

Mat- och vätskelista

Namn: _____

Personnummer: _____

Datum: _____

A-kost E-kost Konsistensanpassad kost

Tid	Livsmedel Mat och dryck	Serverad mängd	Uppäten mängd	Kcal	Vätska i dl
Frukost Kl:					
Mellanmål kl:					
Lunch Kl:		1/1 <input type="checkbox"/>	1/1 <input type="checkbox"/>		
		3/4 <input type="checkbox"/>	3/4 <input type="checkbox"/>		
		1/2 <input type="checkbox"/>	1/2 <input type="checkbox"/>		
		1/4 <input type="checkbox"/>	1/4 <input type="checkbox"/>		
Mellanmål Kl:					
Middag Kl:		1/1 <input type="checkbox"/>	1/1 <input type="checkbox"/>		
		3/4 <input type="checkbox"/>	3/4 <input type="checkbox"/>		
		1/2 <input type="checkbox"/>	1/2 <input type="checkbox"/>		
		1/4 <input type="checkbox"/>	1/4 <input type="checkbox"/>		
Kväll Kl:					
Natt Kl:					
Energibehov: ≈ _____ kcal/dag (Vikt i kg x 30 kcal)				TotaltKcal	TotaltLiter
Vätskebehov: ≈ _____ ml/dag (Vikt i kg x 30 ml)					
Kräkning Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Diarré Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>	Energibehov/kg kroppsvikt/dag Genomsnittligt energibehov är ca 30 kcal. För en mer noggrann uträkning se nedan: Basalmetabolism 20 kcal Sängliggande 25 kcal Uppegående 30 kcal Återuppbyggnadsfas 35 kcal Om patienten är mager + 10% Om patienten är ≥ 70 år - 10% För varje grads temperaturstegring +10%				

Mat- och vätskelistan är framtagen av:

Eva Johansson & Lisa Sundberg, leg. dietister/projektledare Nutritionsprojekt. Tfn: 076-129 07 48

Blanketten är omarbetad efter ett original från dietistenheten, Örnsköldsviks sjukhus.

2007-11-13

reviderad 2009-06-22

Energimall för mat- och vätskelista

Frukost	Mängd	Kcal	Vätska	Mängd	Kcal
Smörgås mjuk m. marg & pålägg	1 st	135	Välling	100 ml	70
Smörgås hård m. marg & pålägg	1 st	120	Mjölks, fil 0,5% fett	100 ml	40
Mjukt bröd	1 st	60	Mjölks, fil 1,5% fett	100 ml	50
Hårt bröd	1 st	45	Mjölks, fil 3% fett	100 ml	60
Smörgåsmargarin 80% (2 tsk)	10 g	70	Fruktyoghurt	100 ml	100
Lättmargarin 40% (2 tsk)	10 g	40	Delikatessyoghurt	150 g	200
Pålägg, genomsnitt	1 st	35	Hemlagad näringsdryck	ca 1,5 dl	250
Cornflakes	1 dl	50	Sängfösaryoghurt	ca 1,5 dl	200
Müsli (typ Sunt & Gott)	1 msk	20	Vispgrädde	1 msk	55
Ägg	1 st	90	Saft, läsk	100 ml	40
Gröt på vatten (havre/råg)	1 port	180	Läsk, flaska	330 ml	130
Gröt på mjölk (risgryn/manna)	1 port	220	Juice (även Jokk)	100 ml	50
Pajalagröt (inkl mjölk)	1 port	312	Saft / läsk sockerfri (t ex Kronans)	100 ml	1
Sylt / mos	1 msk	35	D Light Önos (t ex Tropisk)	100 ml	10
			Lättöl	100 ml	30
			Lättöl flaska	330 ml	100
Lunch / middag			Soppa & buljong		
Varmrätt (A-, E- & SNR-kost) 9 MJ	1 port	460	Nypon-/fruktsoppa och kräm	100 ml	50
”-”	¾ port	320	ProViva fruktdryck	100 ml	50
”-”	½ port	230	ProViva osockrad fruktdryck	100 ml	35
”-”	¼ port	120	Addera Nyponsoppa	100 ml	120
Efterrätt till lunchen	1 port	200	Buljong	100 ml	5
			Kosttillägg		
Mellanmål / övrigt			Addera	100 ml	85
Frukt (ej banan)	1 st	65	Addera plus	100 ml	125
Banan	1 st	110	Provide extra drink	100 ml	125
Glassbägare, light	1 st(1 dl)	60	Fortimel	100 ml	100
Gräddglass	1 dl	105	Fortimel extra	100 ml	150
Vetebröd	1 skiva	85	Resource Komplet 1,5	100 ml	150
Skorpa	1 st	45	Fresubin protein energy	100 ml	150
Pepparkaka, Mariekex	1 st	30	Resource 2.0 fiber	100 ml	200
Smörgåsrån / Salta kex	1 st	20	Addera Nyponsoppa	100 ml	120
Digestivekex	1 st	65	Calogen	30 ml	140
Sockerbit	1 st	15	Nutrical	100 ml	250
Socker	1 msk	50	Energi / Berikning pulver	1 dl	180
Smågodis	1 st	20	”-”	1 msk	25
Chokladpudding, bögare	1 st	145	Protein pulver	1 msk	20
Choklad, ljus	50 g	275	Sondnäring standard	100 ml	100
Chokladpulver ”Oboy”, (32 g) portionspåse (blandas i vatten)	1 st	115	Sondnäring energi	100 ml	ca 150

Vätskemått

Dricksglas* 175 ml = 0,175 l Mugg 200 ml = 0,2 l Djuptallrik 250 ml = 0,25 l
Matsked 15 ml = 0,015 l Tesked 5 ml = 0,005 l

*Angiven mängd gäller vid påfyllnad upp till 1 cm från överkant.

