



Oslo kommune
Helseetaten

Praktisk kurs i berikning med eksempel fra virkeligheten

Prosjekt "Trå lekkert"

www.helseetaten.oslo.kommune.no

2013

1. Utgangspunkt i Fru Jørgensen på 91 år

- hentet fra Gericca



- Hjerneslag
- Ikke tygge- eller svelgevansker (dysfagi)
- Men problemer med selv å kunne ta seg mat
- Hun veide 66 kg for ca. 6 måneder siden
- Hun veier nå 60 kg – må unngå videre vektnedgang

2. Beregnet behov

- *Tommelfingerreglene fra Kosthåndboken*

- **Energibehov:**
 - 30 kcal per kilo kroppsvekt
 - $30 \times 60 = 1800 \text{ kcal}$ per dag
- **Proteinbehov:**
 - 1 gram per kilo kroppsvekt
 - $1 \text{ g} \times 60 = 60 \text{ gram}$ per dag
- **Væskebehov:**
 - 30 ml per kilo kroppsvekt
 - $30 \text{ ml} \times 60 = 1800 \text{ ml}$ per dag



Måltid	Inntatt mat + berikning	Energiinntak	Protein
Frokost kl 10	1 skive brød med 1 knivspiss margarin og 2 skiver kokt skinke 2 knekkebrød med 1 knivspiss margarin, nøkkelost på én og kaviar på én 200 ml te og 150 ml juice	410 kcal	17 g
Lunsj	2 brødskiver med 1 knivspiss margarin på hver og én med brunost og én med varmrøkt makrell	360 kcal	13 g
Middag kl 17	½ porsjon ferdigrett med medisterkaker, surkål, potet og brun saus	220 kcal	8 g
Drikke	3 glass (á 150 ml) med vann 1 glass (á 150 ml) med sukret saft 1 glass (á 150 ml) med lettmelk	130 cal	5 g (melk)
Totalt væskeinntak = 1100 ml		Totalt 1 120 kcal	43 g

4. Sammenlikne resultat med utregnet behov

- **Energi:**

- 1800 kcal ÷ 1120 kcal ≈ ÷ ca 700 kcal/døgn

- **Protein:**

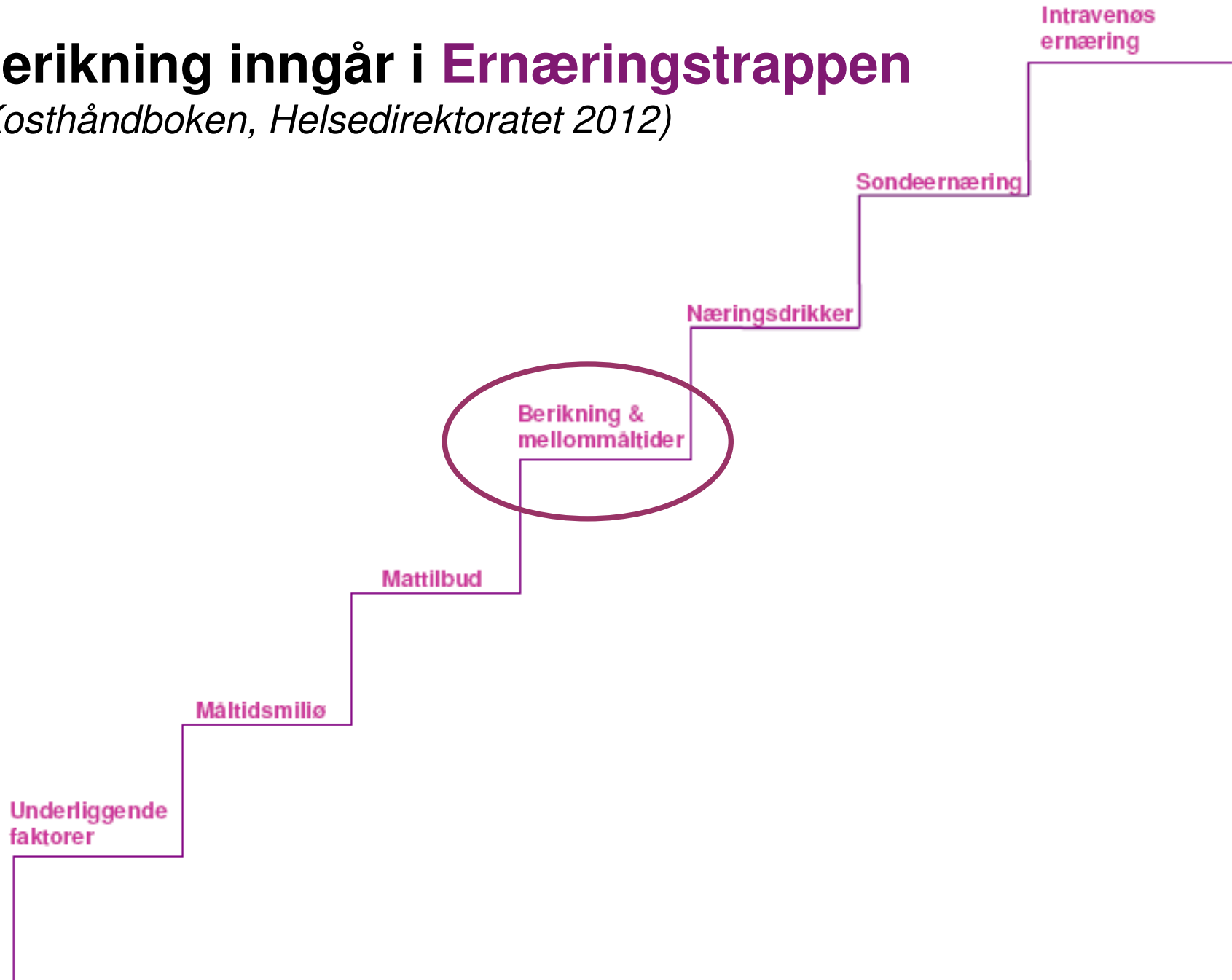
- 60 gram ÷ 43 gram = ÷ 17 gram/døgn

- **Væske:**

- 1800 ml ÷ 1100 ml = ÷ 700 ml/døgn

Berikning inngår i Ernæringstrappen

(Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012)



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*
- Skriftlig forkortes *kilokalorier* til *kcal*
- 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)



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

Berikning i praksis: Brødmåltider forts.



1 brødslice 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

Berikning i praksis: Havregrøt



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



Grøten kokes på helmelk og
ikke vann og
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

Berikning i praksis: Middag



1/2 porsjon ferdigmiddag
= 220 kcal og 8 g protein

Den halve porsjonen
inneholder nå like mye
energi som en hel porsjon



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

Berikning i praksis: Yoghurt

(egner seg godt som et mellommåltid)

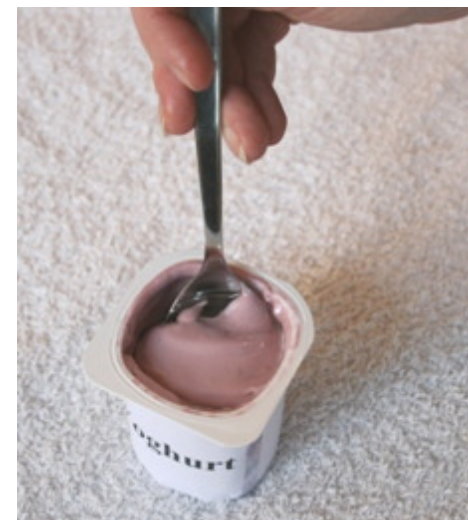


Du trenger 1 lite beger med yoghurt og rapsolje

Yoghurt
= 125 kcal og 4 g protein



1 ss rapsolje røres inn



Rør godt og smak
= 220 kcal og 4 g protein

Berikning i praksis: Suppe

(egner seg godt som et mellommåltid)



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 1/2 kokt
egg gir det **240 kcal og 6 g
protein**

Dessert og drikke

- 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



Så tilbake til fru Jørgensen på 91 år



- Hva gjør vi med maten og måltidene hennes?
- Vi husker:
 - **Energibehov:**
 - $30 \text{ kcal} \times 60 \text{ (kg)} = 1800 \text{ kcal}$ per dag
 - **Proteinbehov:**
 - $1 \text{ g} \times 60 \text{ (kg)} = 60 \text{ gram}$ per dag
 - **Væskebehov:**
 - $30 \text{ ml} \times 60 \text{ (kg)} = 1800 \text{ ml}$ per dag

Måltid	Inntatt mat + berikning	Energi	Protein	Effekt
Frokost	1 brødskeive m/margarin og kokt skinke + 1,5 spiseskje potetsalat	130 kcal	8 g	+ 140 kcal 1 g protein
	2 knekkebrød med pålegg og margarin (1 nøkkelost og 1 kaviar) + 2 knivspisser margarin og 1 kokt egg	210 kcal	8 g	+ 165 kcal + 8 g protein
	Te	0 kcal	0 g	
	Appelsinjuice, 150 ml	70 kcal	1 g	
Lunsj	2 brødskeiver med margarin og pålegg (1 brunost og 1 varmrøkt makrell) + 1,5 ss seterrømme + 1 stripe ekte majones	360 kcal	13 g	+ 190 kcal +1 g protein
Middag	½ porsjon ferdigrett med medisterkaker, potet og brun saus + 1 ss kremfløte i sausen 1,5 ss tyttebærsyltetøy ved siden av	220 kcal	8 g	+ 90 kcal + 0,5 g protein
Drikke	3 glass (å 150 ml) med vann 1 glass (å 150 ml) med sukret saft 1 glass (å 150 ml med lettmeik Bytte ut glasset med saft med melk	0 kcal 60 kcal 70 kcal	0 g 0 g 5 g	+ 10 kcal + 5 g protein
Dessert	2 twist + 1 kopp kaffe m/ 1 ss kremfløte			+ 90 kcal + 1 g protein
	Totalt	1 120 kcal	43 g	1825 k + 60 g

Refleksjonsoppgave

- Diskusjon i plenum

- Hva når matvarer som behøves for berikning ikke står på handlelista?
- Situasjon:
Irma jobber i hjemmetjenesten. En av oppgavene hennes er å handle inn mat for noen brukere. Etter berikningskurset ble det satt vedtak om berikning av brødmatt og middag hos en av de hun handler for. Men Irma er usikker på om hun kan handle inn rapsolje, fløte og smør når denne brukeren ikke har satt det på handlelista si
- Spørsmål:
- Hva ville dere sagt til Irma dersom hun spurte om råd?
- Hvordan kan ansatte motivere brukeren?
- Hvor langt skal ansatte gå i å påvirke handlelista?

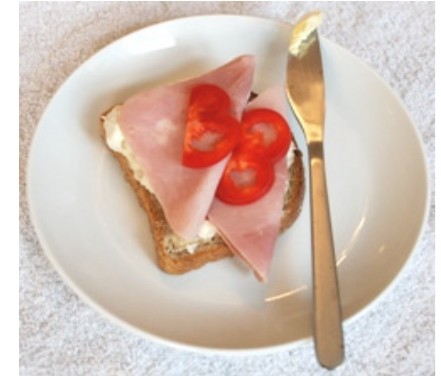


”Ta med hjem”

Brødskiva

Alltid to lag pålegg
og godt med
smør/margarin

Like mye pålegg
per $\frac{1}{2}$ skive som
som normalt til 1



Middag

Serveres kun $\frac{1}{2}$
porsjon, tenk
berikning
med en gang



Dessert

Husk
desserten!

