin-konsistens	Kartoffelmos beriget med fløde og margarine Konsistens-justeret	Blendet/siet sovs. Beriget med fedtstof, fløde og proteinpulver. Konsistens-justeret.	Kødpuré <b>beriget</b> og konsistens-justeret til gratin-konsistens.	Blendet/siet Anvend fede produkter samt æg. Konsistens-justeret.

### 6.3.3 Blød kost

Anvendes til borgere, der har næsten normal tyggefunktion og hvor tunge- og synkefunktion er normal. Her er konsistensen som ved *Normalkost*, dog er alt kød af blød konsistens, og der kan til retter med kartofler, efter eget ønske, vælges mos.

Borgere, der har brug for kost med afvigende konsistens, er i risiko for dårlig ernæringstilstand. Der skal derfor tilbydes *Kost til småtspisende*, diæten visiteres.

#### Konsistens:

- Konsistensen skal være blød, men der skal forsat være behov for at tygge maden
- Alle råvarer skal være naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens, dvs. koges, dampes, bages eller nænsom stegning, uden der dannes skorper eller skind
- Maden skal være let at bide over.
- Hele kostkomponenter skal være let at dele eller mose med en gaffel.

**Energiprocentfordeling** som Kost til småtspisende.

**Måltidsfordeling** som Kost til småtspisende.

#### Anbefalinger

Kød	Kartofler /ris/pasta	Sauce	Grøntsager	Desserter
Naturlig bløde eller tilberedes så de får en blød konsistens (let at dele/mose med en gaffel).	Kartofler, pasta og ris (moses med gaffel) og/eller kartoffelmos beriget med fløde og margarine.	Beriget med fedtstof, fløde og proteinpulver. Med eller uden fyld (skal kunne moses med gaffel).	Kogte grøntsager (skal kunne moses med gaffel).	Bløde desserter der ikke kræver nogen form for findeling.

## 6.4 Kost til nyresvigtspatienter

Kosten til nyresvigtspatienter tilrettelægges individuelt i samråd med lægen og diætisten på den nyreafdeling, hvor borgeren er tilknyttet. Diæten sammensættes af forskellige diætprincipper omhandlende protein, fosfat, kalium og salt. Diæten er individuel afhængig af borgerens behandling og tilstand.

Med en brugergruppe af ældre, hvor der primært er tale om tilberedning og levering af middagsmaden, og der ligeledes er mulighed for at fravælge retter, vil der oftest ikke være behov for hensyntagen til konkrete fødevarer og/eller næringsstoffer. Det vigtigste for denne målgruppe er, at man sikrer en tilstrækkelig kost, da man som nyresvigtspatient oftest er småtspisende. Primært skal der tages udgangspunkt i kostformen *Kost til småtspisende*. Kosten bestilles derfor som ***Kost til småtspisende***.

Madens smag og udseende er derfor det vigtigste parameter for, at brugeren optimerer lysten til at spise maden. Maden skal være veltilberedt, godt tilsmagt og serveret/anrettet i passende portioner, så det fremstår indbydende og appetitvækkende.

Til middagsmåltidet vil det derfor ikke være relevant at begrænse komponenter eller anvende alternative produkter. I stedet skal man i løbet af dagen generelt være påpasselig med, at der ikke indtages f.eks. mælk, mælkeprodukter, salt som "drys" og juice i uhensigtsmæssige store mængder, alt efter hvad borgerens behandling og serumværdier tillader.

Herunder er der beskrevet de hensyn der bør/kan tages til middagsmaden, såfremt der er forhøjede serumværdier.

### 6.4.1 Natrium og væskereduceret diæt

En strengt natriumfattig diæt er kun sjældent nødvendig.

**Energiprocentfordeling** som Kost til småtspisende

**Måltidsfordeling** som Kost til småtspisende.

**Anbefaling ved høje serumværdier**

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Fravælg sprængt kød og pølser.	Koges uden salt.		Koges uden salt.	



### 6.4.2 Fosfatreduceret

Til nyresyge patienter med for højt indhold af fosfat i blodet, med henblik på at nedsætte risikoen for afkalkning af knoglerne, åreforkalkning, samt aflejring af kalkkrystaller i øjne, muskler og led.

Diætens fosfatindhold begrænses til 0,8 – 1,0 g. fosfor pr. dag (bør afstemmes med serumværdierne).

Anbefalingerne for fosfatindhold skal afstemmes efter patientens aktuelle serumværdier.

I visse tilfælde kan patienten være så småtspisende, at diæt ikke er nødvendig.

Væskemængden svarer til diuresen + 800 ml. pr. døgn (*natrium og væskereduceret diæt*). Det er sjældent nødvendigt med væskerestriktion, hvis diuresen er 2 liter pr. døgn.

Der bør være en læge eller klinisk diætist indover.

**Energiprocentfordeling** som Kost til småtspisende.

**Måltidsfordeling** som Kost til småtspisende.

#### Anbefaling ved høje serumværdier

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Fravælg indmad.		Fravælg mælkesovs/-stuvninger.	Fravælg ærter.	Fravælg mælkeretter.

---

#### Generelt:

Begræns mælk, mælkeprodukter og ost til dagens øvrige måltider.

---

### 6.4.3. Kaliumreduceret

Til nyresyge patienter med et for højt kalium i blodet.

Diætens kaliumindhold begrænses til 2,0 – 2,5 g. kalium pr. dag

Anbefalingerne for kaliumindhold bør afstemmes efter patientens aktuelle serumværdier.

I visse tilfælde kan patienten være så småtspisende, at diæt ikke er nødvendig.

Væskemængden svarer til diuresen + 800 ml. pr. døgn (ligesom ved *natrium og væskereduceret diæt*). Det er sjældent nødvendigt med væskerestriktion, hvis diuresen er 2 liter pr. døgn.

Der bør være en læge eller klinisk diætist indover.

**Energiprocentfordeling** som Kost til småtspisende.

**Måltidsfordeling** som Kost til småtspisende.

**Anbefaling ved høje serumværdier**

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
	Koges i rigeligt vand.		Koges i rigeligt vand.	Fravælg hyben, hyldebær og rabarber.

---

**Generelt:** Der er ingen af ovenstående frugter, der ikke må spises, da de har et højt kaliumindhold. Vær opmærksom på, at de supplerende ernæringstilskud, som protein og energi, ofte er baseret på mælkens protein kasein og derfor har et højt indhold af fosfat og kalium.

Begræns juice, kaffe, kakao, øl og vin.

---

## 6.5 Laktosereduceret

Ordineres til borgere med laktoseintolerance (malabsorption). Ved mangel på tarmenzymet laktase optræder uspaltet laktose (mælkesukker) i tarmen. Laktose er osmotisk aktivt og trækker vand ud i tarmen. Symptomer ved manglende optagelse af laktose er diarré, rumlen i maven, luftafgang og koliksmarter efter indtagelse af laktose. Manglende absorption af laktose opstår oftest som følge af anden tyndtarmssygdom f.eks. cøliaki og kaldes da sekundær laktoseintolerance.

Tolerancen for laktose er individuel. Mange med primær erhvervet laktasemangel tåler 5-10 g laktose pr. måltid (svarende til 1-2 dl mælk). Andre får først symptomer ved indtagelse af 12 g laktose, mens langt de fleste får gener ved 25 g.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost), medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### Tilrådes

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
	Kartoffelmos laves på laktosefri mælk.	Mælkestuvninger laves på laktosefri mælk.		Mælkeretter koges på laktosefri mælk og der anvendes laktosefri mælk og fløde til desserter.

---

**Generelt:** Undgå synlig mælk.

---

## 6.6 ÷ mælk

Til borgere, der har allergi over for mælkeproteinet og derfor slet ikke tåler mælk og mælkeprodukter.

Mange industrielt fremstillede produkter kan indeholde "skjult" mælkeprotein bl.a. brød, fløde, kødfars, pålæg, pølser, middagsretter, stuvninger, supper, saucer, margarine, smør, is, desserter, cremer, kager, chokolade-og kakaodrik. Derfor bør varedeklarationen altid læses grundigt.

Mælkeprotein forekommer f.eks. under benævnelser som; inddampet mælk, kalcium kaseinat, kalium kaseinat, natrium kaseinat, kasein, lactalbumin, mælkebestanddele, mælkeproteiner, mælkepulver, mælketørstof, natrium kaseinat, ost, skummetmælkspulver, sødmælkspulver, tørmælk, valle, valleprotein, vallepulver og yoghurt.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost), medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

## Anbefalinger

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Fars lavet med sojamælk.	Kartoffelmos laves med sojamælk og margarine uden mælk.	Der anvendes sojamælk, margarine uden mælk eller olie.	Grøntsagsstuvninger lavet med sojamælk og margarine uden mælk og olie.	Der anvendes sojamælk og flødeerstatningsprodukter.

---

**Generelt:** Undgå alt mælk og mælkeprodukter.

Læs deklarerationer grundigt i.h.t. ovenstående.

---

## 6.7 Glutenfri

Ordineres til borgere med diagnosticeret glutenintolerance (cøliaki). Cøliaki er en sygdom i tyndtarmen. Sygdommen er kronisk dvs. livslang. Cøliaki udløses af nogle proteiner (prolaminer), som findes i hvede, rug, byg og havre. Populært kaldes disse kornproteiner for ”gluten”.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### Anbefalinger

Kød	Kartofler	Sauce	Grøntsager	Desserter
Farsretter lavet med majsme		Saucer lavet med modificeret stivelse	Grøntsagsstuvninger lavet med modificeret stivelse.	Desserter laves med basis i produkter uden gluten. Buddingpulver uden gluten. Modificeret stivelse som jævning til supper/grød m.v.

**Generelt:** Undgå hvedemel, durummel, grahamsmel, fuldkornshvedemel, sigtemel, hvedeklid, hvedekerner, mannagryn, semulje, couscous, spelt, urhvede, emmer, rugmel, rugkerner, byggryn, almindelige havregryn, havremel, havremix.

Der frarådes alle brødtyper, kiks og lign. med de nævnte melsorter. Færdige melblandinger til fx brød, pizza, pandekager og æbleskiver. Mysli og morgenmadsprodukter fx ymerdrys, guldkorn, havremix, havrefras, rasp. Tærte- og butterdej. Ristede løg. Flødepulver og madlavningsfløde. Remoulade, pickles, mayonnaisesalater med gluten og øl.

## 6.8 Allergikost

Ordineres til patienter med lægediagnosticeret overfølsomhedsreaktion. Den enkelte borger påføres den eller de kostformer, der skal undlades i kosten. Se nedenstående kostformer.

Terapeutiske diæter ved levnedsmiddeloverfølsomhed består i fuldstændig eller delvis udelukkelse af de levnedsmidler, der udløser reaktioner fra kosten.

Energiindholdet i kosten skal svare til borgerens aktuelle behov.

Energi procentfordelingen vil være afhængig af borgerens ernæringsmæssige risiko og diagnose.

Allergikost kombineres af et eller flere af nedenstående allergener.

### 6.8.1 ÷ æg

Uden æg (æggeprotein). Æg (æggeprotein) forekommer fx under benævnelser som; albumin, ovo albumin, tør æg, æggeblommer, æggehvite, æggepulver, lecithin (E322) og lysozym (E1105).

Mange industrielt fremstillede produkter kan indeholde "skjult" æggeprotein. Heriblandt brød, rasp, pasta, kødfars, pålægsvare, middagsretter, panering, supper, saucer, dressinger, mayonnaise, is, desserter, cremer og kager. Varedeklarationerne bør derfor altid læses grundigt.

**Energi procentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.2 ÷ nødder

Mange industrielt fremstillede produkter kan indeholde "skjulte" nødder. Blandt andet brød og kager. Varedeklarationerne bør derfor altid læses grundigt.

**Energi procentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.3 ÷ alkohol

Ordineres til borgere, der ikke tåler alkohol, eller er i medicinsk behandling for misbrug.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.4 ÷ soja

Ordineres til borgere, der ikke tåler soja.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.5 ÷ skaldyr

Ordineres til de borgere, der ikke tåler skaldyr.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.6 ÷ selleri

Ordineres til de borgere, der ikke tåler selleri.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.7 ÷ sennep

Ordineres til de borgere, der ikke tåler sennep.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.8 ÷ sesam

Ordineres til de borgere, der ikke tåler sesam.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

### 6.8.9 ÷ sulfitter

Ordineres til de borgere, der ikke tåler sulfitter.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost til ældre* (sygehuskost) medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.

**Måltidsfordeling** som *Normalkost til ældre*, medmindre borgeren er i den ernæringsmæssige risikogruppe.



## 7. VEGETARKOST

Alle typer af vegetarkost har det til fælles, at de i større eller mindre grad udelukker animalske produkter fra kosten. Mange vegetariske kostformer indebærer desuden særlige krav til dyrkningsform, måltidssammensætning samt valg af produkter med hensyn til årstid, egn eller forarbejdningsgrad.

Valg af vegetarisk livsform kan have religiøse eller kulturelle årsager.

Den vegetarkost, der serveres i offentligt regi, skal følge de officielle retningslinjer med hensyn til indhold af næringsstoffer.

### 7.1 Lakto-ovo-vegetar

Er normalkost, der er baseret på vegetabiliske levnedsmidler og herudover må kosten også indeholde mælkeprodukter, ost og æg.

Fisk og fjerkræ vælger borgeren ud fra menukortet, og er man på nem bestilling, er de 7 første retter altid uden fisk og fjerkræ.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost*

**Måltidsfordeling** som *Normalkost*

### 7.2 Veganer

Er *Normalkost* der udelukkende er baseret på vegetabiliske fødevarer.

Med henblik på at sikre en tilstrækkelig energi- og næringsstofindtagelse, der dækker veganerens behov, bør veganer kost tage udgangspunkt i anbefalingerne for *Normalkost*. Generelt bør kosten have et meget højt indhold af brød, kartofler, ris, pasta bælgfrugter, grøntsager, frugt, nødder og lign.

Kød, fisk, fjerkræ, indmad, æg, mælkeprodukter og ost udelukkes.

Kosten bør repræsentere en bred variation af de forskellige levnedsmiddelgrupper.

En række levnedsmidler frarådes fordi de indeholder produkter baseret på svinekød herunder tilsætningsstoffer f.eks. fedtbaserede emulgatorer.

De tilsætningsstoffer, der skal undgås, har følgende numre: E120, E304, E422, E431-E436, E445, E470-E477, E479b, E481-E483, E491-E495 og E570 og findes bl.a. i mælkedesserter, margarine, is og brød.

Mælk (mælkeprotein) forekommer f.eks. under benævnelser som; inddampet mælk, calcium kaseinat, kalium kaseinat, natrium kaseinat, kasein, lactalbumin, mælkebestanddele, mælkeproteiner, mælkepulver, mælketørstof, natrium kaseinat, ost, smør, skummetmælkspulver, sødmælkspulver, tørmælk, valle, valleprotein, vallepulver og yoghurt. Æg (æggeprotein) forekommer f.eks. under benævnelser som; albumin, ovo albumin, tør æg, æggeblommer, æggehvite, æggepulver og lecithin (E322) og lysozym (E1105).

Veganerkosten vælges ud fra vegetarmenuplanen - de 7 øverste retter med kostformen veganer koblet på.

**Energiprocentfordeling** som *Normalkost*

**Måltidsfordeling** som *Normalkost*