



Ernæring og mad

Information om ernæring til indlagte patienter,
samt oversigt over muligheder for mad og drikke

Velkommen til Rigshospitalet

Mad og ernæring er en del af din behandling. I forbindelse med sygdom er appetitten ofte mindre, samtidig med dine behov er ændret. Det betyder, at det kan være svært at få tilstrækkelig mad og drikke til at dække dine behov.

I denne folder vil vi præsentere dig for dele af Rigshospitalets store tilbud af mad og drikke. Herudover vil vi informere dig om, hvorfor det er vigtigt at få nok mad, når du er indlagt samt forskellige veje hertil.

Maden, du får serveret hos os, er lavet i vores eget køkken af friske råvarer. Vores gryder er meget større end dem, du har derhjemme. Men maden er ærlig, veltilberedt og smagt til af vores dygtige kokke og ernæringsassistenter.

Vidste du, at vi har vores eget bageri? Her bager vores bagermester og hans svende rugbrød, franskbrød og boller af økologiske råvarer. Vores bagværk er æltet, hævet og bagt efter alle kunstens regler. Vi har endda udviklet vores egen surdej.

Vi laver alt fra helt almindelig mad til gratinkost, glutenfri/laktosefri kost, vegetarmad og mange, mange flere forskellige diæter.

Med venlig hilsen
Rigshospitalets Centralkøkken



Har du særlige behov i forhold til ernæring, vil personalet vejlede dig i, hvilken mad, der er bedst for dig. Hvis personalet vurderer, at det er nødvendigt, kan du få vejledning af en diætist.

Har du spørgsmål angående denne pjece, så kan du altid spørge personalet. Det gælder også, hvis du får lyst til noget af den mad, du bliver præsenteret for. Personalet vil gerne hjælpe dig - spørg endelig.

Det hele vender lidt på hovedet

Hvis din appetit er lille, er det en fordel kun at spise små mængder frugt og grønt. Til gengæld kan du spise frit af fjerkræ, fisk og mejerivarer

- gerne af den fede slags. Det vil sige, at du skal spise masser af fisk, fjerkræ og mejeriprodukter, men begrænset mængde af frugt og grønt. Det er helt på hovedet i forhold til det, som vi normalt forbinder med sund kost.



Udnyt hele døgnet

Du vil typisk ikke få dækket dine behov for næring, hvis du udelukkende spiser morgenmad, frokost og aftensmad, når du er indlagt. Undlad at kæmpe for at få de sidste bidder ned. Spis i stedet mange små måltider dagligt - og udnyt hele dagens længde. Få både lidt til formiddag og eftermiddag og spis gerne også lidt om aftenen, og evt. igen inden du falder i søvn. Du skal faktisk spise 6-10 måltider om dagen. I denne folder er der god inspiration til mulighederne for mad og drikke på Rigshospitalet.

Undgå vægttab – også hvis du er overvægtig

Når raske personer ikke får nok at spise, så spiser kroppen af fedtdepoterne. Men hvis du ikke får nok at spise, i forbindelse med sygdom og behandling, så spiser kroppen faktisk også af dine muskler. Det er, fordi kroppen har brug for byggesten under sygdom. Det er ikke godt at miste muskelmasse, da det gør det sværere at komme sig og kunne klare hverdagen efterfølgende. Det er derfor vigtigt at undgå vægttab, når du er indlagt. Dette gælder også for overvægtige. Det er ikke nu, du skal gå på slankekur med mindre, din læge anbefaler det.



Fortæl, hvis det er svært at spise

Det kan være svært at spise, når du er syg og under behandling. Kvalme, madlede og appetitløshed, men også forstoppelse og diarré kan være et stort problem. Forskellige slags medicin kan også gøre, at maden smager helt forkert. Hvis du oplever den slags problemer, er det vigtigt, at du siger det til din læge eller sygeplejerske. Eksempelvis kan kvalmestillende medicin være en mulighed, hvis du har madlede eller kvalme. Personalet kan komme med forslag til, hvad der kan hjælpe i lige netop din situation.

Du har særligt brug for at få protein

I forbindelse med sygdom ændres omsætningen af næringsstoffer i kroppen. Du har brug for flere næringsstoffer end du plejer. Det gælder energi (kalorier), men særligt også protein. Protein er kroppens byggeklodser, som bl.a. muskler, væv og immunforsvaret består af. Protein findes for eksempel i kød, fisk, æg og mejeriprodukter. Du kan spørge din læge, sygeplejerske eller diætist, hvor mange gram protein du har brug for.

Måske er det ikke lige nu, at du har lyst til store mængder af kød. Heldigvis er der andre måder at få protein på. Mælk er en god kilde til protein. Det gælder alle slags mælk, også kærnemælk og kakaomælk. Koldskål, ymer, yoghurt, æg og ost er andre gode kilder til protein.

En genvej til at få nok protein er at drikke dem. I blot et af Rigshospitalets små glas fyldt med mælk vil du få 6 gram protein. Dette gælder også et glas almindelig kakaomælk og kærnemælk. I et glas af kakaomælk er der 10 gram protein. I vand er der hverken energi eller protein.

Morgenmad, frokost og aftensmad

Morgenmad, frokost og aftensmad bliver serveret som buffet på alle afsnit. Du kan derfor vælge frit fra dagens menu. Menuplanerne hænger på opslagstavler og sengestuer. Du kan også finde dem ved at scanne QR-koden eller gå ind på www.rigshospitalet.dk/patientmad. Her finder du også næringsoplysninger



Morgenmad

Til morgenmad kan vi eksempelvis tilbyde friskbagt brød fra vores bageri. Du kan også få yoghurt med drys, havregrød, cornflakes eller øllebrød. Har du lyst til en omelet er det også muligt.

Frokost

Til frokost er der hver dag en varm ret. Det kan være tarteletter med høns i asparges eller tærte med kartoffel og bacon. Der er også spændende pålægsanretninger såsom hønsesalat og champignonnøddedefrikadeller med krydderurtdressing. Herudover kan du få dagens lækre suppe. Det er også muligt at få råkost med friske grøntsager og krydderurter. Der vil altid være et tilbud af vegetarisk pålæg

Aftensmad

Til aftensmad er der suppe og én varm ret. Det kan være stegt sesamkylling med sur/sød sauce og ris eller køkkenets egen orientalske kødboller i tomatsauce og kartofler. Måske du også kan blive fristet af dagens dessert. En gang om ugen vil aftensmåltidet bestå af en vegetarisk ret som tilbydes alle.

Alternativer

Der er altid et vegetarisk alternativ. Derudover er der en lang række muligheder for mad og drikke, som du kan få døgnet rundt. På de næste sider kan du se dele af dette udvalg. Du kan benytte dig af disse muligheder, hvis der eksempelvis ikke er noget, der tiltaler dig fra buffeten. Eller hvis du har brug for et mellemmåltid eller hvis du ikke var tilstede, da buffeten var åben.

Muligheder døgnet rundt

- Mad og drikke du kan få serveret hele døgnet.

Supper

Energi: 560 kJ

Protein: 7 g



Jordbæris eller vaniljeis

Energi: 630 kJ

Protein: 9 g



Varm kakao med flødeskum

Energi: 720 kJ

Protein: 8 g



Proteindrik med kammerjunker

Energi: 980 kJ

Protein: 13 g



Energi- og proteinindhold er angivet per portion

Muligheder døgnet rundt

- Mad og drikke du kan få serveret hele døgnet.

Yoghurt med pære og banan
Energj: 565 kJ
Protein: 5 g



Proteindrik med hindbær eller citron/vanilje
Energj: 980 kJ
Protein: 13 g



Boller i karry
Energj: 1040 kJ
Protein: 13 g



Kiks med ost
Energj: 712 kJ
Protein: 7 g



Energi- og proteinindhold er angivet per portion

. Muligheder døgnet rundt

Mad og drikke du kan få serveret hele døgnet.

Omelet med ost

Energj: 574 kJ
Protein: 13 g



Risengrød med
kanelukker og smør

Energj: 1044 kJ
Protein: 7 g



Pandekager med is og frugt

Energj: 1870 kJ
Protein: 15 g



Lasagne med kødsauce

Energj: 1018 kJ
Protein: 13 g



Energi og protein er angivet per portion

Muligheder døgnet rundt

Mad og drikke du kan få serveret hele døgnet

Peanuts eller marcipanbrød
Energj: 720, 510 kJ
Protein: 8, 2 g



Pizza kebab
Energj: 1785 kJ
Protein: 19g



Boller med pålæg
Energj: 1580 kJ
Protein: 13g



Energi- og proteinindhold er angivet per portion

Muligheder døgnet rundt

Smag en af de lækre sandwich

Sandwich med ost	Energi 1017 kJ	protein 9,4 g
Sandwich med kød	Energi 762 kJ	protein 9,4 g
Sandwich med pålægssalat	Energi 767 kJ	protein 7,1 g
Sandwich, vegetabilsk	Energi 703 kJ	protein 6,6 g

Flere små lækre fristelser

Oksefrikadeller med bearnaisedip	Energi 890 kJ	protein 8,2 g
Rødgrød med vaniljecreme	Energi 829 kJ	protein 8,7 g
Hindbærdessert	Energi 1238 kJ	protein 10,3 g
Kyllingespyd med cremet chilidip	Energi 812 kJ	protein 10,7 g
Wrap med laks	Energi 782 kJ	protein 12,1 g
Snackrugbrød med chokolade	Energi 1327 kJ	protein 8,0 g

Energi- og proteinindhold er angivet per portion

Andre typer diæter og ernæring

Flydende kost

Flydende kost kan være en løsning til dig, der har udfordringer med at spise. Konsistensen af maden er ensartet og ikke tykkere end suppe. Du vil få serveret retter såsom urtecremesuppe eller jordbærsuppe.

Cremet kost

Cremet kost er løsningen for dig, der har udfordringer med at spise. Konsistensen af maden er ensartet og ikke tykkere end ymer. Du kan få serveret retter såsom fromage og frugtgrød uden klumper.

Gratinkost

Er du mest til kartoffelmos og sauce? Så kan gratinkost være noget for dig. Det er veltilberedt mad, der er pureret, så det har konsistens som kartoffelmos. Du vil få serveret kødgratin med en velmagende sauce, samt grøntsags gratin og kartoffelmos.

Blød kost

Skal det helst være let at tygge og nemt at synke? Så kan blød kost være noget for dig. Du vil få serveret retter med blød konsistens eksempelvis frikadeller, lasagne eller hønsesalat. Blød kost er ligeledes mild i smagen.

Allergikost

Har du allergier eller intolerancer (eksempelvis laktose- eller glutenintolerance), er det muligt at få særlige diæter. Du har altid mulighed for at få oplysninger om allergene ingredienser i maden af personalet.

Ernæringsdrikke

Nogle gange kan ernæringsdrikke være en god løsning, hvis det er svært at få nok energi og protein. Ernæringsdrik findes som koldskål. Den indeholder meget energi og protein. En ernæringsdrik kan erstatte et måltid. Ernæringsdrikke er ikke gourmetmad, men det kan være en overkommelig måde at få tilstrækkeligt med energi og protein.

Sondeernæring

Hvis du ikke kan spise og drikke nok, så kan du også få næring på andre måder. Din sygeplejerske kan føre en tynd, blød slange via næsen og ned i maven. Det kaldes en sonde. I sonden kan gives forskellig slags sondemad, som passer til alle slags behov. Umiddelbart kan sondemad lyde skræmmende. Men det er ofte en lettelse at få en sonde, hvis det er uoverskueligt at spise.

Parenteral ernæring

Det er også muligt at få næringsstoffer direkte i blodbanen. Ligesom det er muligt at få sukkervand, kan proteiner, fedtstoffer og vitaminer også gives via drop. Det er en lægelig vurdering, om parenteral ernæring er relevant for dig.

Husk, at du altid kan bede din sygeplejerske om hjælp til at få mad og drikke.

Konkrete tips

- hvis appetitten er lille

- o Spis 6 til 10 gange om dagen
- o Drik primært mælkeprodukter, gerne fede
- o Drik juice, saftvand og sodavand som afveksling
- o Spis masser af fisk, fjerkræ, æg, yoghurt og ost
- o Spis rigeligt med pålæg
- o Brug smør på brødet
- o Spis mayonnaise, remoulade, saucer og dressinger
- o Spis forskellige desserter og frugtgrød med fløde