Kost för patienter med ökat energi- och protein behov



Till vilken patient?

För patienter som är undernärda eller i riskzon för att utveckla undernäring i kombination med dålig aptit och/eller för patienter med ett högre energi- och proteinbehov.

Sjukhusmåltiden förutsätter individuell bedömning av patientens näringstillstånd och näringsbehov och anpassas därefter.

Måltider på sjukhus - Vårdgivare Skåne

Visste du att…

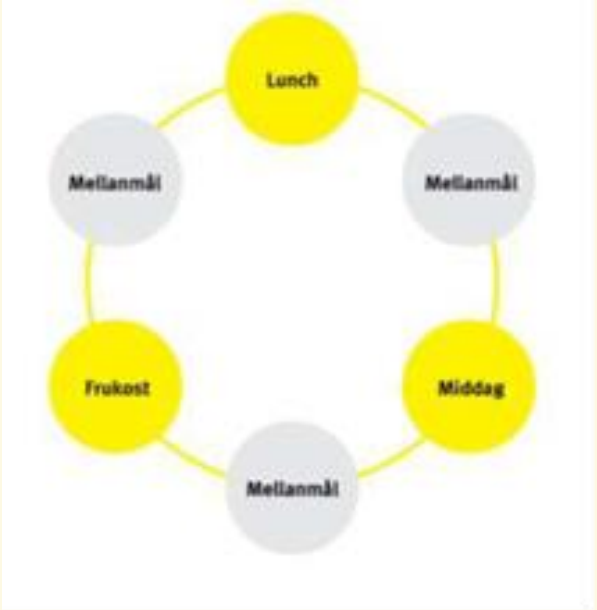
- Portionerna ska vara små och rika på energi & protein
- Dryck gärna mjölk 3%, juice, alkoholfri öl- inte vatten
- Äta ofta, flera mellanmål per dag
- Nattfasta max 11 timmar



- Nationella riktlinjer för måltider på sjukhus

Måltidsordning

- Vid undernäring eller vid risk för undernäring och svårigheter att äta, är det viktigt att måltiderna fördelas jämt över den vakna delen av dygnet
- Tre huvudmål och tre mellanmål rekommenderas



Frukost 1 (420 kcal, 11 g protein)

Förslag:	
1 dl. gröt med 1 msk. sylt	70+30 kcal, 2 g protein
1 dl. standardmjölk 3%	60 kcal, 3 g protein
1 liten smörgås med extra margarin och ost-/kött-/veganpålägg	140 kcal, 6 g protein
1 dl. Juice	50 kcal, 0 g protein
Kaffe eller te med 1 bitsocker och 1 msk vispgrädde	10+60 kcal, 0 g protein

Frukost 2 (410 kcal, 17 g protein)

Förslag:	
1 ägg	80 kcal, 8 g protein
1 dl. standardmjölk 3%	60 kcal, 3 g protein
1 liten smörgås med extra margarin och ost-/kött-/veganpålägg	140 kcal, 6 g protein
1 dl. Juice	50 kcal, 0 g protein
Kaffe eller te med 1 bitsocker och 1 msk vispgrädde	10+60 kcal, 0 g protein

Frukost 3 (525 kcal, 9 g protein)

Förslag:	
1,5 dl. filmjölk 3%+1 msk rapsolja+1 msk sylt	90+100+5 kcal, 3 g protein
1 dl. standardmjölk 3%	60 kcal, 3 g protein
1 liten smörgås med extra margarin och ost-/kött-/veganpålägg	140 kcal, 6 g protein
1 dl. Juice	50 kcal, 0 g protein
1,5 dl. chokladmjölk med 1 msk. vispad grädde	110+30 kcal, 0 protein

Mellanmål- livsmedelsutbud

- 1 pannkaka, 1 msk sylt, 1 msk vispadgrädde (120 kcal, 3 g protein)
- Risifrutti/mannafrutti (240 kcal, 5 g protein)
- Protino (120 kcal, 6 g protein)
- Proteinrik glass/Skeiis (210 kcal, 6 g protein)
- Glassbägare vanilj eller blåbär (130 kcal, 2 g protein)
- Ägg (80 kcal, 8 g protein)
- Chokladpuddingpulver gjord med mjölk 3% (140 kcal, 4 g protein)

Mellanmål- livsmedelsutbud

- 1 dl. citronkvarg (160 kcal, 7,2 g. protein)
- Skorpa/ digestivekex med margarin, pålägg/ ost (170 kcal, 5 g protein)
- Energi- och proteinrik dryck tex. Liva äppeldryck, standardmjölk, chokladmjölk, eller 1 dl icke klart kosttillskott (minst 150 kcal/dl)
- Köttbullar finns frysta, bra till smörgås, omelett, berikat potatismos
- Tips på mellanmål utifrån utbud i avdelningskök t.ex. smoothie se recept:
- Sött och salt_2025.pptx

Lunch & middag

- **Förrätt**: t.ex. en smårätt som omelett med räkröra
- **Huvudrätt**: behov av ½ portion- öppna förpackningen ovanifrån och ta ut den mängd som patienten önskar, ersätt ev. potatis/ris med potatismos berikat med flytande margarin/ rapsolja i avd.köket (släng överbliven del av portion)
- Om det finns flera patienter med behov av energi- och proteinberikad kost på avdelningen kan en huvudrätt **fördelas jämnt på två ½ portioner** och därefter berikas. Detta minimerar onödigt matsvinn.
- **Dessert**: proteinrik (symbol P i menyn)
- **Dryck**: 1 glas standard mjölk 3%
- **Berikning energi**: 1 msk olja, 1 msk flytande margarin, 1 msk creme fraiche ger c:a 100 kcal extra energi
- **Berikning protein**: Fresubin/ Protifar enligt dosering på förpackning, i måltidsdryck (saft, juice, kaffe, mjölk, nyponsoppa, Proviva)

Potatismos berikat, **1 portion** (260 kcal, protein 3,7 g)

- Värm 2 dl. vatten i vattenkokare eller mikrovågsugn
- Tillsätt 1 msk. flytande margarin eller olja
- Tillsätt 0,5 dl. potatismospulver
- Rör runt med gaffel till en klumpfri potatismos
- Låt stå i 1 minut så att moset sväller- rör om
- Servera

Kvälls- eller nattmål

Förslag:	
1 liten smörgås med extra margarin och ost-/kött-/veganpålägg	140 kcal, 6 g protein
1 dl. Juice eller	50 kcal, 0 g protein
1 dl. smoothie eller	85 kcal, 2 g protein
1 dl Liva nypondryck eller	100 kcal, 0 g protein
1 dl välling eller	66 kcal, 2 g protein
1 dl Proviva	50 kcal, 0,2 g protein

Specialkostunderlag i avd.kök



Beställning allergikost, specialkost, veckomeny

Beställes dagen innan senast klockan 11:00 (veckomeny) samt senast klockan 13:00 (specialkostmeny) i Matilda.

Sudda när patienten skrivits ut eller vid andra förändringar.

Rum:	Allergi / specialkost / veckomeny (var vänlig texta tydligt):
8	Timbal
12:2	Flytande -mjölkprotein
20	Vegan
25	Energi och proteinberikad

Listor kan se ut så här eller på whiteboard.

Men fråga alltid på avdelningen om det är någon specialkost som ska beställas !!

SKÅNE

Förslag:
Skapa laminerad blankett för beställning av specialkoster mellan vårdpersonal och avd.kök.

Glöm ej att specialkosten gäller **ALLA måltider**, även frukost och mellanmål.

REGION SKÅNE

Näringsvärde konceptmenyn i DMB

Gå in i **Menyn** och välj **Maträtt**
Tryck på **Info-knappen** och näringsvärde presenteras

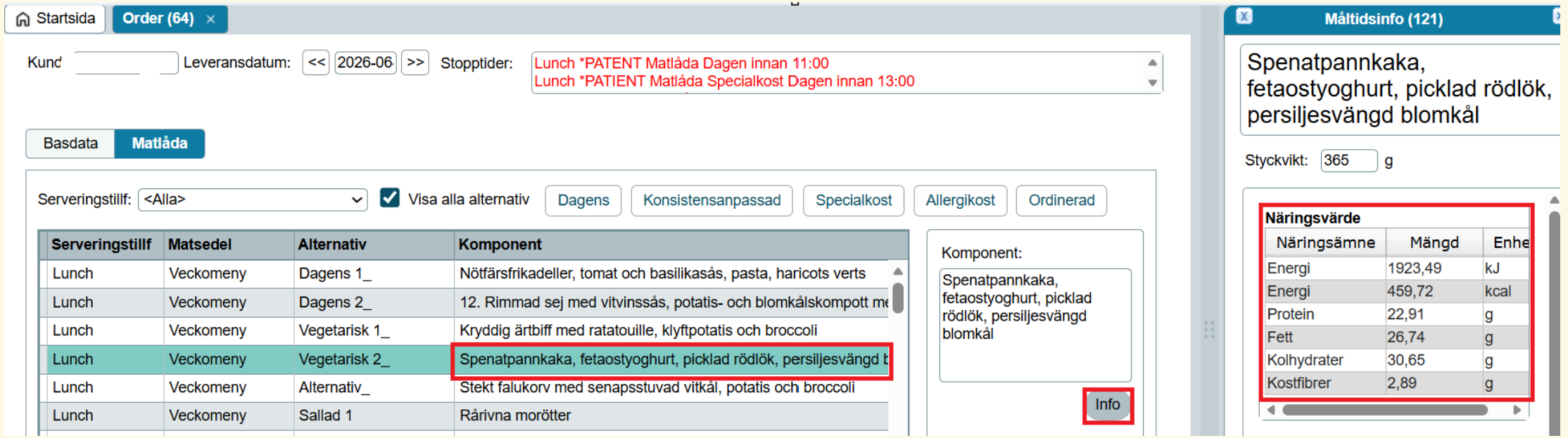




	Per portion	Per 100g
Energi	464 kcal	125 kcal
Protein	32 g	8.6 g
Fett	23 g	6.2 g
Kolhydrater	29 g	7.7 g
Kostfibrer	4.8 g	1.3 g

Näringsvärde veckomenyn i Matilda

Gå in på ny order välj **1.Patientmåltider**
Dubbelklicka på **maträtten**
Tryck på **Info-knappen** och näringsvärde presenteras



Mat & vätskeregistrering

Guide för beräkning av energi- och proteinintag

Kosttillägg, näringsdrycker	Kcal/dl	Protein/dl
Icke-klara näringsdrycker		
Resource 2.0 (med/utan fiber)	200	9
Fresubin 2 kcal fibre drink	200	10
Fresubin protein energy	150	10
Resource Activ	160	10
Nutridrink compact protein	240	14
Resource ultra	225	16
Nutridrink plantbased protein 2.0	200	10
Klara näringsdrycker		
Nutridrink jucy	150	4
Resource Addera plus	150	4
Kosttillägg krämkonstistens (per förpackning)		
Fresubin 2 kcal creme, 1 frp	250	13
Fresubin dessert fruit, 1 frp	200	9
Berikningsprodukter (per enhet)		
Fresubin 5 kcal shot, 30 ml	150	0
Calogen, 30 ml	135	0
Fresubin protein powder, 1 skopa	18	5

Dryck, kräm	Kcal/dl	Protein/dl
Juice, saft, proviva	40	0
Nyponsoppa	50	0
Alkoholfri öl, lättdryck	20	0
Äppeldryck Liva energi	100	0
Kräm	80	1
Kaffe/te/lightdryck/buljong	0	0

Mjölk/yoghurt (fetthalt)	Kcal/dl	Protein/dl
Mjölk, fil, naturell yoghurt (3%)	60	3
Mellanmjölk (1,5%)	50	3
Lättmjölk, lättfil, lättyoghurt (0,5%)	40	3
Frukt/vaniljyoghurt (2%)	80	4
Turkisk yoghurt (10%)	120	3
Keso laktosfri (4%)	90	13
Havregurt, naturell (3%)	80	1
Havredryck (1,5%)	50	1
Sojadryck, osötad (1,9%)	30	3

Gröt, flingor	Kcal/dl	Protein/dl
Havregrynsgröt	70	2
Manna-, risgröt (3%-ig mjölk)	90	4
Cornflakes, havrefras	50	1
Müsli (frukt)	140	4

Smörgås, bröd, pålägg	Kcal/enhet	Protein/enhet
Mjuk smörgås (bröd, margarin, pålägg)	170	6
Hård smörgås (knäcke, margarin, pålägg)	110	5
Mjukt bröd, 1 skiva	100	2
Hårt bröd, 1 skiva	40	1
Margarin 60–70% 1 frp (10g)	60	0
Margarin lätt, 40%, 1 frp (10g)	40	0
Pålägg (ost, korv), 1 skiva	50	3
Pålägg (skinka), 1 skiva	20	3
Pålägg Oatly naturell, 1 msk	35	1
Mjukost, 1 msk	25	2
Kaviar, 1 msk	60	1
Brie till 1 smörgås, cirka 22g	70	4
Rödbetssallad, leverpastej, 1 msk	40	0
Ägg, 1 st	80	8
Wasa sandwich, franska örter, 1 st	140	3
Wasa sandwich, tomat/basilika, 1 st	190	5
Polarklämma, kalkon, 1 st	195	8
Polarklämma, ost, 1 st	250	9

Mellanmål, fika, glass	Kcal/enhet	Protein/enhet
Delicatoboll, 1 st	190	2
Vetelängd, skiva 2 cm	130	2
Kanelbulle glutenfri, 1 st	200	1
Berikad sockerkaka, 1 bit	150	4
Småkaka, 1 st eller wafer, 2 st	60	1
Digestivekex, 1 st	70	1
Skorpa, 1 st	50	2
Smörgåsrån, saltiner, 1 st	20	0
Risifrutti, mannafrutti, 1 st	240	5
Protino, 1 frp (80g)	120	6
Kesella vanilj, 1 frp (250 g)	375	18
Chokladpudding Jacky, 1 st	150	5
Chokladpudding 1:2 pulver med mjölk (3%), 1 dl	140	4
Färsk frukt, banan, 1 st	100	1
Färsk frukt, 1 st	60	1
Glass grädd, 1 bägare	110	2
Glass skee-is, 1 frp	210	6
Glasspinne, isglass, 1 st	50	0
Sorbet, mangopassion, 1 dl	140	0
Glass sockerfri, 1 bägare	99	2
Frysta bär, 1 dl	30	0

Vuxenmeny, sjukhusköken	Kcal/port	Protein/port
Varmrätt, måltidskoncept	500	23
Varmrätt, rullande meny	500	23
Smårätt söt, måltidskoncept	180	2
Smårätt, salt, måltidskoncept	150	6
Dessert, rullande meny	180	2
Grov paté, varmrätt	500	20
Timbalkost, varmrätt	500	20
Flytande kost, varmrätt	450	17
Dessert, konsistensanpassad	150	2
Vegankost, varmrätt	500	20
Vegankost, dessert	165	2
Specialkoster	500	20
Råkost	70	0

Färdigrätter	Kcal/port	Protein/port
Fryst enportionsrätt/paj	Se förp	Se förp
Tunn pannkaka, 1 st	60	3
Kelda soppa, 1 dl	60	2
Kelda soppa, 1 port (2,5 dl)	150	5

Tillbehör	Kcal/port	Protein/port
Mos, sylt, marmelad, 1 msk	30	0
Sylt (osötad), 1 msk	5	0
Socker, 1 bit	10	0
Socker, 1 msk	50	0
Socker, 1 rör	20	0
Honung, 1 tsk	20	0
Olja, flytande margarin, 1 tsk	30	0
Majonnäs, 1 msk	90	0
Kaffegrädde, 1 msk	20	0
Kaffemjölk, 1 tsk	10	1
Kesella vanilj, 1 msk	20	1
Vispgrädde, ovispad, 1 msk	60	0
Vispgrädde, vispad, 1 msk	30	0

OBS! För exakt näringsinnehåll för varje rätt/smårätt från måltidskonceptet, se listor på din avdelning. Denna guide anger ett genomsnitt.

Dietisterna i Region Skåne. Uppdaterad april 2026

[Guide för beräkning av energi- och proteinintag liggande]