



Veileder til handleliste – "Nyttig å ha på kjøkkenet" Bakgrunn

Bruk av handlelista

Teksten, her på første side og i lista på de neste sidene, er ment som et supplement i samtale om mat og matvarer. Men man behøver ikke å lese teksten for å snakke om matvarene som er avbildet. *Handleliste - "Nyttig å ha på kjøkkenet"* er et verktøy du som ansatt i hjemmetjenesten kan bruke på forskjellige måter, som for eksempel:

- Når matlysten til bruker er dårlig eller det er vanskelig å skrive en handleliste
- Til å øke brukermedvirkning ved at bruker kan få inspirasjon når det snakkes om ulike retter og matvarer. Gjennom dette oppleves ofte økt innflytelse over egen hverdag, noe som er viktig
- I opplæring av nyansatte for å belyse matvarer som bør være i husholdningen, spesielt til brukere med ernæringsutfordringer
- I samtale med pårørende for å avtale gode innkjøp som tilfører smak og næringsstoffer

Det er imidlertid verdt å bemerke at en oversikt som denne ikke dekker alt av aktuelle matvarer. Matønsker og preferanser varierer fra person til person. Noen matvarer er allikevel nyttige å ha i de fleste hjem som smør/margarin, melkeprodukter, sukker, matolje, brødvarer, frukt, grønnsaker samt ulike påleggs- og middagsmuligheter.

Utvalg av matvarer





Et utvalg av ulike matvarer gir rom for valgfrihet, noe som kan være viktig dersom matlysten er nedsatt. Da kan en alternativ matvare foreslås dersom den første ikke frister. Lista nedenfor kan brukes til å kjøpe inn et utvalg av matvarer til hjemmet. Matvarene i *Handlelisten* bidrar med energi, proteiner og næringsstoffer. De kan lett brukes til å lage flere ulike måltider. Mange av matvarene har også til dels god holdbarhet.





Viktig å tenke på





Det kan være nokså krevende å hjelpe til med å skrive en handleliste for brukere som har utfordringer knyttet til mat, matinntak og kognitive svekkelser. Hva er viktig å tenke på?





- Fett og proteiner: Dersom brukeren er underernært eller står i fare for underernæring, bør maten som handles inn inneholde mye fett og proteiner. For eksempel smør/margarin, matolje, fløte, rømme, egg, fisk og kjøtt. Disse kan brukes til å energi- og proteinberike mat eller som egen verdifull kilde til næring i seg selv
- Konsistens og smak: Variasjon i konsistens og smak er en fordel ved dårlig matlyst for at brukeren skal finne noe han eller hun liker å spise. Variasjon i mattilbudet fører i seg selv til at det spises mer mat. Motsatt, fører lite variasjon i maten til lavere matinntak. I tillegg er riktig konsistens viktig ved tygge- og/eller svelgvansker og må tilpasses ved behov
- Systematisk gjennomgang: Det kan være lenge siden bruker har vært i en matbutikk. Se for deg inndelingen i matbutikken og gå systematisk igjennom ulike type matvarer med brukeren. For eksempel melk og melkeprodukter, brød og brødvarer, pålegg og så videre
- Stille spørsmål og snakk om mat: Brukerens sanser og tanker kan stimuleres ved å snakke om mat, lukter og smaker; salt, søtt, syrlig, friskt, lukten av stekte kjøttkaker i godt smør, rykende kaffe og så videre





Handleliste med nyttige matvarer




Matvarer:	Hvorfor/hvordan:	Handles inn:
 <p>Planteolje uten smak (eks. raps-, soya- og solsikkeolje)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planteoljer er flytende fett og dermed veldig energirike • Kjøp en smaksnøytral olje som passer til både berikning av mat og steking, eksempel raps-, soya- eller solsikkeolje. Spesielt rapsolje har en gunstig sammensetning av fettsyrer • 1 ss planteolje inneholder 95-100 kcal • <u>Tips:</u> Smaksnøytral olje er ypperlig til berikning av saus, omelett, yoghurt, grøt, suppe, gryteretter, lapskaus, stuinger og potetmos. 1-2 ss er som regel passe mengde å røre inn. Olje kan også brukes som dressing og det bør brukes rikelig ved steking av mat 	<input type="checkbox"/> Antall:
 <p>Smør/margarin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Smør og margarin er svært energitett da det i hovedsak består av fett • 1 ss inneholder ca. 100 kcal • Smør og margarin egner seg derfor godt til berikning av matvarer. Berikning vil si å øke energimengden i maten uten å øke volumet • Smør og margarin fremhever også smak • <u>Tips:</u> Bruk nokså tykt lag på brødskiva, ha en klatt på grøten, rør det inn i stapper og stuinger eller smelt en spiseskje på varme poteter og grønnsaker til middag 	<input type="checkbox"/> Antall:
 <p>Kremfløte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kremfløte inneholder mye energi fordi den har høyt fettinnhold (38 % fett) • Matfløte (20 % fett) og kaffefløte (10 % fett) kan også benyttes, men inneholder da mindre energi • 1 ss kremfløte inneholder ca. 45 kcal • <u>Tips:</u> Fløte kan brukes som berikning i grøt, saus, suppe, kaffe, kakao, omelett, stapper og stuinger. Der man vanligvis bruker melk kan hele eller deler av mengden erstattes med fløte. Krem på boks er også en variant som lett fint ristes og er klar til bruk på kakao, frukt og andre desserter 	<input type="checkbox"/> Antall:
 <p>Helmelk/kefir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Helmelk er den feteste av melketyperne og er derfor den melka med høyest energiinnhold. Kefir inneholder samme mengde fett og energi • Generelt er melk en god kilde til proteiner, kalsium, jod og flere B-vitaminer • 1 dl helmelk/kefir inneholder ca. 65 kcal og 3,3 g protein • <u>Tips:</u> Benytt helmelk de gangene melk drikkes eller brukes i matlaging framfor magrere melk. Melk kan også erstatte vann når det kokes havregrøt 	<input type="checkbox"/> Antall:

Matvarer:	Hvorfor/hvordan:	Handles inn:
 <p>Rømme/ crème fraîche</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk de helfete variantene, seterrømme og vanlig crème fraîche, da disse inneholder mest energi • 1 ss rømme/crème fraîche inneholder ca. 80 kcal • <u>Tips:</u> Rømme/crème fraîche kan brukes til energiberikning av flere typer mat. Det smaker godt med en klatt i suppe og grøt, som tilbehør til fisk og fiskeretter eller som dressing til salat. Rømme og crème fraîche er også godt som et smakfullt og energirikt tilbehør til brødslike med brunost og syltetøy. Prøv selv, det er rene desserten 	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Antall:</p>
 <p>Ost/tubeost/smøreost</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk helfete ostetyper da disse inneholder mest energi (det vil si unngå lett- og magerost) • Ost er en viktig kilde til kalsium og vitamin B12 i tillegg til at det er en god proteinkilde • 2 skiver gulost inneholder ca. 70 kcal og 5,4 g protein, mens 1 ss smøreost inneholder ca. 40 kcal og 1 g protein • <u>Tips:</u> Ost og kjeks er ypperlig mellommåltid som fort gir mye ekstra energi. Ostesmørbrød er en energirik variasjon av brødslike. Ost egner seg også til å berike mat, for eksempel revet ost over varme grønnsaker eller pasta, ekstra ost på pizza eller gratenger og smøre- eller tubeost under kjøttpålegg 	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Antall:</p>
 <p>Egg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egg er en god kilde til protein og inneholder også vitamin A, D og E samt folsyre og jern • 1 egg inneholder ca. 95 kcal og 8 g protein • Egg er godt i seg selv. Det kan stekes og brukes til middag eller på brødslike eller kokes og spises som det er, til brød, i salat eller suppe. En omelett smaker også godt som et måltid eller som tilbehør. Rør da inn et par spiseskjeer kremfløte i røra, smelt ost og strimle noen skiver kjøttpålegg til å ha i • <u>Tips:</u> Egg er også godt egnet til å proteinberike mat. Visp 1 egg og ha i grøt eller suppe like før servering 	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Antall:</p>
 <p>Kjøttpålegg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kjøttpålegg er en god kilde til protein i tillegg til jern, vitamin B12, selen og sink • Velges de fete variantene som spekepølse og salami, er kjøttpålegg også energirikt • 2 skiver kokt skinke inneholder ca. 30 kcal og 5 g protein, mens 2 skiver vanlig salami inneholder ca. 80 kcal og 4 g protein • <u>Tips:</u> Brødslike med kjøttpålegg berikes enkelt ved å kombinere det med majonesalat (eks. <i>Italiensk salat, potetsalat</i>) eller majones. Kjøttpålegg kan også brukes som ekstra proteinkilde i omelett og suppe. Skjær da pålegget i strimler og tilsett i maten 	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Antall:</p>

Matvarer:	Hvorfor/hvordan:	Handles inn:
 <p data-bbox="276 562 416 595">Fiskepålegg</p>	<ul data-bbox="539 255 1209 640" style="list-style-type: none"> • Fiskepålegg er en god kilde til proteiner, vitamin B12, selen og jod. Fet fisk (makrell i tomat, sursild, røket og gravet ørret og laks) er viktige kilder til omega-3 og vitamin D • 1 porsjon makrell i tomat inneholder ca. 60 kcal, 3 g protein og 0,75 µg vitamin D • 1 porsjon sursild inneholder ca. 50 kcal, 2 g protein og 2,75 µg vitamin D • <u>Tips:</u> Brødslice med makrell i tomat kan berikes med majones. Røket/gravet laks og ørret proteinberikes med kokt egg eller eggerøre 	<div data-bbox="1273 293 1374 394" style="border: 1px solid black; width: 63px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 450 1369 479">Antall:</p>
 <p data-bbox="304 958 395 992">Middag</p>	<ul data-bbox="539 660 1206 1037" style="list-style-type: none"> • Middag er et av dagens høydepunkt for mange og bør bidra med proteiner i form av fisk, kjøtt, fugl og belgvekster og i tillegg grønnsaker • Dersom matlysten er dårlig, bør det være ulike alternativ tilgjengelig slik at den som jobber hos bruker har litt ulike forslag å komme med • <u>Tips:</u> Kjøp inn litt forskjellig og varier mellom ulike typer kjøtt, fisk og tilbehør. Snakk med bruker om ulike typer middagsretter som finnes. Dette kan vekke assosiasjoner og kanskje matlysten kommer litt tilbake 	<div data-bbox="1273 689 1374 790" style="border: 1px solid black; width: 63px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 846 1369 875">Antall:</p>
 <p data-bbox="188 1451 515 1518">Hermetikk (middag, pålegg og dessert)</p>	<ul data-bbox="539 1064 1185 1552" style="list-style-type: none"> • Mat på hermetikkboks har ofte lang holdbarhet • I tillegg til ferdigmat som varmes i mikrobølgeovn eller vannbad, finnes det også et bredt utvalg av middagsalternativer i hermetikk. For eksempel lapskaus, kjøttboller i brun saus, fiskeboller og trøndersodd • Det finnes også ulike desserter på hermetikk som frukt cocktail og pærer i lake • <u>Tips:</u> Ved å ha litt ulike hermetikkalternativer, kan brukeren tilbys valgmuligheter å spise til middag. Det kan være ekstra bra ved dårlig matlyst. Fruktdesserter på hermetikk kan berikes ved å servere det sammen med krem, iskrem eller vaniljesaus 	<div data-bbox="1273 1093 1374 1193" style="border: 1px solid black; width: 63px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 1294 1369 1323">Antall:</p>
 <p data-bbox="268 1877 427 1910">Frukt og bær</p>	<ul data-bbox="539 1592 1185 1910" style="list-style-type: none"> • Frukt og bær er friskt og fargerikt • Frukt og bær er gode kilder til fiber, vitaminer, mineralstoffer og antioksidanter • Mellommåltider gir viktig påfyll av energi og næringsstoffer. Frukt og bær egner seg godt som mellommåltider • <u>Tips:</u> Frukt og bær gir relativt lite energi. For å øke energien kan frukt serveres med krem, iskrem, vaniljesaus eller vaniljesaus 	<div data-bbox="1273 1630 1374 1731" style="border: 1px solid black; width: 63px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 1765 1369 1794">Antall:</p>

Matvarer:	Hvorfor/hvordan:	Handles inn:
 <p data-bbox="272 539 411 568">Grønnsaker</p>	<ul data-bbox="539 248 1198 600" style="list-style-type: none"> • Grønnsaker er gode kilder til fiber, vitaminer og mineralstoffer • Grønnsaker som tomat, agurk og paprika gjør seg veldig godt som pynt på brødsnivene • Til middag tilfører grønnsaker farger og næringsstoffer • <u>Tips:</u> Oppskårne grønnsaker som serveres med dip smaker godt og passer bra som mellommåltid eller snacks. Dip lages av seterrømme som tilsettes eget krydder eller ferdige krydderblandinger 	<div data-bbox="1275 275 1374 376" style="border: 1px solid black; width: 62px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 434 1370 463">Antall:</p>
 <p data-bbox="213 981 486 1010">Brød og andre bakverk</p>	<ul data-bbox="539 629 1209 1055" style="list-style-type: none"> • Grove korn- og brødvarer er gode kilder til kostfiber, vitaminer og mineraler • I frysedisken finnes det mengder av frosne rundstykker, bagels, pitabrød og andre bakverk • Et rikt utvalg av søte bakevarer finnes også som hveteboller, croissanter, terter og kaker • <u>Tips:</u> Rundstykker og andre brødvarianter kan serveres rykende varmt med godt pålegg på som et fristende alternativ til vanlig brødsniv. Det er kanskje ekstra hyggelig å få servert i helgene? Hveteboller, kaker og andre desserter kan også lett tines. Det både smaker godt og tilfører ekstra energi 	<div data-bbox="1275 658 1374 759" style="border: 1px solid black; width: 62px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 837 1370 866">Antall:</p>
 <p data-bbox="209 1435 491 1464">Knekkebrød og flatbrød</p>	<ul data-bbox="539 1084 1214 1541" style="list-style-type: none"> • Knekkebrød er et alternativ til brød og har lengre holdbarhet. Derfor er knekkebrød lurt å ha i skapet både for variasjon og som reserve dersom brød ikke er tilgjengelig i hjemmet • Flatbrød er en tradisjonsrik norsk matvare og brukes ofte som tilbehør til suppe, lapskaus, gryteretter og spekemat. Pass på å servere flatbrødet med et lag smør eller margarin på • <u>Tips:</u> Flatbrød kan serveres med surmelk og sukker eller syltetøy på som alternativ til brødmatt. Dette kalles "flatbrødsøll" og lages ved å brette flatbrødet i passe store flak, helle surmelk over og strø på sukker eller syltetøy 	<div data-bbox="1275 1106 1374 1207" style="border: 1px solid black; width: 62px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 1308 1370 1337">Antall:</p>
 <p data-bbox="252 1921 443 1951">Salt og søt kjeks</p>	<ul data-bbox="539 1572 1214 2027" style="list-style-type: none"> • Kjeks er som oftest energirike. Det kan være lurt å kjøpe inn både salte og søte kjeks • Sørt kjeks kan stå fremme tilgjengelig for bruker til småspising, serveres til kaffe eller brukes til å lage en rask dessert. Det gjøres ved å knuse søt havrekjeks, strø på sukker, ha på syltetøy og krem fra boks • Salt kjeks egner seg veldig godt til mellommåltid med ost på. Dette gir både ekstra energi og protein • <u>Tips:</u> Tørr mat som kjeks (men også flatbrød, knekkebrød og kavring) kan være positivt dersom bruker lider av kvalme. Men vær oppmerksom på at tørr mat kan være vanskelig å spise ved svelgeproblemer da det smuldrer seg opp i munnen 	<div data-bbox="1275 1599 1374 1700" style="border: 1px solid black; width: 62px; height: 45px; margin-bottom: 5px;"></div> <p data-bbox="1278 1812 1370 1841">Antall:</p>

Matvarer:	Hvorfor/hvordan:	Handles inn:
 <p data-bbox="279 683 406 716">Havregryn</p>	<ul data-bbox="534 257 1212 784" style="list-style-type: none"> • Havre inneholder løselig fiber som nedbrytes godt i tykktarmen og gir næring til tarmbakteriene. Dette hjelper mot treg mage • Havregryn brukes oftest til å koke grøt, men kan også spises med melk eller surmelk på • Havregrøt er et godt alternativ til brødmatt og mange setter pris på litt variasjon • <u>Tips:</u> Det er relativt enkelt å gjøre en liten porsjon havregrøt energirik. Kok grøten som anvist på pakken med helmelk, rør inn litt kremfløte og 1 ss rapsolje (eller annen smaksnøytral olje). Strø på sukker og kanel og legg ca. 1 ss smør på den varme grøten så det smelter. Rosiner, annen tørket frukt, nøtter, syltetøy eller frisk frukt kan også tilsettes i grøten 	<div data-bbox="1268 291 1380 392" style="border: 1px solid black; width: 70px; height: 45px; margin: 0 auto;"></div> <div data-bbox="1268 526 1380 571" style="text-align: center;">Antall:</div>
 <p data-bbox="311 1064 391 1097">Sukker</p>	<ul data-bbox="534 817 1212 1097" style="list-style-type: none"> • Sukker gir både ekstra energi og en søtlig smak og er en nyttig matvare til energiberikning når det passer til det som serveres eller når ekstra med fett og proteiner ikke tåles så godt • 1 ss sukker (ca. 20 g) inneholder 80 kcal • <u>Tips:</u> Benytt rikelig med på sukker til å strø på grøt, på krem i kakao, på dessert, til å berike surmelk eller strø over bær og oppskåren frukt 	<div data-bbox="1268 840 1380 940" style="border: 1px solid black; width: 70px; height: 45px; margin: 0 auto;"></div> <div data-bbox="1268 974 1380 1019" style="text-align: center;">Antall:</div>
 <p data-bbox="311 1433 391 1467">Iskrem</p>	<ul data-bbox="534 1120 1212 1478" style="list-style-type: none"> • Iskrem finnes både i større bokser og som porsjonsstørrelse på pinne eller i kjeksbeget. Begge deler kan være lurt å ha i fryseren • Iskrem bidrar med energi og litt proteiner • 1 porsjon is (75 g) inneholder 145 kcal og 2 g protein • <u>Tips:</u> Iskrem kan serveres alene eller som tilbehør for å heve smak og energiinnhold til annen mat; som tilbehør til fersk eller hermetisk frukt, til pannekake eller vaffel og det kan røres til shake med yoghurt eller melk 	<div data-bbox="1268 1142 1380 1243" style="border: 1px solid black; width: 70px; height: 45px; margin: 0 auto;"></div> <div data-bbox="1268 1288 1380 1332" style="text-align: center;">Antall:</div>
 <p data-bbox="311 1803 391 1836">Dessert</p>	<ul data-bbox="534 1500 1212 1870" style="list-style-type: none"> • Flere desserter kan lagres i romtemperatur før pakningen åpnes. Se etter dem i desserthylla i butikken. For eksempel finnes sjokoladepudding, karamellpudding, mandelpudding, gelé i ulike smaker og crème brûlée • <u>Tips:</u> Fruktcocktail er et friskt alternativ i hermetikkboks Ferdigsmurte lefser med smør, sukker og kanel finnes i flere ulike varianter Det er også flere ulike kaker man kan kjøpe som kan oppbevares i romtemperatur 	<div data-bbox="1268 1534 1380 1635" style="border: 1px solid black; width: 70px; height: 45px; margin: 0 auto;"></div> <div data-bbox="1268 1691 1380 1736" style="text-align: center;">Antall:</div>

Matvarer:	Hvorfor/hvordan:	Handles inn:
 <p>Snacks på bordet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • For å dekke dagsbehovet for energi til de som spiser lite, er det nødvendig med mellommåltider eller snacks i tillegg til hovedmåltidene frokost, lunsj, middag og kveldsmat • I tillegg til mellommåltider som frukt, yoghurt, knekkebrød med pålegg og kjeks med ost, kan det være nyttig med snacks som står framme på bordet • <u>Tips:</u> Eksempler på snacks som gir påfyll av energi er rosiner, sjokolade, nøtter, tørket frukt, kjeks og druer. Sett dette fram i en skål ved siden av godstolen, så kan brukeren forsyne seg med jevne mellomrom 	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <div style="text-align: center; border-top: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 2px;">Antall:</div>
 <p>Frossenmiddag / middagsalternativer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frossenmiddager i fryseren gir rom for større variasjons- og valgmuligheter for brukeren • Det finnes flere valgmuligheter i fryseren som ikke tar så lang tid å varme opp, enten i stekepanna eller i mikrobølgeovnen; fiskepinner, innbakt pizza, ulike pastaretter og flere typer pytt-i-panne varianter • <u>Tips:</u> Mange setter pris på å ha valgmuligheter til middag og det kan være nyttig dersom matlysten er lav 	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <div style="text-align: center; border-top: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 2px;">Antall:</div>
 <p>Andre varer fra butikken</p>	<p><i>Snakk med bruker om noe annet ønskes. Sjekk ut om brukeren ønsker andre matvarer som for eks. krydder, syltede grønnsaker, kokosmelk, pasta, ris, bulgur, bønner og linser. Tenk matkultur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Til kjøleskapet eller tørrskapet:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Majones som tilbehør til kjøttpålegg og makrell i tomat - Syrlige matvarer som surmelk eller yoghurt eller noe friskt å drikke som juice frister kanskje? - Saft kan brukes som varm drikke - Noen synes vørterøl er godt. Vørterøl serveres kald, men kan oppbevares i romtemperatur - Kan desserter som riskrem eller kake friste? - Kornblandinger og kavring kan være alternativ til brødmatt - Tørrmelk kan røres inn i saus, suppe eller grøt like før servering for å øke proteininnholdet • <u>Til å ha i fryseren:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Frosne grønnsaker som kan kokes til middagen. Ikke alle er fornøyde med grønnsakene som kommer med ferdigrettene - Frosne bær kan røres inn i havregrøt når den kokes, eller varmes opp sammen med litt sukker og serveres til iskrem 	<p>Ønsker:</p>