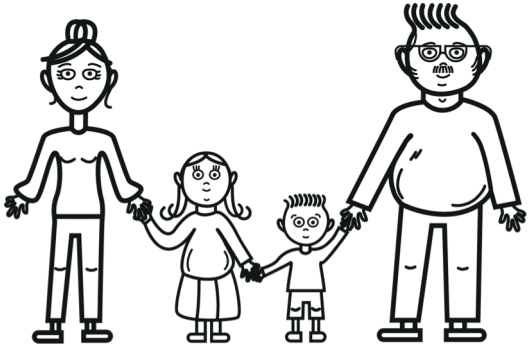
Ernæring for voksne med sjeldne diagnoser og utviklingshemming

Frambu Kompetansesenter for sjeldne diagnoser
25.10.2019



www.kostverktoyet.no

ST. OLAVS HOSPITAL
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL

HELSE MIDT-NORGE

Bidragsytere:

- Prosjektansvarlig Rønnaug Ødegård
- Prosjektleder Tove Langlo Drilen

Referansegruppen

- Betty Pettersen
- Henriette Øyen/Guro Berge Smedshaug (Helsedirektoratet)
- Lene Frost Andersen
- Samira Lekhal
- Rune Sandø

Arbeidsgruppen

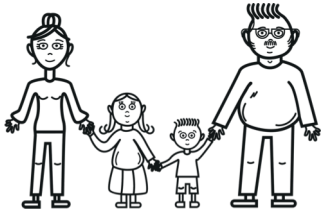
- Magnhild Pollestad/Janne Strømme
- Annike Leivestad Mork
- Monica Devle
- Marianne Nøstberg
- Linda Patricia Boyhan

ST. OLAVS HOSPITAL
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Hensikt og målgruppe



Hensikt

- Bidra til en bedre og mer effektiv behandling av barnefedme
- Bedre samhandling og kompetanseoverføring av klinisk ernæringskompetanse mellom 1. og 2. linjetjenesten
- Tilby lett tilgjengelig og evidensbasert kostholdsinformasjon

Målgruppe

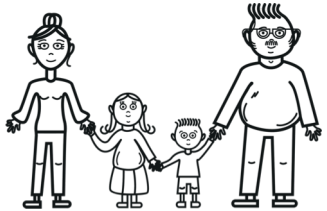
- Familie
- Helsepersonell

ST. OLAVS HOSPITAL
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Design



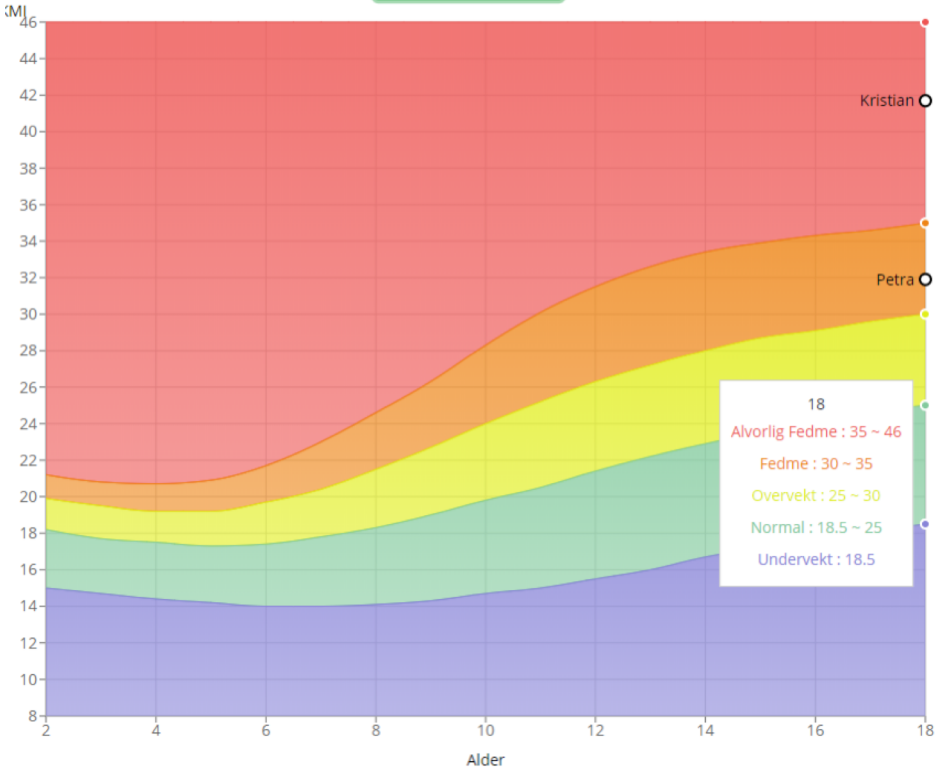
Høydepunkter

- KMI kalkulator
- Verktøy
  - Bildebank
  - Matplaner
  - Smarte matvalg
  - Kokebok
  - Fakta og øvelser
- Samtaleverktøyet

KMI kalkulator

Navn	Kjønn	Alder	Høyde	Vekt	KMI
Petra	Jente	21 år	168 cm	90 kg	31.9
Kristian	Gutt	39 år	180 cm	135 kg	41.7

+ Legg til ny person



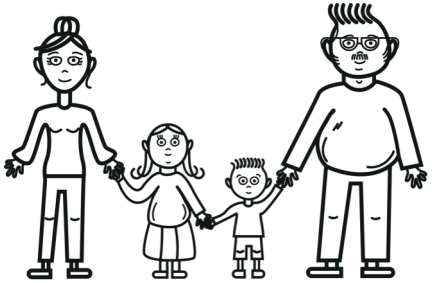
Undervekt
Dine verdier ligger under normalområdet, og ny måling anbefales om 2-3 måneder.

Normal
Dine verdier er innenfor normalområdet.

Overvekt
Dine verdier er litt over normalområdet, og ny måling anbefales om 2-3 måneder.

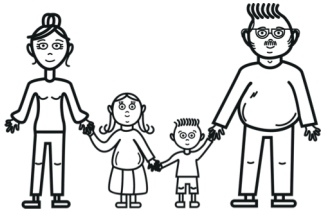
Fedme
Dine verdier ligger over normalområdet. Kontakt med helsesykepleier eller fastlege anbefales.

Alvorlig fedme
Dine verdier ligger godt over grensen for normalområdet. Kontakt med helsesykepleier eller fastlege anbefales.



Kostverktøyet

Bildebank



Meny

Kostve

Kostverktøyet > Bildebank

Bildebank

Bildene eies av Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon.

Vis alle | Brødmåltid | Drikke | Energirike matvarer | Frukt og grønt | Melkeprodukter | Mellommåltider | Middagsmat | Pålegg

Et beger vanlig God morgen yoghurt tilsvarer energiinnholdet i 5 beger yoplait 0 % (Energi: 270 kcal).

Et beger God morgen yoghurt tilsvarer energiinnholdet i to skiver brød med 20 gram lettere hvitost og to skiver skinke (Energi: 270 kcal).

En God morgen yoghurt inneholder omtrent 18 gram sukker = 9 sukkerbiter (Energi: 270 kcal).

1 spiseskje sæterrømme inneholder like mange kalorier som ca. 5 spiseskjeer mager kesam.

4 treff

En 200 grams melkesjokolade inneoholder like mye energi som 18 epler (Energi 1100 kcal).

Et stykke sjokoladekake (70 gram) inneholder like mye energi som en porsjon pasta bolognese for et barn (Energi: 290 kcal).

Et stykke sjokoladekake med glasur (120 gram) tilsvarer energiinnholdet i en porsjon pasta bolognese for ungdom (Energi: 100 kcal)

100 gram smågodt (380 kcal) inneholder like mye energi som en barneporsjon (7-12 år) med pasta bolognese (400 kcal).

100 gram melkesjokolade inneholder like mye energi som en stor middagsporsjon med pasta bolognese (Energi: 550 kcal).

10 dl popkorn poppet selv med en teskje olje/margarin (420 kcal) inneholder like mye energi som 5 dl potetchips (400 kcal)

En desiliter olje tilsvarer energiinnholdet

Fem søte havrekjeks type Bixit (370 kcal) inneholder omtrent like mye energi som en barneporsjon pasta bolognese (400 kcal).

Syv søte havrekjeks, typen Bixit, inneholder omtrent like mye energi (520 kcal) sin en porsjon pasta bolognese for en ungdom (500 kcal)

100 gram melkesjokolade inneholder like mye energi som 5 bananer (Energi: ca 500 kcal).

Vektkalkulator | Kostplaner | Kokeboken | Samtaleverktøyet | Bildebank | Kostsirkelen | Faktaark | Praktiske øvelser | Kontakt oss

En donut = 2 grove brødskiver med magert pålegg

Sukkerinnhold i Go` morgen

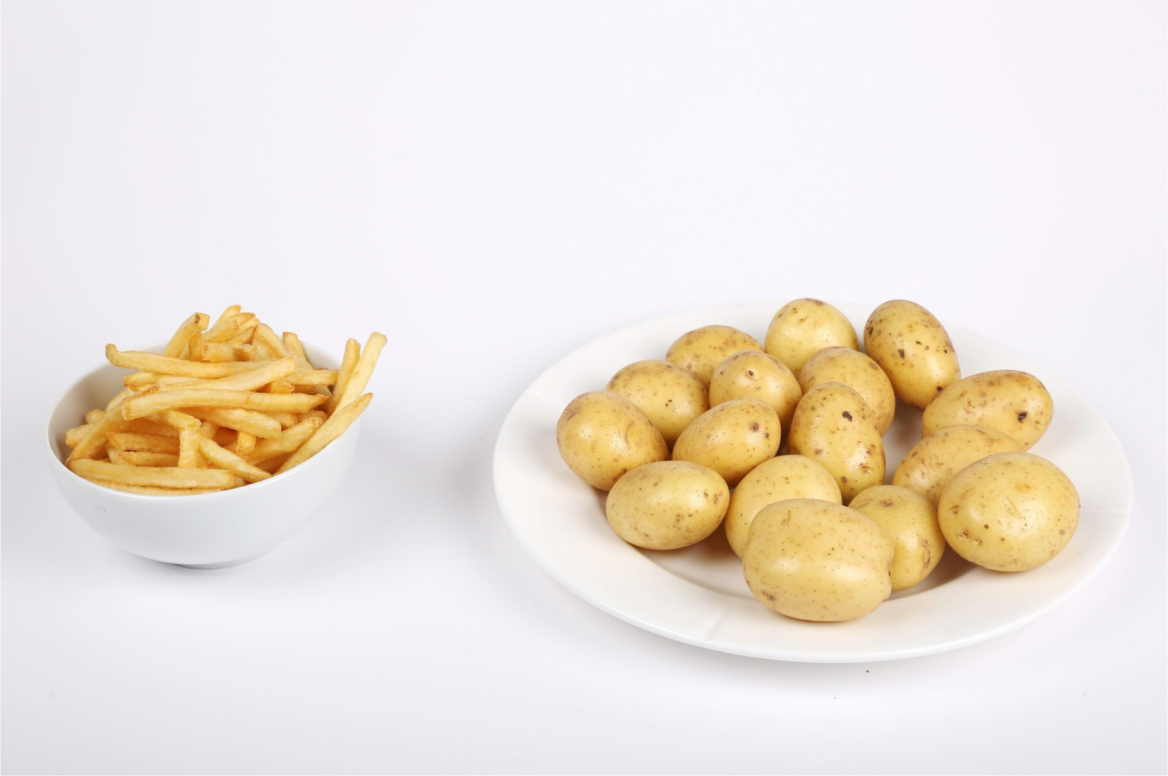
God morgen med nøtter = 3 skiver

1 pakke nudler = 3,5 brødskiver

1 Gigant is = 12 små saftis

1 skål pommes frites = 4,5 skiver

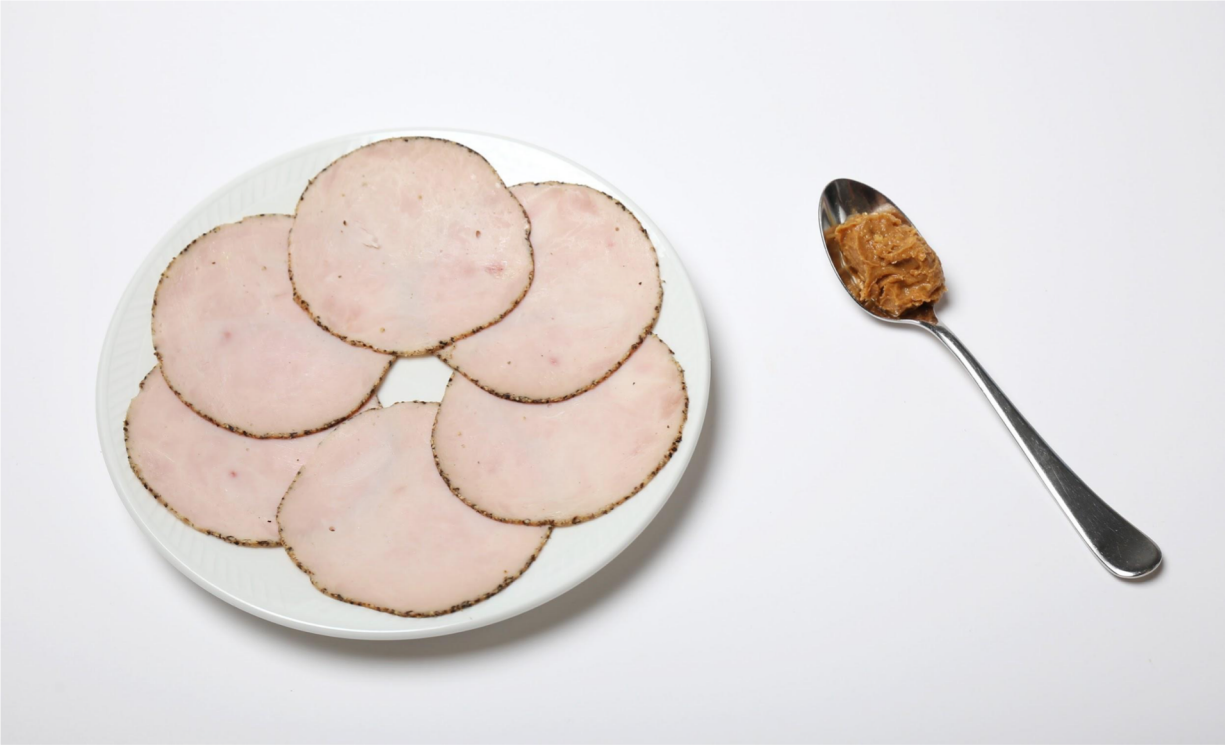
1 stor pommes frites = 16 poteter



200 gram sjokolade = 18 epler

5 søte havrekjeks = 1 barneporsjon middag

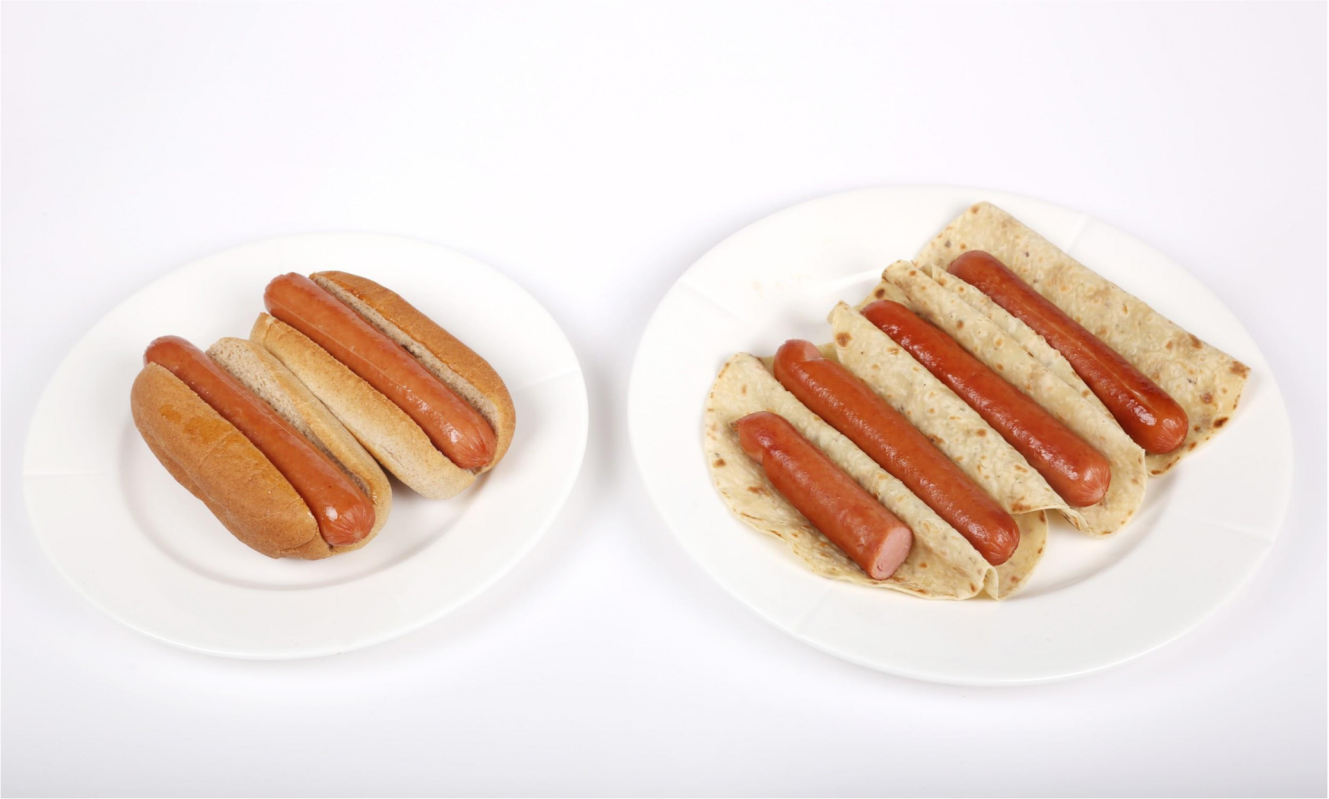
1 teskje peanøttsmør = 6 skiver skinke



100 gram gelegodteri = 1 barneporsjon middag

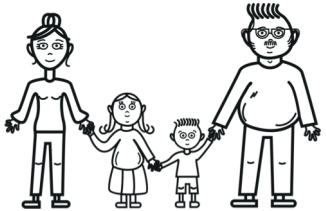
1 beger yoghurt is = 8,5 grove skiver

2 grillpølser m/brød= 3,75 kyllingpølser m/lompe



Kostverktøyet

Matplaner



Kostverktøyet

Dagsmeny 2000 kcal
Dag 1

FROKOST
To grove brødskiver med:
- 1 ss lettsyltetøy
- Tynt lag lettmargarin og 2 skiver roastbiff
- Agurk og tomater til pynt

2 trankapsler

Drikke: 2 dl mager melk

LUNSJ
1 grov tortillalefse fylt med:
- ½ mellomstor avocado, spinatblad/salat, tomat og litt rødløk
- 3 skiver røkt laks

Sukkererter

Drikke: Vann

MELLOMMÅLTID
Fruktsalat:
- litt blåbær/jordbær
- ½ pære, ½ eple og ½ banan

4 ss mager vaniljekesam

Drikke: Vann

MIDDAG

Pasta bolognese laget av:
- 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje
- ca. 200 g grønnsaker, kan raspes i kjøttdeigen (For eksempel: ½ løk, 1 gulrot, 1 stangselleri, 1 bit squash)
- 2 dl hakkede tomater (halv boks)
- 2,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann

KVELDS

Milkshake:
- 2 dl mager melk
- ½ dl blåbær
- 1 dl jordbær
- ½ banan
- 3 spiseskjeer havregryn

ST. OLAVS HOSPITAL UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM — HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Dagsmeny 2000 kcal
Dag 2

FROKOST
Havregrøt laget av:
- 1,5 dl havregryn
- 2 dl mager melk
- 2 dl vann

En halv banan som søtning (kan moses)
1 dl bær. Kanel om ønskelig
2 trankapsler

Drikke: Vann

LUNSJ
To grove brødskiver med:
- Makrell i tomat
- Agurk til pynt

1 liten pære

Drikke: Vann

MELLOMMÅLTID
1 skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell
5 minigulrøtter

Drikke: Vann

MIDDAG
1 laksefilet (150 g)
2,5 middels store kokte poteter
100 g kokt brokkoli
2 spiseskjeer ekstra lettrømme

Drikke: Vann

KVELDS
Ostesmørbrød laget av:
- 2 skiver grovt brød
- 1 skive kalkunskinke
- 2 skiver lettost (ferdigskåret)
- 1 ss pesto

Tomat og salat

Drikke: Vann

ST. OLAVS HOSPITAL UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM — HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Dagsmeny 2000 kcal
Dag 3

FROKOST
Ostesmørbrød laget av:
- 2 grove brødskiver
- 2 skiver lettost og 2 skiver skinke
- ½ ss sennep, 4 små tomater

2 trankapsler

Drikke: 2 dl mager melk

LUNSJ
1 grovt pitabrød:
- 1 fiskekake (100 gram) med > 60 % fisk
- 1 spiseskje pesto
- Spinatblad
- 4 skiver tomat

Drikke: Vann

MELLOMMÅLTID
Smoothie:
- 2 dl mager melk eller biola
- ½ dl blåbær
- 1 dl jordbær
- ½ banan

MIDDAG
Kyllingwok:
- 150 g kyllingbryst, stekt i 1 ss rapsolje
- ½ paprika, ½ løk, 100 g blomkål, ½ gulrot, 50 g sukkererter
- 3 ss sursøt saus

2 dl kokt fullkornsris/byggris

Drikke: Vann

KVELDS
Fruktsalat:
- ½ banan
- 6 druer
- ½ appelsin
- ½ eple
- 1 lite beger lettyoghurt

20 mandler
Drikke: Vann

ST. OLAVS HOSPITAL UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM — HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Kostsirkelen

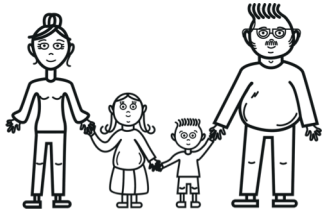
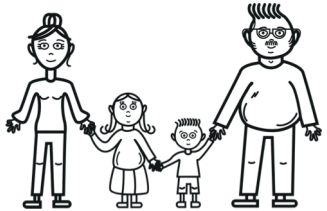


Foto: Aina C. Hole /Helsedirektoratet

Kostverktøyet

Kokebok



Næringsinnhold (100 g fiskepinner, 200 g potetstappe, 160 g råkostsalat):
384 kcal, 24 g protein, 13 g fett, 38 g karbohydrat, 7 g fiber

FISKEPINNER

60 min

med råkostsalat og potetstappe

Ingredienser:

Fiskepinner:
650 gram torsk
(5 - 6 torskefileter)
4 ss hvetemel
1 ts salt
0,5 ts pepper
1 egg
2 ss ekstra lett melk
1 dl griljermel
3 ss flytende margarin/olje

Salat:
4 gulrotter
(eller 6 små)
0,3 kålrot
0,5 agurk
Sitron
Pepper

Potetstappe:
9 små poteter
1,5 dl ekstra lett melk
2 ss plantemargarin

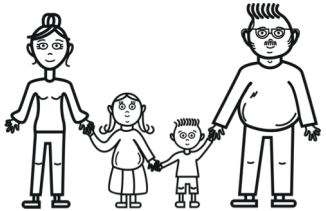
1 porsjon
2 fiskepinner
2 dl potetstappe
4 dl råkostsalat

Potetstappe Vask/skrell potetene og skjær de i små terninger. Kok potetene i lettsaltet vann i 10 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet. Mos potetene, tilsett 2 ss plantemargarin og cirka 1,5 dl melk til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper. **Fiskepinner** Skjær torsken i mindre biter. Bland hvetemel, salt og pepper i en vid skål. Pisk sammen egg og melk i en annen skål. Ha griljermel i en tredje skål. Vend fiskestrimlene først i hvetemel med salt og pepper, deretter i egg- og melkeblandingen. Vend dem til slutt i griljermelet. Stek de panerte fiskestrimlene i flytende margarin/olje i en varm stekepanne til de er gyllenbrune, cirka 4 minutter på hver side. **Råkostsalat** Skyll/skrell og rasp grønnsakene. Klem over saften fra en sitron.

TIPS
Har du brød som er noen dager gammelt? Lag ditt eget griljermel. Skjær brødet i mindre biter og kjør det i kjøkkenmaskinen. Du kan også kjøpe fiskepinner med nøkkelhullsmerket.
Egg/mel/griljermel kan sløyfes, salt og pepre fisken og stek som angitt over. Raspet rødebete, agurk og kål er også godt i råkostsalaten.

Kostverktøyet

Faktaark og praktiske øvelser



Kostverktøyet

FAKTAARK

Nøkkelhullsmerket

BAKGRUNN
Nøkkelhullsmerket har blitt brukt i Sverige siden 1989. I 2009 ble symbolet innført i Norge og Danmark også. Hensikten med nøkkelhullet er å gjøre det enklere for forbrukeren å velge de sunneste produktene.

HVORFOR VELGE NØKKELHULLSMERKET MAT?
Matvarer med nøkkelhullet inneholder mer kostfiber, mindre sukker, salt og fett og er sunnere enn tilsvarende produkter uten nøkkelhull. Nøkkelhulls- merkede matvarer er bedre for helsa, og kan gjøre det enklere å regulere vekten.

Når en matvare er merket med nøkkelhull, betyr det at den matvaren er et bedre valg enn andre matvarer innenfor samme matvarekategori.

EKSEMPEL

Nøkkelhullsmerket frokost-blanding inneholder mindre sukker enn en frokostblanding som ikke har nøkkelhull.

HVILKE MATVARER KAN FÅ NØKKELHULL?
- Frukt, grønnsaker og bær
- Rent kjøtt, fisk og sjømat
- Grovt brød og kornprodukter
- Olje og myk margarin
- Magre meieriprodukter
- Ferdigretter

MATVARER SOM IKKE KAN FÅ NØKKELHULL
- Godteri, kjeks, brus, potetgull, kake og is
- Kunstig søtede matvarer

®

«Nøkkelhullsmerket skal gjøre det enklere å ta smarte valg på butikken i en travelhverdag»

«Nøkkelhullsmerket mat inneholder:
- *Mindre sukker*
- *Mindre fett*
- *Mindre salt*
- *Mer fiber*

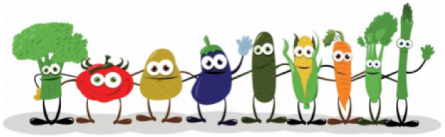
«En nøkkelhullsmerket matvare er det sunneste valget innenfor samme matvarekategori»

«La barna være nøkkelhulls -detektiver»

Les mer på www.nøkkelhullsmerket.no

ST. OLAVS HOSPITAL
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL

Kostverktøyet



Jeg tester grønnsaker

Grønnsaker (eller andre matvarer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Skjema for ambivalensutforskning

IKKE ENDRE	ENDRE
1 Fordeler med nåværende atferd (kosthold):	4 Fordeler med å endre atferd (kosthold):
2 Ulemper med nåværende atferd (kosthold):	3 Ulemper med å endre atferd (kosthold):

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Endringstrappen

6. Søte drikker

5. Forsiktig bruk av fett

4. Spis mer frukt, grønnsaker og bær

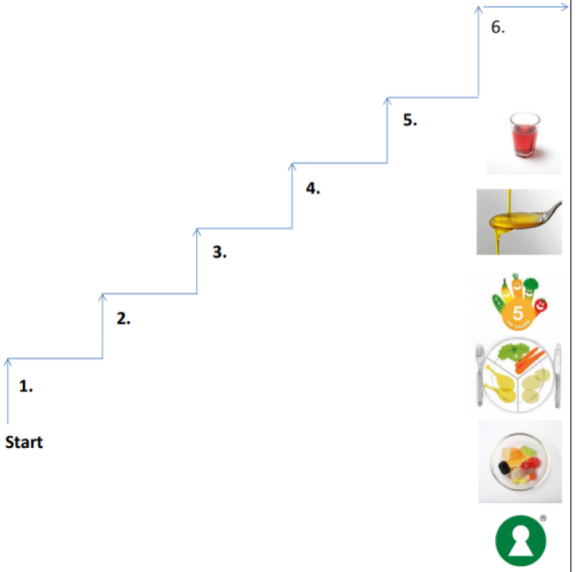
3. Spis mindre porsjoner

2. Begrens til 100 gram godteri og snacks i uken
(inkludert godteri, is, kaker, kjeks, potetgull og annen energirik snacks og søtsaker)

1. Velg nøkkelhullsmerkede matvarer

Kostverktøyet

Lag din egen endringstrapp



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

PRAKTISKE ØVELSER

SMART mål

ST. OLAVS HOSPITAL
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL

Kostverktøyet

Familiens navn:

HOVEDMÅL	Dato for evaluering
1.	
2.	
DELMÅL	
1.	
2.	
3.	
4.	

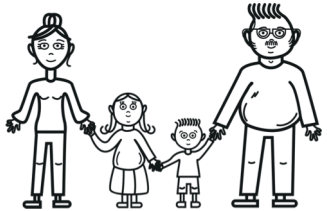
EVALUERING		
Hva fungerte bra? Hvorfor?	Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke?	Hva må gjøres annerledes neste gang?

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE

Kostverktøyet

Samtaleverktøyet



Meny

Kostverktøyet

Søk

Kostverktøyet > Helsepersonell > Samtaleverktøyet

Samtaleverktøyet

Om samtaleverktøyet

Er du helsepersonell og jobber med overvektige barn og familier? Samtaleverktøyet skal hjelpe deg med å få til en motiverende og kunnskapsoppdatert samtale, med hovedfokus på kostholdsendringer.

Samtale 1

Første samtale skal skape en god allianse og trygge rammer for familien. Det er viktig å møte de med respekt, og vise forståelse for at overvekt og fedme hos barn kan være vanskelig. Gi ros for det de mestrer, og spre håp om at det er mulig å endre.

Samtale 2

Andre samtale skal støtte familien videre i endringsprosessen, og motivere de til å gjøre de nødvendige grepene som må til. Hovedmålet er å gi en økt forståelse for hvilke kostholdsendringer som kan redusere overvekt.

Samtale 3

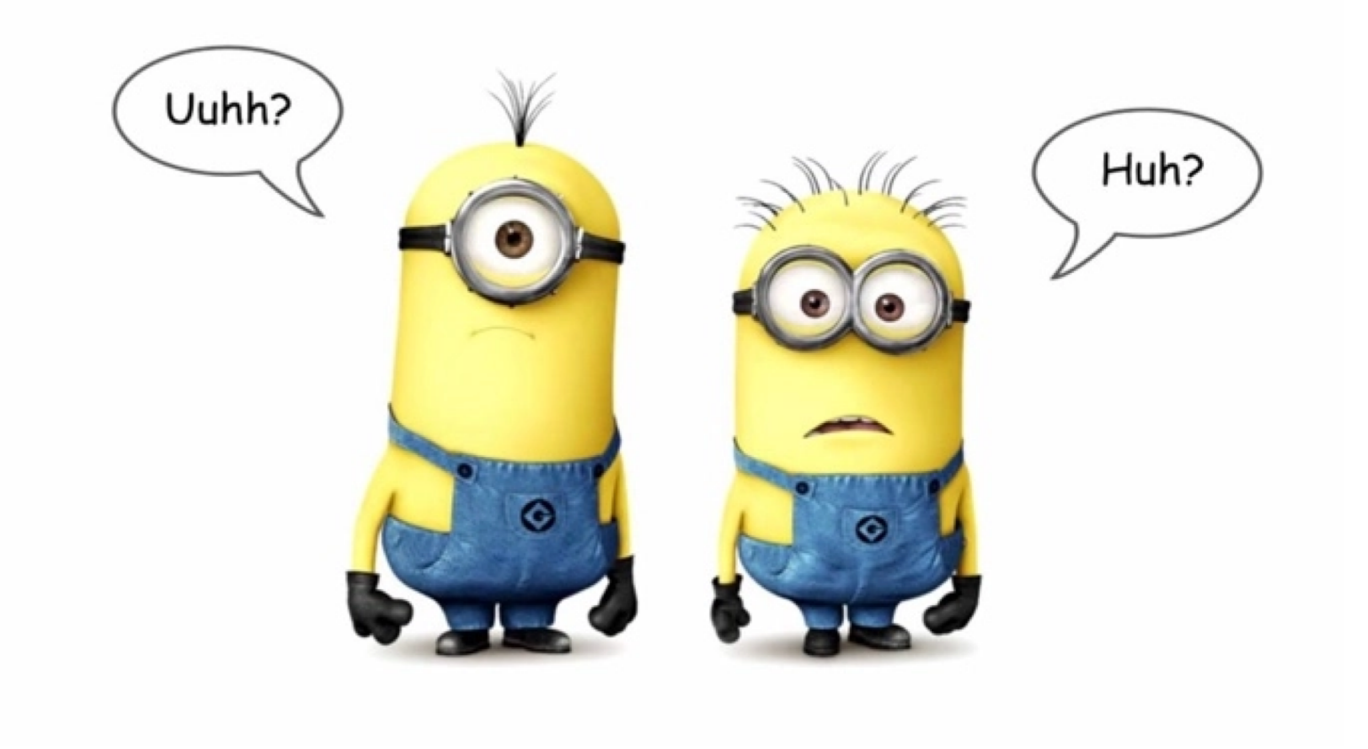
Tredje samtale skal oppsummere effekt av tiltak og kartlegge behov for videre støtte i endringsprosessen. Her er det rom for å tilpasse innhold ut i fra familiens ønsker og behov.

Kostverktøyet

Veien videre

- Nettbasert Selvhjelp
- Kostplaner for barn 0-4 år, samarbeid med “Til rett tid”.
- Årlig oppdatering av alt innhold
- Trondheim kommune har fått midler av Fylkesmannen til å bedre ernæringstilbudet til personer med psykisk utviklingshemming
  - Kartlegging høsten/vinteren 2019/2020?
  - Målet på sikt er at dette vil komme ut på Kostverktøyet.no
- Innspill mottas med takk!
  - Kjenner dere til **allerede eksisterende ernæringsverktøy ved PU?**
  - Forslag til **ernæringsverktøy det er behov for ved PU?**
  - **tove.drilen@trondheim.kommune.no**

ST. OLAVS HOSPITAL
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL

HELSE MIDT-NORGE

Spørsmål?