MAD DER SMAGER

Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary
Protektor for Nyreforeningen

Anne Winsnes Rasmussen · Jette Thomsen Fabricius
Ulla Jakobsen

nyreforeningen

Indhold

Forord ... 4
Indledning ... 4
Forfatterliste ... 5
De 8 kostråd ... 6
Fosfat/fosfor ... 8
Ost og fosfat ... 9

Brød og fosfat ... 10
Mælk er sundt – men hvordan med fosfat og kalium?
Alternativer til mælk ... 11
Kalium ... 12
Tørst og væskebalance ... 13
Salt ... 15
Morgenmad ... 16
Frokost og madpakken ... 18
Aftensmad ... 19
Mellemmåltider ... 20
Protein og energi ... 21
Småtspisende ... 22
Madforslag ... 24

Fedtstoffer – en jungle ... 25
Fisk, fedt og forebyggelse ... 27
Sommer, – sol, is og jordbær ... 28
Høsttid – danske frugter og bær ... 29
Nu er det julen igen, nu er det jul igen ... 30
Nyresyg og vegetar? ... 31
Mad fra varme lande ... 33
At spise ude ... 36
Kostbehandling af forstoppelse ... 38
Diabetes- og dialysediæt ... 40

Opskriftsindeks ... 42

Kødretter ... 42
Mousakka (2 pers.) ... 43
Pandekager/Tortilla med hakket oksekød (2 pers.) ... 44
Pizza med hakket oksekød (2 pers.) ... 45
Fyldte peberfrugter (2 pers.) ... 46
Pyt i pande (2 pers.) ... 47
Hvidvinsbrasseret kalv (2 pers.) ... 48
Meat loaf á la America (2 pers.) ... 49
Krydrede frikadeller (2 pers.) ... 50
Skinkefrikassé (2 pers.) ... 51
Kotelet med estragon-dijonsauce (2 pers.) ... 52
Lam i karry (2 pers.) ... 53
Irsk stuvning (2 pers.) ... 54
Orientalsk gryderet (2 pers.) ... 55
Pirog med hakket kød (2pers.) ... 56

Fiskeretter ... 57
Æblebagt fiskefilet (2 pers.) ... 57
Eksotisk rødtunge (2 pers.) ... 58
Karrytorsk (2 pers.) ... 59
Rødspætte-roulader (2 pers.) ... 60
Persilleflynder (2 pers.) ... 61
Stegt hornfisk i tomatsovs (2 pers.) ... 62
Fyldte sennepssild (2 pers.) ... 63
Tigerrejer med frisk pasta (2 pers.) ... 64
Kogt torsk (2 pers.) ... 65
Fiskelasagne (2 pers.) ... 66
Kold dampet hellefisk med grøntsager julienne (2 pers.) ... 67

Indhold

Fjerkræretter ... 68
Kalkunfrikadeller med grøntsager (2 pers.) ... 68
Indbagt kalkunbryst (2 pers.) ... 69
Lynstegt kylling med ingefær og chili (2 pers.) ... 70
Kylling enchilada (2 pers.) ... 71
Kylling-risotto (2 pers.) ... 72
Bulgurgryde med kylling og grønt (2 pers.) ... 73
Kalkungullasch (2 pers.) ... 74
Høns i asparges (2 pers.) ... 75
Tilbehør ... 76
Flødekartofler (2 pers.) ... 76
Kartofler med fennikel (2 pers.) ... 77
Ovnstegte kartoffelbåde (2 pers.) ... 78
Timiangulerødder (2 pers.) ... 79
Marinerede grøntsager (2 pers.) ... 80
Ristet peberfrugt (2 pers.) ... 81
Persillesauce (2 pers.) ... 82
Rødvinssauce (2 pers.) ... 83
Sennepssauce (2 pers.) ... 84
Tomatsalat med basilikum (2 pers.) ... 85
Græsk salat (2 pers.) ... 86
Grøn cremet pastasalat (2 pers.) ... 87
Waldorfsalat (2 pers.) ... 88
Salat med hvedekerner og rucola (2 pers.) ... 89
Æble-bladselleri salat (2 pers.) ... 90
Salat med bønner og hvedekerner (2 pers.) ... 91
Bagt kartoffelmos (2 pers.) ... 92
Mellemmåltider/frokostretter ... 93
Pitabrød med hytteostfyld (2 pers.) ... 93
Skinkesalat (2 pers.) ... 94
Hønsesalat (2 pers.) ... 95
Rygeostsalat (2 pers.) ... 96
Tunsalat med karry (2 pers.) ... 97
Tunsalat med ananas (2 pers.) ... 98
Laksetatar (2 pers.) ... 99
Boller (10 stk) ... 100
Grøn fiskesalat (2 pers.) ... 101
Desserter ... 102
Jordbærtrifli (2 pers.) ... 102
Hjemmelavet is (2 pers.) ... 103
Sorbet (2 pers.) ... 104
Koldskål (2 pers.) ... 105
Frugtsalat (2 pers.) ... 106
Pandekager med hindbærskum (2 pers.) ... 107
Risengrød (2 pers.) ... 108
Ris á lámande (2 pers.) ... 109
Kirsebærsauce (2 pers.) ... 110
Biscuitbund med æbleis (2 pers.) ... 111
Hindbærfromage (2 pers.) ... 112
Frugtgrød (2 pers.) ... 113
Marinerede jordbær (2 pers.) ... 114
Kager ... 115
Kvarkkage med cocktailbær (10-12 stykker) ... 115
Squashkage (18-20 stykker) ... 116
Krydderkage (10-12 stykker) ... 117
Æbletærte (4 stykker) ... 118
Frugttærte med gele (4 stykker) ... 119
Gammeldags æblekage (2 pers.) ... 120
Tabeller ... 121

Forord og indledning

Forord

Nyreforeningen og de kliniske diætister på nefrologiske afdelinger bliver ofte spurgt, om der findes kogebøger og uddybende skriftlig information om kosten til nyresyge.

På denne baggrund er denne kostinformations- og kogebog opstået. Den er henvendt til dialysepatienter og deres specielle ernæringsmæssige behov.

Informationsdelen består af en række artikler, der tidligere er bragt i Nyreforeningens medlemsblad Nyrenyt og velvilligt er blevet stillet til rådighed af forfatterne. Alle er blevet gennemlæst og redigeret, så de lever op til den nyeste viden.

Kogebogsdelen består af opskrifter, som alle er beregnede til dialysepatienter. Alle opskrifter er ernæringsberegnet af klinisk diætist Janne Danielsen og afprøvet og tilrettelagt af kok Monica Knudsen. I bogen er desuden en række tabeller, som kan anvendes, når man har behov for at vide noget om f.eks. fosfatindholdet i oste.

Vi i Nyreforeningen er utrolig glade for at kunne udgive bogen og meget tilfredse med resultatet.

Udgivelsen ville ikke have været mulig uden et stort og utrætteligt engagement fra bogens forfattere de kliniske diætister Anne Winsnes Rasmussen, Jette Thomsen Fabricius og Ulla Jacobsen, der har stillet deres arbejdskraft til rådighed.

Ligeledes en stor tak til kok Monica Knudsen, der har afprøvet alle opskrifter. Monica er selv nyresyg.

Tak til de mange forfattere, der har bidraget med artikler (Se forfatterliste!).

Endvidere tak til Birgit B. Andersen og Birgitte Makholm fra Nyreforeningen, for deres grundige korrekturlæsning.

Jan Jensen
Nyreforeningen november 2007

Indledning

For mange kan det føles som noget af en omvæltning, at man skal være opmærksom på, hvad man spiser og drikker, når nyrerne svigter. Lige pludselig gælder mange af de råd, som man ofte støder på, ikke længere; måske skal man ikke længere fokusere så meget på at spise meget frugt og grønt frem for kød og fisk; det bliver måske helt legalt at bruge piskefløde i sovsen, måske taber man helt appetitten.

Begreber som kalium, fosfat, kalorier og protein bliver en del af hverdagen. Især i starten er det hele meget forvirrende; indholdet af kalium og fosfat står jo ikke på levnedsmidlerne. Får man fat i en tabel, vil man også undre sig over, hvordan den hænger sammen med kostanbefalingerne i diætpjecerne – og hvordan vurderer man, hvad for meget er?

Spørg til dine fosfat-, kalium- og albuminblodprøver og følg med i din vægtudvikling.

Er der luft til, at du kan fravige diætprincipperne? Skal du være ekstra opmærksom på at spise mere protein eller mindre af fosfat- og eller kaliumrige levnedsmidler?

På denne måde kan du være med til at drage omsorg for dit velbefindende og din sundhed.

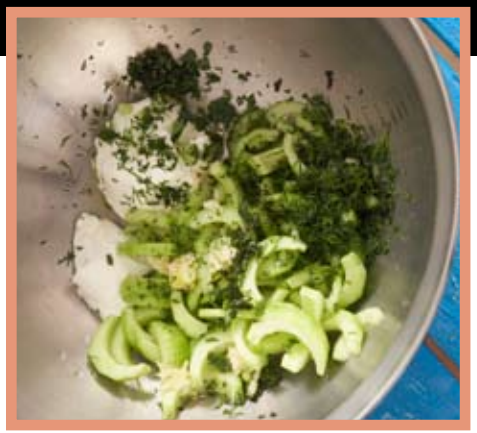
For at gøre begreberne lettere at forstå, er der ansat kliniske diætister på de nefrologiske afdelinger i hele Danmark. Diætisten ser på dine blodprøver inden diætvejledningen og kan dermed målrette vejledningen til dine behov og vaner. Derfor kan de råd, diætisten giver til "naboen", være forskellige fra de råd du har fået, og ved samme lejlighed kan det også slås fast, at de mange råd om kost og ernæring, man kan læse om i ugeblade og aviser, ikke nødvendigvis gælder for dig.

Klinisk diætist: Anne Winsnes Rasmussen
Nefrologisk afd.: Hillerød Hospital

Klinisk diætist: Jette Thomsen Fabricius
Nyremedicinsk afd.: Århus Universitetshospital, Skejby

Klinisk diætist: Ulla Jakobsen
Nefrologisk afd.: Rigshospitalet

Oktober 2007.



Forfatterliste:

Følgende personer har bidraget med artikler og opskrifter til samlingen:

Klinisk diætist Ulla Finne Rasmussen.
Nefrologisk afd. Rigshospitalet

Overlæge Henrik Ærenlund Jensen.
Nefrologisk afd. Rigshospitalet

Klinisk diætist Anette Damsgaard Koch.
Sygehus Vest, Holbæk

Klinisk diætist Line Rosgaard Kristensen.
Sygehus Syd, Nykøbing Falster

Klinisk diætist Margit Nielsen. Regionshospitalet Holstebro

Klinisk diætist Lillian Jørgensen. Regionshospitalet Horsens

Klinisk diætist Inge Gram. Fredericia Sygehus

Klinisk diætist Tove Enge. Regionshospitalet Viborg

Klinisk diætist Else Bunch. Sygehus Himmerland, Hobro

Klinisk diætist Tina Egdalen. Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg

Klinisk diætist Vibeke Vedenlov. Sygehus Øst, Roskilde

Klinisk diætist Randi Fogtmann.
Sygehus Sønderjylland, Sønderborg

Klinisk diætist Kirsten Buhl, Fredericia Sygehus

Klinisk diætist Mette Edelberg Kristensen.
Sygehus Syd, Aalborg

Klinisk diætist Ulla Jakobsen. Nefrologisk afd. Rigshospitalet

Klinisk diætist Jette Thomsen Fabricius.
Nyremedicinsk afd. Århus Universitetshospital, Skejby

Klinisk diætist Anne Winsnes Rasmussen.
Nefrologisk afd. Hillerød Hospital

FORFATTER-LISTE

De 8 kostråd er ment som en anbefaling til at leve et sundt og aktivt liv.
Mad og drikke ses i samspil med den daglige fysiske aktivitet, og derfor indgår rådet om fysisk aktivitet på lige fod med de øvrige kostråd.

De 8 kostråd

Kostrådene er:

- spis frugt og grønt - 6 om dagen
- spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
- spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
- spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
- spis varieret - og bevar normalvægten
- sluk tørsten i vand
- vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

Kan man som dialysepatient leve efter disse råd udarbejdet af en arbejdsgruppe i samarbejde med fødevarestyrelsen?
Rådene vil her blive gennemgået med henblik på de restriktioner, nogle nyresyge kan have, når det gælder fosfat, kalium og væske.

Spis frugt og grønt - 6 om dagen
Voksne og børn over 10 år anbefales at spise 600 gram frugt og grønt dagligt, fordi disse levnedsmidler indeholder stoffer, der har en forebyggende effekt på kræft og hjerte-kar-sygdomme.
Men også fordi frugt og grønt giver farve og mange forskellige smagsindtryk i maden, desuden indeholder de ikke mange kalorier, så man kan spise meget frugt og grønt uden at komme til at veje for meget.
Nyresyge med *tendens til højt kaliumindhold i blodet* anbefales at spise 100 gram rå frugt og 100 gram rå grønt dagligt. For at nå op på de anbefalede 600 gram, skal de øvrige grøntsager tilberedes efter forskrifterne for kaliumreduktion: Skrælning, findeling og kogning i rigeligt vand, hvorefter vandet kasseres. Der er ingen hindring i at spise mange kogte grøntsager forudsat appetitten er god.

Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
Fisk indeholder olier, der beskytter mod hjerte-karsygdomme. Fisk (undtagen ål) er magert sammenlignet med svine-, okse- og lammekød. Derfor er det ønskeligt, at kødprodukter og kødretter ofte skiftes ud med fisk.

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
Brød og gryn samt kartofler, ris og pasta bør udgøre en stor del af den daglige kost. Halvdelen som kartofler, ris eller pasta og halvdelen som brød og gryn, hvor kartofler og fuldkornsprodukter bør foretrækkes. Rugbrød er et af de mest fiberrige produkter, vi som danskere kan spise, det er derfor en fordel at spise flere skiver rugbrød dagligt.
Nyresyge kan spise kogte kartofler, ris, pasta og brød (også fuldkornsbrød) i de mængder, der anbefales.
Rugbrød og fiberbrød indeholder meget fosfat. Derfor kan man kun anbefales 3-4 halve skiver, hvis man har for højt fosfatindhold i blodet.
For personer med for meget kalium i blodet bør fiberrige produkter heller ikke spises i store mængder, og kartofler skal skrælles og skæres i kvarte inden kogning.

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
Sukker indeholder ingen vitaminer og mineraler, det indeholder kun kalorier, der populært kaldes tomme kalorier. Desuden tager det pladsen op for sundere madvarer, der ellers kunne berige med vigtige næringsstoffer.
Nyresyge med god appetit bør spare på sukkeret.

Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
Et højt fedtindhold i den daglige kost øger risikoen for overvægt og en række livsstilssygdomme. Det er specielt det mættede fedt, der bør spares på for at nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme.
Fede mejeriprodukter samt fede kød- og pålægsprodukter har et højt indhold af mættet fedt.
Hvis man spiser meget lidt af mejeriprodukter på grund af forhøjet fosfat- og kaliumindhold i blodet, er der ikke grund til at tænke mere over denne anbefaling.

Nyresyge i dialysebehandling anbefales at spise forholdsvis mere kød end kostrådet lægger op til. Men da nyresyge anbefales de magre produkter med maksimum 12 % fedt, indeholder de ikke så meget af det usunde, mættede fedt.

Spis varieret - og bevar normalvægten
Ingen fødevarer indeholder alle vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Derfor er det vigtigt at spise så meget forskelligt mad som muligt.
Med omvendt fortegn kan nyresyge med stort held benytte sig af dette kostråd. Jo flere forskellige fødevaregrupper man spiser af, jo mindre er sandsynligheden for høje værdier af fosfat og kalium.
Desuden kan en variation af fødevarer være med til at øge appetitten på mad generelt.

Sluk tørsten i vand
Almindeligt postevand er med til at dække kroppens væskebehov.
Væskebehovet er meget varierende og afhænger af alder, størrelse, fysisk aktivitet og klima, det er derfor svært at lave en helt konkret anbefaling for, hvor meget man bør drikke dagligt.
For voksne er det normalt tilstrækkeligt at drikke 1-1½ liter væske i døgnet.
Det er en stor fordel at slukke tørsten i vand frem for søde drikke så som sodavand og saftevand, der på grund af sukkerindholdet bidrager med de før omtalte tomme kalorier.
Når nyrerne holder op med at fungere nedsættes urinproduktionen. Det vil sige, at de fleste nyresyge i dialyse kun kan komme af med den overskydende væske gennem dialysebehandlingen.

Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen
Daglig brug af musklerne er en forudsætning for optimalt helbred. Fysisk aktivitet styrker hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler. Bevægelse giver energi og overskud til hverdagen.
Anbefalingen lyder "mindst 30 minutters moderat daglig fysisk aktivitet". De 20 minutter må gerne fordeles over flere gange. Alle former for fysisk aktivitet er gavnlige. F.eks. at tage cyklen oftere, tage trappen i stedet for elevatoren eller gå en tur.
Med udgangspunkt i, at fysisk aktivitet giver energi og overskud, bør det være argument nok for, at alle bør ofre 30 minutter på sig selv i løbet af dagen.

De 8 kostråd til nyresyge
Det er altså muligt med enkelte modifikationer at følge de sunde retningslinier, også selvom nyrerne ikke fungerer helt som de skal!

De 8 kostråd

Derfor vil personer i dialyse efterhånden få en væskerestriktion på mellem 700-800 ml dagligt. Den evt. resterende urinproduktion kan herefter tælles med.
Det er selvfølgelig at foretrække, at tørsten også slukkes af rent postevand, men sikkert meget usandsynligt, når den lille mængde skal fordeles mellem alle de flydende ting, der drikkes i løbet af en dag.

Man bør dog være opmærksom på perioder, hvor appetitten er dårlig, og der er risiko for vægttab. Eller i det hele taget hvis man generelt har problemer med at holde vægten oppe. Så bør man ikke være så nøjeregnende med at spare på "de tomme kalorier" som sukker og fedtstoffer generelt, og man skal ikke tænke på de anbefalede mængder for f.eks. grøntsager og frugt.

Dialysekrævende nyresyge skal have rigeligt med protein og ofte samtidig spise mindre fosfat. Da de proteinrige levnedsmidler samtidig er mere eller mindre fosfatholdige, er det ikke ligegyldigt, hvorfra man får de nødvendige proteiner.

Fosfat/fosfor

Fosfat er et livsnødvendigt mineral. Der er 600 - 700 gram fosfat i den menneskelige krop og langt det meste fosfat sidder bundet i knoglerne.
Mængden af frit fosfat i kroppen er lille men er alligevel den vigtigste del af fosfatet, da det er det, der styrer kroppens energiomsætning.
Fosfat i blodet kaldes serum fosfat. Målt i levnedsmidler kaldes det fosfor.
Når vi taler om, hvor meget fosfat en nyresyg anbefales, f.eks. 1000 mg, er det målt som fosfor, selv om vi siger fosfat, men lad os for nemhedens skyld blive ved med at holde os til ordet "fosfat" både som betegnelse for fosfat i blodet (serum fosfat) og når vi taler om det man spiser. Nyrernes behandling af fosfat handler om filtration (filtrering, udskillelse) og reabsorption (tilbagetrækning fra urinen).

Efterhånden som nyrefunktionen bliver dårligere og dårligere, vil denne rensningsproces blive hæmmet, og nyrerne magter ikke at udskille alt det i blod/serum ophobede fosfat.
Et højt indhold af fosfat i blodet kan give hudkløe, og over en længere periode kan det medføre afkalkning af knoglerne, hvilket er uhensigtsmæssigt. Ligeledes er der øget risiko for aflejring af fosfatkrystaller i og omkring led; samt i blodkarrene. Risikoen for åreforkalkning øges, når der flyder for meget fosfat rundt i blodet. *Fosfat* indholdet i blodet må ikke være højere end *1,80 mmol/l.*
Man kan ikke undgå fosfat i kosten, men man kan begrænse, hvor meget man spiser. Derfor bør man i samarbejde med diætisten få udarbejdet en fosfatbegrænsning på den daglige kost. Dette gøres individuelt, da begrænsningen ikke skal være lige restriktiv hos alle, og samtidig er det vigtigt, at proteinbehovet dækkes.
For mange er det ikke tilstrækkeligt med en fosfatbegrænset diæt. Det er nødvendigt at supplere med fosfatbindere. Disse er sammensat af forskellige mineraler, der har den evne at kunne binde fosfat i mave-tarmkanalen, så fosfatet bliver i mave-tarm systemet og forlader kroppen med afføringen i stedet for at blive optaget i blodet. Fosfatbinderne skal tages i forbindelse med måltiderne, for at have en effekt på det man spiser. Spørg dig for hos diætisten eller personalet.
Man kunne jo godt forestille sig, at man i stedet for at holde en fosfatbegrænset diæt, kunne spise nogle flere fosfatbindere. Når det gælder fosfatbindere med et højt indhold af calcium, er det generelt ikke hensigtsmæssigt. Fosfatbindere som indeholder calcium kan i større mængder give forkalkning af de store blodkar og hjertet, når de anvendes over længere tid. Det findes også fosfatbindere uden indhold af calcium. Spørg dig for hos diætisten eller personalet, for at få vurderet dit behov for fosfatbindere i forhold til den mad du spiser.

Ost og fosfat

Ost er en væsentlig del af vores og den skandinaviske madkultur. Et kik i køledisken viser et stort udbud af forskellige osteprodukter, og ost er næsten altid at finde i vores køleskab.
Ost er en alsidig fødevare, der kan anvendes til forskellige formål, f.eks. som pålæg på brød, til snack, samt i sauce, gratinering af tærter, på pizza og i bagværk.
Ost er en god kilde til protein, men fosfatindholdet i ost er højt, og det er derfor meget vigtigt at være opmærksom på, hvilke ostetyper du spiser og hvor meget.
I de fleste oste finder man mellem 350 – 600 mg fosfat pr. 100 gram. En normal skive ost vejer 20 gram (skåret med den tynde side af ostehøvlen), så hvis man spiser 4 - 5 skiver ost dagligt kan man nemt få 600 mg fosfat pr. dag alene fra ost. Det løber altså ret hurtigt op i fosfatregnskabet, hvor anbefalingerne ligger på 800 – 1000 mg fosfat pr. dag. Derfor kan der ikke blive meget plads til brød, kød, fisk, pålæg og andre madvarer.
Bagest i bogen er en tabel med et udsnit af forskellige ostes fosfatindhold.
Det er en god ide at bytte skæreost ud med hytteost, rygeost, smørbar friskost eller flødeost, da fosfatindholdet er lavere, og man generelt bruger mindre mængder.
Man skal være opmærksom på, at der er stor forskel på fosfatindholdet i smøreoste: Smørbare friskoste og flødeoste har et moderat fosfatindhold og kort holdbarhed i køleskabet. De fås typisk med hvidløgs-, krydderurter eller neutral smag. Smelteoste har et højt fosfatindhold og kan opbevares udenfor køl inden de åbnes. Smelteoste fås typisk med rejer, champignon, skinke og neutral smag.

Man skal ikke bare tage fosfatbindere i tide og utide. Det er bedre at spare på fosfatrige madvarer frem for at fylde sig med ekstra tabletter. Det svarer til, at vi sætter proppen i håndvasken og åbner for fuld drøn. Vandet løber over og ned på gulvet, så der må 3 mænd til, i månedsvis, at tørre vand op. Det vil være bedre, hvis vi skruede ned for vandet, så der blot skulle 1 mand til at tørre op. Det fossende vand er det fosfat man spiser, og de arbejdsomme mænd er fosfatbinderne. I samarbejde med diætisten kan der findes en god og brugbar løsning til at få sammensat en dagskost med lavt indhold af fosfat og samtidig tilstrækkelig protein.

I opskrifter som f.eks. pizza, lasagne og moussaka indgår ost. Revet ost kan erstattes med f.eks. flødeost eller hytteost. Hent evt. inspiration i opskriftssamlingen bagerst.
Skal man ud til det store ostebord, kan man i samråd med diætisten, sygeplejersken eller lægen tage en ekstra fosfatbinder lige før måltidet og så huske at spise mere brød/kiks end ost.

Brød og fosfat

Fosfatindholdet i brød kan være højt, vær derfor opmærksom på, hvilken slags brød du spiser mest af.

Brød er en vigtig del af danskernes kost og giver mange kulhydrater.
Almindeligvis anbefales vi at spise mest af det grove brød og gerne rugbrød på grund af dets høje fiberindhold. Fordelen ved at få mange fibre i kosten er, at de mætter godt og har betydning for tarmfunktionen.
Et korn består af en kerne og rundt om den sidder skaldelene. Der er både et højt fiber- og fosfat indhold i skaldelene. Til gengæld er fosfatindholdet i kernerne ikke så højt, derfor må man gerne spise brød med kerner i.
Hvis man har problemer med at holde et passende fosfatniveau i blodet, og spiser man meget brød - som det anbefales på grund af behovet for mange mellemmåltider - er det vigtigt at være opmærksom på, hvilken slags brød man spiser mest af.
Diabetikere, der er vant til at spise meget rugbrød på grund af fibrenes gode indflydelse på blodsukkeret, kan synes det er svært at spise mindre rugbrød. Derfor er det væsentligt for diabetikere at få en individuelt tilrettelagt kost med henblik på at få fibre nok, samtidig med at fosfatindholdet i blodet holdes nede i et passende niveau.
Bagest i bogen ses et skema med, hvilke brødtyper det er bedst at vælge ved fosfatbegrænsning, og hvilke man bør undgå.
Brødsortimentet i gruppen "ubegrænset" er i dag meget stort, så der er gode muligheder for variation.

Tabel:
Brødtyper ved fosfatbegrænsning

Mælk er – sundt

men hvordan med fosfat og kalium?

Alternativer til mælk

Mælk er sundt, og for mange danskere er mælkeprodukter en naturlig ting på morgenbordet. Mange drikker også mælk til måltiderne, og det er blevet moderne at drikke de såkaldte smoothies.

Når du er nyresyg, kan der desværre være nogle begrænsninger for, hvor meget mælk og surmælksprodukt, du kan spise/ drikke. Mælk og surmælksprodukter er en god protein- og kaloriekilde, men de har også et højt indhold af fosfat og kalium. Hvis du skal spise mindre kalium og fosfat, anbefales det, at du kun drikker/ spiser 150 ml mælk/ surmælksprodukt pr. dag, hvis du ikke spiser ost.

Det kan være lidt svært at overholde den begrænsning, hvis lysten til havregryn og cornflakes melder sig, eller når det lige er tid for koldskål eller jordbær.

Her må du så kigge efter alternativer. Bagest I bogen er der en tabel, hvor du kan se, hvor meget kalium og fosfat, der er i fløde, mælk og mælkelignende drikke. De mælkelignende drikke er sojadrik, som er lavet på sojabønner, havredrik lavet på havre og risdrik lavet på ris.

Fløde kan være et udmærket alternativ; især hvis du er småtspisende. Hvis du er overvægtig, kan det ikke anbefales. Her kan du bruge forskellige grader af fortynding af mælk eller fløde med vand. Blandingerne kan også bruges i sovs, stuvninger og mælkegrød.

Et andet alternativ er sojamælk. Fosfatindholdet i sojamælk er ca. det halve af indholdet i f.eks. letmælk. 300 ml neutral sojamælk giver same mængde fosfat og kalium som 150 ml mælk. Hvis du gerne vil spise en skive ost (25g) hver dag, må du undlade mælken og i stedet drikke/ bruge havre- eller rismælk, der har et meget lavt indhold af bade kalium og fosfat. Her skal du være opmærksom på, at du ikke overskrider din evt. væskebegrænsning.

Tabel:
Fosfat, protein og fedtindhold i forskellige mælkeprodukter

Kalium forekommer naturligt som kaliumsalte i de fleste af vore fødevarer, særlig rigeligt i frugt og frugtjuice, grøntsager, kartofler og fiberrige kornprodukter.
Kalium indholdet i blodet skal helst ikke være mindre end 3,0 mmol/l eller for den sags skyld højere end 5,0 mmol/l.

Kalium

Under normale forhold er tilførslen af kalium tilstrækkelig til at dække behovet. Overskydende mængder kan udskilles gennem nyrerne. De fleste vanddrivende medicintyper øger udskillelsen af kalium og ved flere sygdomstilstande kan der forekomme et stærkt forøget tab af kalium. I disse tilfælde kan der være behov for øget kaliumtilførsel i form af kaliumtilskud.
Ved dårlig nyrefunktion reduceres evnen til kaliumudskillelse i reglen, så det undertiden kan være nødvendigt at begrænse kaliumtilførslen via kosten. Dette er særlig udtalt hos patienter i hæmodialyse behandling, da de normalt kun dialyseres 3 gange om ugen. Der er dog andre faktorer, som har indflydelse på kaliumindholdet i blodet; f.eks. visse former for medicin og diabetes. Spørg lægen om dette.
For at få en appetitlig og fiberholdig kost bør man spise frugt og grøntsager hver dag.
Er der behov for en begrænsning af kaliumtilførslen med kosten kan følgende anbefales
Spis daglig 100 gram frisk frugt eller 200 gram frugt fra dåse uden lage.
Spis 100 gram rå grøntsager dagligt.
Kogte grøntsager kan derimod spises ubegrænset, når de tilberedes således, at en stor del af kalium indholdet fjernes.
Det er blevet undersøgt, hvor meget kalium, der fjernes ved kogning af kartofler og forskellige grøntsager.

Følgende kan konkluderes:

1. Almindeligt postevand er i praksis kaliumfrit.

2. Iblødsætning af grøntsager i koldt vand i op til én time har kun minimal effekt på kaliumindholdet i grøntsager og er derfor overflødig.

3. Ved kogning af grøntsager bør de skrælles og skæres i mindre stykker. Herved siver en stor del af kalium (30-50 %) ud i kogevandet, som naturligvis derfor ikke skal anvendes i den videre madlavning.
Ved findeling af gulerødder skal man sørge for at blotte vækstzonen i midten af guleroden (spaltes på langs), idet det meste kalium sidder der.
Kartofler og grøntsager, der skal steges eller bruges i en sammenkogt ret eller suppe, bør ligeledes skrælles, skæres i mindre stykker og forkoges, inden de tilsættes retten.

4. Grøntsagerne behøver ikke langvarig kogning for at opnå denne effekt: Kogning i få minutter er tilstrækkeligt, herved bevares grøntsagernes sprødhed og smag.
Udvaskning af kalium til kogevandet forekommer ikke ved dampkogning, friturestegning, trykkogning eller ved brug af mikrobølgeovn, så disse behandlingsmetoder bør som regel undgås.

5. Ved kogning af kartofler vil tilsætning af salt (3 g/liter = 1 teskefuld/liter) til kogevandet give 50 % større kaliumreduktion i kartoflen end kogning uden salttilsætning (dette er kun afprøvet på kartofler, men vi må formode at dette også gælder for grøntsager, selvom det ikke er undersøgt endnu).

Konklusion:
Det er muligt at spise grøntsager og frugt hver dag uden at komme i vanskeligheder med for høje kaliumværdier i blodet. Det forudsætter en vis begrænsning af rå produkter og en moderat findeling af grøntsagerne, hvorimod iblødsætning ikke bidrager yderligere til kaliumreduktionen.

Husk derudover:
- Pasta og ris har et noget lavere kaliumindhold end kartofler, så de er gode at bruge som erstatning. Ernæringsmæssigt er de også værdifulde.

TØRST OG VÆSKEBALANCE

Kroppen består af 50-75 % vand, det vil sige at minimum halvdelen af ens kropsvægt er vand. Muskelvæv indeholder mere vand end fedtvæv og mænd har større muskelmasse end kvinder og indeholder derfor mere vand.
Muskelmassen falder med alderen og fedtmassen stiger. Det betyder, at ældre mennesker indeholder mindre vand end yngre mennesker.
En af væskens vigtigste funktioner er at transportere næringsstoffer fra tarmen og med blodet rundt i kroppen ud til cellerne, hvor næringsstofferne skal bruges.

Væskeregnskab
Det er vigtigt, at kroppen tilføres samme mængde væske som den afgiver. Dette gælder også nyresyge.
Den mængde man må drikke, er blandt andet afhængig af, hvor meget vandladning (diurese) man har.

Som tommelfingerregel kan man regne med følgende:
Der må drikkes 700 ml væske + den daglige vandladningsmængde

Dette betyder:

hvis vandladningen er 0, kan der drikkes 700 ml.
hvis vandladningen er 200 ml, kan der drikkes 900 ml
hvis vandladningen er 600 ml, kan der drikkes 1300 ml
hvis vandladningen er 900 ml, kan der drikkes 1600 ml
hvis vandladningen er over 1000 ml kan der drikkes frit

Tørsten fremmes blandt andet af:

- Kaffe og alkoholiske drikke
- Sukkerholdige drikke såsom juice, sodavand, iste og saft
- Salt og stærk krydret mad, anvend i stedet friske og tørrede krydderurter
- Vingummi, bolcher, lakridskonfekt og kager.

Spytproduktionen fremmes af:

- Tyggegummi uden sukker øger produktionen af spyt. Den største effekt opnås ved at tygge tyggegummi i kort tid flere gange frem for lang tid få gange. For eksempel 10 minutter af gangen, men flere gange i døgnet.
- Syrlige frugtdrops, da den mekaniske bearbejdelse af spytkirtlerne fremmer spytproduktionen
- Syrlig frugt såsom ananas, citron og limefrugt i små stykker kan med fordel lægges på tungen, hvorved spytsekretionen fremmes
- Pebermyntepastiller kan give fornemmelse af friskhed i munden.

Væskekontrol
Det kan være svært at huske, hvor meget man har drukket.
Derfor er det en god idé at føre et væskeregnskab.

Tørst og væskebalance

Til dette kan anvendes forskellige metoder:

- Sæt en kande med afmålt vand i køleskabet. Dette bruges til drikkevand eller til at lave saft af.
- På køkkenbordet kan du have en kande med afmålt mængde vand stående. Hver gang du drikker, hælder du den samme mængde vand fra kanden, og dermed har du en god kontrol af, hvor meget du drikker.
- Brug den samme kop eller glas som målebæger og skriv op hver gang du drikker.

Gode råd

- Drik af små glas eller kopper, frem for store glas eller krus.
- I stedet for at drikke et glas vand, kan man sutte på isterninger – husk at disse også tæller med i det daglige væskeregnskab - 1 isterning = 15 ml væske.
- Vand med citron- eller appelsinskiver slukker tørsten bedre end rent vand.
- Slush-icemaskiner til hjemmebrug kan købes i isenkramforretninger og kan bruges til at lave knust is. Dette kan overhældes med koncentreret saft.
- Dyrk motion, så du sveder.

Glem ikke, at kaffe, te, øl, vin, spiritus og suppe også tæller med, hvorimod væske i fast føde normalt ikke tælles med i væskeregnskabet.
Ved feber, diarré, kraftig vanddrivende behandling med videre skal man drikke mere – men ikke for meget - for at kompensere for det øgede tab. Tal med lægen om dette.
Vores væskebalance har det som en bankkonto: Sætter man mere ind end man tager ud, øges kontoen. Omvendt tager man mere ud, end man sætter ind, mindskes kontoen. Begge dele giver problemer, men man må lære at styre væskebalancen – ligesom budgettet. Det kan være meget svært. Der skal som regel et eller andet system til. Store udsving i væskebalancen er uhensigtsmæssigt. Det kræver store væsketræk under dialysebehandlingen, dette kan give blodtryksproblemer og øget tørst, og så er man inde i en ond cirkel, som er med til at svække helbredet.

Salt

Almindeligt køkkensalt har den kemiske betegnelse natrium chlorid. Natrium er et stof, som mange dialysepatienter har problemer med at udskille. Ca. 90 % af saltet fra maden bliver optaget i kroppen. Den primære udskillelse sker via nyrerne. Kun små mængder mistes med sved og via afføringen. Dette kan dog være væsentlig mere, hvis man sveder abnormt og har massive diarréer eller opkastning.
Salt (natrium) virker som en magnet, der tiltrækker væske. Man føler sig tørstig og kroppen holder på den ekstra væske i kroppen som en svamp. Nyrerne kan ikke fjerne alt overskydende væske i kroppen. Drikker man for meget, får man for meget væske i kroppen, som skal fjernes under dialysen, hvilket ikke er videre behageligt.
Derfor er det en god idé at spise mindre salt, hvis man har for højt blodtryk eller er på væskebegrænsning.
De fleste af os kan lide den salte smag. Salt er en smagsfremmer, men ofte bruges alt for meget, så smagen bliver af salt i stedet for råvaren.
En stor del af det salt vi spiser, stammer fra industrielt forarbejdede levnedsmidler; f.eks. pålæg, færdigretter, færdiglavede sovse, konserves og ost. En anden del stammer fra det, vi selv tilfører maden ved tilberedningen og evt. ved bordet.

For at spise mindre salt, kan man gøre følgende:

- Brug primært usaltede krydderiblandinger og krydderurter i madlavningen. Tilsæt friske krydderurter til kogevandet, f.eks. dild eller løvstikke (”maggiurt”).
- Brug peber eller jalapeno (meget stærk chili), løg eller hvidløg, lime eller citron, vineddike eller balsamicoeddike.
- Læs varedeklarationer. Saltindholdet er dog langt fra deklareret på alle levnedsmidler.
- Brug pickles og eddikesyltede grøntsager i små mængder.
- Spis sjældent røgede og saltede produkter, pølser og postejer. Brug middagsrester som pålæg. Steg eller kog en steg, del den i mindre portioner og frys ned. Lav en stor portion kød- eller fiskefrikadeller. Frys dem ned og tag en ud af fryseren om morgenen når du skal bruge en.
- Undgå kartoffelchips, popcorn, saltede nødder og lignende.
- Undgå salt lakrids o.l.
- Undgå drikkebouillon og mineralvand m. salt.
- Undgå færdigretter og fastfood.
- Undgå salterstatninger, f.eks. urtesalt og seltin.
- Undgå kartofler og grøntsager på glas eller dåse.
- Begræns ost og hytteost.
- Bag selv saltfattigt brød.

Den gode nyhed er, at de fleste mennesker kan vænne sig til at spise mindre salt på få uger – og siger at maden smager bedre uden.
Du kan smage madens rigtige smag ikke kun den salte.

Morgenmaden siges, at være dagens vigtigste måltid. Men som nyresyg på diæt kan man måske være i tvivl om, hvad der kan spises til dette måltid.

Morgen-mad

Morgenmad er vigtig både for børn og voksne. Om morgenen er der gået mange timer fra sidste måltid blev spist og kroppen er derfor i en form for fastetilstand. Såvel hormonsystemet som nervesystemet påvirkes af dette, og hjernen fungerer mere sløvt. Et solidt morgenmåltid befordrer den mentale ydeevne og indlæring.

I Danmark anbefales, at 20-25 % af den mængde energi (kalorier/ kilojoule), vi dagligt har brug for, spises om morgenen. Denne anbefaling gælder også nyresyge.

Ofte gør det sig gældende for nyresyge i dialysebehandling, at man bør spise en kalium- og fosfatbegrænset kost. Fosfat, men også protein, får vi især fra mælke-produkter og ost. Mange vil nok forbinde et godt morgenmåltid med netop disse produkter.

Er man i dialysebehandling, skal man spise proteinrigt, helst fra morgenstunden, da det kan være vanskeligt, at få dækket hele behovet igennem dagens øvrige måltider.

På den baggrund er det således forståeligt, at der kan opstå tvivl om, hvad man som nyresyg kan spise til morgenmad. Det er diætisternes erfaring, at tvivlen typisk vil handle om, hvilken type af mælkeprodukt og ost og hvor meget.

De kulhydratrige levnedsmidler som brød, cornflakes, havregryn, müesli mv. kan der også være usikkerhed om.

For nyresyge i dialysebehandling ligger udfordringen i at få sammensat et morgenmåltid med en passende mængde protein, fosfat og energi (kalorier/kilojoule).

Forslag til levnedsmidler, der kan indgå i et kalium- og fosfatbegrænset morgenmåltid til nyresyge i dialysebehandling.

Brød:
Hvis hovedingrediensen er hvede- eller durummel, kan det spises ubegrænset. F.eks. franskbrød, lette grovbrød som trekornsbrød, krydderboller, rundstykker også spanske og italienske. Rugbrød kan spises i moderat mængde; 3-4 halve stykker dagligt.

Morgenmadsprodukter:
Cornflakes, Coco pops, Coco pops Crunchers, Frosties og Rice krispies (der regnes med en mellemstor portion på 50 g). Øllebrød evt. med piskefløde. Havregryn (der regnes med en lille portion på 30 gram = 1 deciliter) (evt. kogt som grød).

Mælkepodukter og ost:
Drikkemælk og surmælksprodukter cirka 1,5 deciliter eller 1 middelstor skive ost. Mælk kan erstattes af 1/3 kaffefløde blandet med 2/3 vand, rismælk, havremælk eller sojamælk. Youghurt kan erstattes af Yofu.

Pålæg:
Alle former for kød- eller fiskepålæg *

Frugt:
Alle former for frisk frugt kan spises ubegrænset (ved kaliumbegrænsning begrænses frugt til 100 g).

Marmelade og honning:
Alle typer kan spises.

Fedtstoffer:
Plantefedtstoffer anbefales på grund af deres indhold af umættede fedtsyrer, men på grund af smagen vil mange nok foretrække smør eller et blandingsprodukt til morgenmaden.

Drikke:
Te, kaffe og juice er begrænsede ved kaliumbegrænsning (vær desuden opmærksom på eventuel væskebegrænsning).

**For at få et tilstrækkelig højt proteinindhold i måltidet, anbefales dialysepatienter at spise pålæg til morgenmaden.*

Ideer til sammensætning af morgenmåltidet:

1 lille bæger yoghurt
1/2 rundstykke m/smør og pålæg
1/2 rundstykke m/marmelade eller honning

eller
1 mellemstor portion cornflakes m/flødevand
eller alternativ mælk
1 stk. franskbrød m/smør og en mellemstor skive ost
1 stk. franskbrød m/smør og marmelade eller honning

eller
1/2 stk. rugbrød m/smør og en mellemstor skive ost
1/2 italiensk bolle m/pålæg
1/2 italiensk bolle m/smør marmelade eller honning

Ovenstående skal kun betragtes som forslag og ideer, hvis der er spørgsmål vedrørende specielle levnedsmidler som foretrækkes, må man selvfølgelig tale med afdelingens kliniske diætist.

Morgen-mad

Frokosten skal være en hyggelig pause i løbet af dagen, uanset om man spiser hjemme, under dialyse, i kantine eller har madpakke med. Desuden må frokosten gerne være spændende og indbydende og give en god mæthedsfornemmelse.
En tommelfingerregel er, at du skal være så mæt, at du ikke behøver mad de næste 3 timer. Sagt på en anden måde: Frokosten er et hovedmåltid, der gerne skal give os 25-30 % af dagens energi. En god frokost består typisk af brød, fedtfattigt pålæg og nogle grøntsager.

Frokost og madpakken

Pålæg
Brug rigeligt med kød- og fiskepålæg. Til ½ skive brød bruges altid 2 skiver magert pålæg. Variér pålægget, gerne 3-4 forskellige slags pr. dag. Vælg primært magert kødpålæg indeholdende under 10 gram fedt pr. 100 gram, da det også er i denne type pålæg, proteinindholdet er højst.
Hvis du kører træt i kødpålæg kan et alternativ være middagsrester, pålægssalater, ryge- eller hytteost med krydderier. Kødpålægget får et lille ekstra pift, hvis du vælger at smøre flødeost eller friskost på brødet i stedet for smør.
Spis et halvt stykke brød med fiskepålæg (ca. 30 g) hver dag. Veksel mellem fede fisk som f.eks. makrel, laks og de magre fisk som f.eks. tun. Det anbefales at spise 300 gram fisk om ugen. Hvis du spiser fisk hver dag til frokost og én gang om ugen til aftensmad, kommer du op på denne mængde.
Brug gerne lidt grønt pynt eller en rest kogte grøntsager, så maden bliver indbydende.
Se bagest i bogen for at få idéer til pålæg.

Det daglige brød
Almindeligvis anbefales vi at spise brød med et højt fiberindhold, som f.eks. rugbrød.
Rugbrød indeholder mere fosfat end det lyse brød. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at supplere/erstatte noget af rugbrødet med almindeligt grovbrød.
Sandwich og burgerboller med diverse fyld kan være en kærkommen afveksling i hverdagen.
Som alternativ til brødet kan du spise en lun middagsret, hvor kartofler, ris eller pasta suppleres med brød. Der er også mulighed for at lave en frokostsalat med en rest kogte kartofler, ris eller pasta, tilføje kogte eller rå grøntsager af forskellig slags, magert kød eller fisk samt en dressing eller marinade.

Madpakken
En madpakke, der er blevet overophedet og rystet, bliver nemt en trist affære. Madpakken skal tværtimod stimulere flere sanser og være en oplevelse for øjet, næsen og ganen.
Smører du din frokost selv, er det vigtigt, at madpakken kan transporteres og være lige så lækker ved frokost tid, som da den blev lavet. Derfor er det vigtigt, at maden pakkes og opbevares hensigtsmæssigt, til den skal spises. For eksempel kan man bruge små bokse til at opbevare fisk i madpakken, så den fugtige fisk ikke væder gennem brødet eller lægge et salatblad under fisken.

Tilbage i tiden lavede man varm mad til middag og spiste brød om aftenen. Det var dengang, der var husmødre, der gik hjemme og kunne tilberede et varmt måltid midt på dagen. Man arbejdede fysisk hårdt og havde brug for et solidt måltid mad midt på dagen. I dag er det varme måltid flyttet til om aftenen. Flere sygehuse og andre institutioner tilbyder også nu varm mad til aften og brød til frokost.
Det er ligeledes blevet meget moderne at lade sig inspirere af TV kokke, gratis opskrifter fra supermarkedet og på diverse hjemmesider. Men det sker aldrig, at man her finder specielle opskrifter, der tager hensyn til nedsat nyreeffekt med fosfat- og kaliumbegrænsninger.

I denne artikel gives en række gode råd om, hvordan man kan erstatte hhv. fosfat- og kaliumrige levnedsmidler med andre:

AFTENS-MAD

Ved fosfatbegrænsning:

Indeholder opskriften mælk
- kan man bruge ½ fløde 38+ og ½ vand
- eller ½ fløde 9+ og ½ vand
- prøv med danskvand til frikadellefarsen

Indeholder opskriften surmælksprodukter
- kan man bruge fromage frais/kvark
- eller cremefraiche + lidt vand
- eller fløde 9+ eller 38+ og lidt vand
- eller neutral flødeost rørt op med lidt vand

Indeholder opskriften ost
- kan mængden uden problemer halveres
- tilsæt lidt flødeost i stedet

Anbefales rugbrød som tilbehør
- anvend grovfranskbrød i stedet

Anvendes æg i retten
- anvend 2 æg og 2 æggehvider i stedet for 4 æg

Ved kaliumbegrænsning:

Indeholder opskriften rå grøntsager
(spis 100 gram rå grøntsager daglig)
- forkoges grøntsagerne og vandet kasseres (forkogte grøntsager kan bruges i sammenkogte retter, supper og stuvninger)

Stegte og ovnbagte kartofler og grøntsager
- skrælles, skæres i både, buketter, mindre tern og blancheres inden stegningen eller bagningen

Frugt:
Spis 100 gram frisk frugt dagligt. Ved større mængder kan man måske bruge henkogt frugt i stedet, så kan man få 200 gram.

Dialysepatienter har et højere proteinbehov end raske, blandt andet på grund af tab af protein under dialysen.
Det kan være svært at få opfyldt proteinbehovet, især hvis appetitten er lille. Det er slet ikke nok kun at spise protein til frokost og aftensmad. Der er også behov for mellemmåltider med protein.

Hvorfor mellemmåltider?
For at få tilstrækkelig energi (kalorier) og protein anbefales dialysepatienter at spise 5-6 måltider om dagen. Kroppen udnytter desuden proteinet bedst, hvis det spises jævnt fordelt over dagen.

Mellemmåltider og berigelse

af maden til dialysepatienter

Hvad er protein?
Protein er kroppens "byggesten", og det findes især i kød, fjerkræ, fisk og æg samt mælkeprodukter og ost.
Ost og mælk har desværre også et højt indhold af fosfat, og derfor frarådes det i større mængder til de fleste dialysepatienter. Derfor bliver dialysepatienter igen og igen opfordret til at spise mere protein i form af kød eller fisk.

Hvis appetitten er lille, orker man ikke at spise store måltider, og derfor er det ekstra vigtigt at spise mange små måltider. Spis gerne et lille måltid hver 2. – 3. time.

Hvad kan man spise til mellemmåltid?
Mange vil måske foretrække en ostemad, men på grund af det høje fosfatindhold i osten kan det sjældent anbefales. Som mellemmåltid kan i stedet laves en lille snitte med rigeligt kød eller fiskepålæg. En marmelademad kan ikke anbefales, da den har et lavt proteinindhold.
Hvis man meget gerne vil have marmelade, kan det være sammen med lidt hytte- eller rygeost.
Hvis man er kørt træt i det sædvanlige afskårne pålæg, kan man som alternativ vælge det silkeskårne pålæg eller bruge middagsrester.
Pålægssalater kan også bruges. De færdigkøbte har dog kun et lille proteinindhold, men det kan nemt øges ved at tilsætte lidt ekstra fyld af skinke, tun, rejer eller kylling afhængig af, hvilken salat det er. Man kan også lave sin egen salat fra bunden, hvor man blander kød/fisk med fromage frais og lidt mayonnaise, smagt til med lidt revet løg, syltede asier eller krydderier.

Nogle vil måske hellere have lidt sødt til mellemmåltid og her kan anbefales en af kage- eller dessert opskrifterne i kogebogen.

Protein og energi

Under dialyse mistes protein. Derfor er det vigtigt at få meget protein for at kunne opretholde sin muskelmasse.
Som dialysepatient lærer man hurtigt, at sygeplejerskerne, lægerne og diætisterne i blodprøvesvarene fokuserer på proteinindholdet i blodet "(serum) albumin". Hvis albuminindholdet ikke er tilstrækkelig højt i blodet, kan det skyldes flere ting, en af disse er, at der ikke spises nok protein.
Gode proteinkilder er kød, fisk og skaldyr og æggehvider. Hele æg og mælkeprodukter er også gode kilder, men bør generelt kun spises i begrænsede mængder pga. fosfatindholdet.
Ligeledes fokuseres der meget på vægten. Dette i høj grad i forhold til, hvor meget væske man evt. skal have trukket ud af kroppen i forbindelse med dialysen. Men vægten bruges også til at vurdere, om man har tabt sig/ taget på, og om det er hensigtsmæssigt. For at holde vægten er det nødvendigt at få tilstrækkelig med energi (kalorier/ kiloJoule). Gode energikilder er brød, kartofler, ris og pasta. Er appetitten nedsat, er det bedre at få energien fra fedtrige levnedsmidler og fra sukker.
Mange finder det svært at få nok protein via en almindelig kost. Derfor kan det være en god ide at tilsætte proteinpulver til for eksempel brød. Proteinpulver kan bl.a. købes på apoteket. Det er en god idé at rådføre sig med en diætist først, da nogle proteinpulvere kan være meget kalium- eller fosfatholdige.

Tips når du bruger proteinpulver til bagning og kogning
Generelt kan du regne med, at for hver 240 ml mel, du bruger i en opskrift, kan du tilføje 80 ml proteinpulver. For at forhindre at det bliver for tørt, bør du tilføje yderligere 3 spiseskefulde væske.
For at undgå at proteinpulveret klumper, kan man komme pulveret i en skål, tilsætte lidt af væsken og røre til der ikke er flere klumper. Tilsæt herefter resten af væsken og rør igen. Klumperne kan også undgås ved at benytte røremaskine eller blender.
Æggehvider indeholder mere protein og meget mindre fosfat end hele æg og er derfor gode at bruge, når man har brug for mere protein. Generelt skal der to æggehvider til at erstatte et helt æg i en opskrift. Er der rå æg i det færdige produkt, kan man også vælge at bruge pasteuriserede æg, som er fri for bakterier. Du kan spare tid og energi, hvis du fordobler portionen og fryser den ekstra portion ned til senere brug.
Det er selvfølgelig også muligt at proteinberige andre retter og madvarer enten med naturlige råvarer som kvark/fromage frais og/eller lidt æg eller med industrielt fremstillede produkter.

Protein og energi pulver
Protein- og energipulver kan bruges sammen eller enkeltvis afhængig af, hvad du har behov for. Kontakt den kliniske diætist, hvis du har spørgsmål angående produkterne.
Energipulver består ofte af rent kulhydrat, f.eks. udvundet af majs. Det er letopløseligt, kalorierigt og uden smag. Pulveret kan drysses direkte i kolde og varme drikke. Der kan desuden laves en koncentreret opløsning, som kan tilsættes kolde og varme væsker / retter.
Proteinpulver opløses i vand og kan tilsættes alle former for væsker og retter, varme som kolde. Pulveret kan drysses direkte i kolde og varme væsker/retter men med en vis risiko for, at der dannes klumper.
Både energi og proteinpulverne kan tilsættes f.eks. saftevand, frugtgrød, kartoffelmos, sovs, øllebrød, havregrød, te og kaffe.

Husk at proteinrige madvarer generelt har et højt indhold af fosfat. Derfor er det i forbindelse med en proteinrig kost vigtigt at huske at tage den ordinerede fosfatbinder.

Hvem kan ikke nikke genkendende til en kommentar fra en nabo, en ven eller et familiemedlem, der efter et hospitalsophold med glæde har sagt, at han eller hun har tabt sig.
Det har gennem tiderne være alment kendt, at et par dage på hospitalet har tæret et par af de overflødige kilo væk.

Småt-spisende

Men efter nogle år med stor opmærksomhed på hospitalsmaden og undersøgelser, der viser, at det ikke kun er fedtmassen man tærer på, men i høj grad muskelmassen, med efterfølgende muskeltræthed, dårligere kondition og fysisk inaktivitet, er det ikke længere i orden at tabe sig under en indlæggelse.

Budskabet er simpelt:
Man må ikke tabe sig under en indlæggelse!

Dette budskab kan være svært at opfylde som nyrepatient. I perioder kan appetitten være lille og der kan være tale om hyppige og indimellem lange indlæggelses forløb. Selve dialysebehandlingen kan være hård og tære på energien.
På samtlige nefrologiske- og dialyseafdelinger i Danmark har man gennem de sidste par år brugt meget tid på at lave nogle systemer, der kan identificere de patienter, der ikke spiser nok og taber i vægt.
Under indlæggelserne sørger personalet for, at der tilbydes små hyppige måltider suppleret med energi- og proteindrikke. Hvis man hverken kan spise eller drikke, er der mulighed for at få mad gennem en ernæringssonde. Dette gøres for at få så meget energi og protein, så man ikke taber sig, og for at man kombineret med fysisk træning kan genvinde muskelfunktionen.
I perioden hvor appetitten er lille, kan man opleve, at diætisten og personalet tilbyder mere ost, flere mælkeprodukter og andre fødevarer, man normalt ikke må spise så meget af. Men når appetitten er lille, er det vigtigt at spise noget, der har et højt energi- og proteinindhold og som er nemt at spise. Så kan det godt være, at maden indeholder for meget fosfat og for meget mættet fedt, men det kan man så rette op på igen, når appetitten er, som den plejer at være.
Bed om at tale med diætisten, hvis appetitten er lille og man er i tvivl om, hvad der er godt at spise og drikke.

Men hvad kan man selv gøre derhjemme i perioder, hvor appetitten er lille, og man risikerer vægttab og træthed?

Spis efter mottoet: Lidt, men godt

- Del maden ud på flere måltider
- 6-8 små måltider om dagen
- anvend små tallerkner
- sørg for at anretningen er indbydende
- server i en god atmosfære, læg f.eks. en dug på bordet, tænd stearinlys

SMÅT-SPISENDE

Hvilken type mad skal man vælge:

Brød, mel, gryn
tynde brødskiver

Kartofler, ris, pasta
gerne kartoffelmos med en klat smør eller plantemargarine

Grøntsager og frugt
meget lille portion grøntsager; gerne stuvede, berigede grøntsagssupper, samt frugtgrød og -mos

Mælk og ost
fuldfede produkter som sødmælk, piskefløde og creme fraiche.

Kød, indmad, fisk og æg
kød- og fiskesalater f.eks. som sandwichfyld. Gerne små lune retter.

Fedtstoffer
i rigelige mængder, f.eks. i sovs, supper, mos og på brød. Dressinger med mayonnaise, olie, creme fraiche og fløde.

Drikkevarer
ofte behov for energi- og proteinrige drikke

Madforslag

Forslag til morgenmad

Grød eller mælkeprodukter:
- havregrød kogt på sødmælk med sukker og smør
- øllebrød med piskefløde, kaffefløde eller sødmælk
- syrnede produkter, baseret på sødmælk f.eks. yoghurt, ymer, cultura, A38

Brød:
- forskellige slags brød (tynde skiver) med rigeligt smør eller plantemargarine

Pålæg:
- fuldfede ostetyper som f.eks. 45+ ost, flødeost, skimmeloste
- honning, marmelade, pålæg

Forslag til frokost

- lune retter, f.eks. tarteletter, omelet eller frikadeller
- lakse-, tun- eller anden form for fiskemousse/-postej
- flødelegerede supper
- brød med smør og pålæg – tynde skiver med rigeligt fedtstof og pålæg
- middagsrester, fiskekonserves mm
- pynt med mayonnaise og mayonnaisesalater (italiensk salat, karrysalat)

Forslag til aftensmad

- skift mellem retter af kød, fjerkræ, fisk og æg
- kartoffelmos med plantemargarine eller smør og fløde
- lille portion kogte grøntsager i stedet for rå
- opbagte saucer, flødesauce, stuvninger eller smørsauce
- efterret/dessert i form af fromage, is, frugtgrød
- med creme fraiche/flødeskum eller dessertcreme som tilbehør

Forslag til mellemmåltider

- frugtgrød med piske- eller kaffefløde
- henkogt frugt med flødeskum eller dessertcreme
- æblekage med makroner og flødeskum
- is
- fromage
- færdigkøbte mini-desserter
- kiks med smør og flødeost
- øllebrød med flødeskum
- snitte med røget laks
- snitte med rejer og mayonnaise
- trifli
- energi- og proteinrige drikke

Der findes mange fedtstoffer på markedet, og hvilke skal man vælge? Ikke noget nemt spørgsmål, når der skal tages hensyn til både smag og sundhed.
For nyresyge er det vigtigt at få tilstrækkelig energi (kalorier) for at kunne udnytte proteinet i kosten optimalt. Men det er ikke ligegyldigt, hvilken energikilde der vælges, især når det drejer sig om fedtstoffer.
Animalske fedtstoffer øger risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdom. Nyresyge har i forvejen en øget risiko for hjertesygdom, hvorfor animalske fedtstoffer bør begrænses i den daglige kost.
Vegetabilske fedtstoffer har ikke samme negative indflydelse på udviklingen af hjertekarsygdom, hvorfor disse primært bør vælges.
Generelt gælder, at det er bedst at spise så lidt som muligt af de fedtstoffer, som indeholder meget mættet fedt. Det er dem, som bliver hårde i køleskabet, dvs. smør, stege- og bagemargarine, men også blandingsprodukter. De bløde fedtstoffer, dvs. olie og margarine til bordbrug, indeholder mindre mættet fedt og er derfor sundere.

FEDTSTOFFER

EN JUNGLE –

Det er sundere at stege i olie end i smør eller almindelig margarine. Også salatdressing er bedre for helbredet, hvis den er lavet af olie frem for et mælkeprodukt som creme fraiche.
Men det kan være svært at vælge den rigtige olie blandt de mange tilbud i supermarkedet.
Olier som majs-, solsikke- og vindruekerneolie er f.eks. ikke så gode at stege i, fordi olien nemt bliver ødelagt af varmen.
Derimod er raps-, soja- og olivenolie mere modstandsdygtige overfor varme og derfor gode at stege i.

Fedtstoffer

– en jungle

Nedenfor er en oversigt over nogle forskellige fedtstofprodukter

Smør

Kan bruges til det hele og har en fin aromatisk smag, som mange danskere foretrækker, men smør indeholder mange mættede fedtsyrer, som vi ikke bør spise for mange af.

Margarine

Består af vegetabilske og eventuelt også animalske fedtstoffer tilsat bl.a. syrnet mælk, aroma og farve. Margarine kan bruges til alt, men de helt bløde margariner egner sig ikke til fede deje som mørdej. Der er for meget vand i margariner med et lavere fedtindhold end 70 % til, at man kan stege i dem. Sammensætningen af fedtsyrer varierer meget og produkter med færrest mættede fedtsyrer er de sundeste.

Blandingsprodukter

Blandingsprodukter består af en blanding af smør og planteolie. Ligesom smør kan de bruges til både at smøre på brød, til bagning og til at stege i. En tredjedel af fedtstoffet er planteolie, så blandingsprodukter er lidt sundere end smør, men har stadig et højt indhold af mættede fedtsyrer.

Minarine

Minarine består af det samme som margarine plus vand. Da mindst halvdelen er vand, kan minarine kun bruges til at smøre på brød.

Olivenolie

Bliver presset af halvmodne og modne oliven. Olien findes i mange smags- og duftvarianter, og farven svinger fra lys gylden til mørk grøn. Olivenolie er god til både kolde ting som f.eks. dressinger og til at stege i, og den har en sund sammensætning af fedtsyrer.

Vindruekerneolie

Den mest almindelige vindruekerneolie har en sund fordeling af fedtsyrer og er næsten uden smag. Olien egner sig bedst til kolde ting som dressing, men kan også anvendes til bagning.

Solsikkeolie

Solsikkeolie har en sund sammensætning af fedtsyrer. Koldpresset solsikkeolie har en kraftig smag, mens varm presset olie er uden smag. Olien egner sig bedst til kolde dressinger og bagning.

Oliemargarine

Er en tyktflydende mellemting af olie og margarine, som kan bruges til at stege i, og som har en sund fordeling af fedtsyrer.

Rapsolie

Koldpresset rapsolie har en nøddeagtig smag, mens den mest solgte rapsolie er neutral i smagen og kan bruges til det hele. Rapsolie kan lugte lidt under stegning, men lugten trænger ikke over i maden. Rapsolie bliver ofte solgt som mad- eller salatolie og har en sund sammensætning af fedtsyrer.

Majsolie

Har en sund fordeling af fedtsyrer. Olien egner sig bedst til kolde ting og bagning.

Sojaolie

Sojaolie kan købes ren eller blandet med rapsolie som mad- eller salatolie. Olien kan bruges til det hele og har en sund fordeling af fedtsyrer.

Det at være nyresyg kan medføre andre problemer, som for eksempel at blodets total kolesterol bliver forhøjet. Hvis kolesterol i gennem længere tid er forhøjet, kan det medføre hjertekarsygdomme.
Derfor anbefales det at spise en hjertevenlig kost, som er karakteriseret ved et højt indhold af fisk, grønt og frugt samt et begrænset indhold af mættede fedtsyrer. En sådan kost har i flere undersøgelser vist at kunne sænke total-kolesterol i blodet med 10 – 15 %, hvilket kan nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme. Tit kan den hjertevenlige kost ikke stå alene, men må suppleres med medicinsk behandling for at sænke kolesterol i blodet tilstrækkeligt.
Det kan være svært at øge mængden af frugt og grønt, hvis der er problemer med forhøjet kalium.

Fisk, fedt
og forebyggelse

Det er straks lettere at begrænse det mættede fedt, som er et dårligt fedtstof, fordi det påvirker LDL – kolesterol og øger risikoen for forkalkninger af karrene. I praksis vil det betyde, at man skal begrænse brugen af smør, blandingsprodukter, stegemargarine, fedt kød, fede oste og fede mælkeprodukter som fløde og creme fraiche.
I stedet for anbefales det at bruge planteolier som raps- og olivenolie, olie-margarine, plantemargarine og fisk, gerne de fede.
Voksne bør spise 300 gram fisk om ugen med variation mellem fede og magre fisk, anbefaler Fødevaredirektoratet. 300 gram svarer til enten to hovedmåltider med fisk om ugen eller fisk som pålæg hver dag på et stykke brød til frokost og et hovedmåltid. Næsten halvdelen af danskerne spiser meget sjældent fisk, og gennemsnitligt spiser danskerne 100 gram fisk pr. uge. Ved at spise den anbefalede mængde fisk nedsættes risikoen for hjerte-karsygdomme.

Fisk er sunde, fordi de indeholder fiskeolier (omega – 3 fedtsyrer), D–vitamin, jod og selen. Mangel på D–vitamin kan give knogleskørhed. Jodmangel kan give forstørret skjoldbruskkirtel og dermed risiko for forstyrrelse i stofskiftet. Selenmangel ser vi ikke i den danske kost, men ved at spise en selenrig kost mindskes risikoen for hjerte-karsygdomme.
Det er bedst at spise forskellige fiskearter som de fede fisk f.eks. sild, makrel og laks og de magre fisk f.eks. skrubber, rødspætter, torsk og tun.
Frosne fisk er lige så sunde som friske.
De forskellige fiskearter indeholder forskellige mængder af de sunde stoffer. Fede fisk indeholder de sunde fiskeolier, men kan også indeholde mere forurening. Fisk kan være forurenet blandt andet med dioxin og kviksølv, men der er fangstforbud, dér hvor forureningen er størst.
Fødevaredirektoratet vurderer, at sundhedsgevinsten ved at spise flere og varierede arter af fisk er større end risikoen ved forureningen.

SOMMER –

SOL, IS OG JORDBÆR

Sommer, sol og jordbær
- og mange kan sikkert nævne meget mere. Men hvad gør man, hvis man lige pludselig kun kan tåle at spise 100 gram friske frugter og bær og 100 gram rå grøntsager om dagen?
Punkt ét er: Det er IKKE FORBUDT at spise jordbær, men det er som sagt begrænset til 100 gram om dagen svarende til 5-10 stk. jordbær. Har man have eller altan, kan man nemt være selvforsynende med en enkelt plante, for nyplukkede bær smager nu engang allerbedst. Bærrene kan nydes som de er, med sukker og fløde eller prøv én af jordbæropskrifterne i kogebogen.
De nye, friske rå grøntsager er også en lækkerbisken for mange; her er der også nogle muligheder for at føle, at man har fået oplevelsen med, hvis man er på kaliumbegrænset diæt med 100 gram rå grøntsager om dagen. Man kan lave en portion salat/ råkost, som kan gøres større ved at tilsætte kolde, kogte grøntsager – evt. marinerede. Se forskellige opskrifter med grøntsager i kogebogen.

Is er noget mange forbinder med sommer, men også noget der er en dejlig dessert året rundt, som man kan nyde, selv om man har nyresvigt.
Der er et stort udvalg af is. I forhold til kalium-, fosfat- og væskebegrænsning kan det for nogle være nødvendigt at tage visse forbehold.

Sodavandsis består generelt af vand, sukker og diverse farve og smagsstoffer, så her er det kun væsken, der evt. tæller. Kalorieindholdet er lavere end i flødeis.
Sorbetis kan have et højt indhold af bær eller frugter og dermed et højt indhold af kalium. Hvis man har problemer med for meget kalium i blodet, kan man evt. udskifte et stk. frugt med en portion/ 1 stk. sorbetis.
Sukkkerfri is er generelt også fedtfattige is med et højt indhold af skummetmælk. Skal man spise mindre sukker og fedt, kan man erstatte sin mælkeration med en sukkerfri is.
Chokolade/ nødder/ marcipan indgår i mange is. Afhængig af mængden kan det bidrage med en del fosfat eller kalium.
Nougatstykker (”kandis”) er til gengæld lavet af sukker og kan roligt spises.
Mange is bliver i dag kaldt flødeis uden at have ret meget med fløde at gøre. Hvis man ser på varedeklarationen, vil man se, at det der er mest af er skummetmælk (pulver) og dermed et højt indhold af fosfater. Men heldigvis er der en del (mindre) producenter, som laver rigtige flødeis. En oversigt over disse ses bagest i bogen, men der er sikkert flere alt afhængig af, hvor i landet man bor. Alternativt kan man selv fremstille en god flødeis ud fra opskriften i kogebogen.

Koldskål
En portion koldskål med kammerjunkere er noget mange holder af på en varm sommerdag. Der er et utal af færdiglavede koldskålsprodukter på markedet. I en fosfat- og/eller kaliumbegrænset diæt kan man erstatte ”mælkerationen” med den tilsvarende mængde koldskål, dvs. 150 ml. Man kan evt. blande piskefløde i, hvis man har brug for ekstra kalorier.

Man kan også bruge opskriften i kogebogen.

Det er nu de fleste af havens frugter og bær skal i hus. Du har måske en del i din egen have eller du kan fornøje dig med det store udvalg hos frugthandlerne og ved landevejens små boder. Frugt har mange forskellige anvendelsesmuligheder som f.eks. til desserter, kager og marmelader, eller man kan blot nyde den frisk, straks den er plukket.

2-3 stk. frugt dagligt
Frugt og bær indeholder vigtige næringsstoffer, især fiber og vitamin C. Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen siger, at vi dagligt bør spise 200-300 g/ 2-3 stk. frugt. Hvis du som nyresyg har problemer med for meget kalium i blodet, anbefales det at begrænse den daglige mængde af frugt og bær til 100 gram frisk eller 200 gram henkogt uden lage.

HØSTTID –
DANSKE FRUGTER OG BÆR

Spørg diætisten
Er du i tvivl om indholdet af kalium i dine blodprøver, og hvad det betyder for dig, så spørg diætisten eller en sygeplejerske på den afdeling, hvor du går til kontrol.
Det kan måske være lidt surt med begrænsninger, hvis du er meget glad for frugt og bær, men nyd den portion, du kan spise hver dag og planlæg indkøb/indhøstning, tilberedning med mere, så du får smagt på det hele.

Almindelige danske frugter har et lavt indhold af kalium.
De mest almindelige danske frugter som æbler, pærer og blommer hører til de frugter, som har et lavt indhold af kalium. Hindbær, ribs og brombær har et lidt højere indhold af kalium, men hvis du varierer den frugt, du spiser fra dag til dag, kan du spise lidt af det hele uden at få for meget kalium.
Bemærk at blåbær og tyttebær har et relativt lavt indhold af kalium. Det er bær, der blev høstet meget af før i tiden, men de er gået lidt i glemmebogen. De smager godt til marmelade, desserter og i kager, måske skulle du prøve dem igen.

Bagest i bogen kan du se indholdet af kalium i de fleste danske frugter og bær.

Nu er det jul igen

NU ER DET JUL IGEN...

December er en hyggelig tid med stearinlys og traditioner, ikke mindst traditioner når det angår mad. Julehyggen breder sig ved duften og synet af den gode mad.
Som dialysepatient med et højt proteinbehov kan man glæde sig over alle de lækre kød- og fiskeretter, der udgør en stor del af julebordet.
Med lidt omtanke kan man sagtens smage det hele. Som for eksempel ved julefrokosten nyde 1 skive brød med den lune leverpostej, ikke 3-4 stykker.

Den hjemmelavede konfekt, nødder, dadler og figner er dejlige julegodter, nyd et par stykker, men lad være med at tømme skålen.
Mandariner og klementiner bør nyresyge med tendens til forhøjet kalium nøjes med 2 stykker af (100 g) ikke 6-10 stykker.

Et godt råd

STOP OP når den "forbudne frugt" spises og lad så smagsløgene få tid til at få fuld valuta af det, der spises, så vil selv små portioner blive en fornøjelse og være nok.
Der skal selvfølgelig være plads til undtagelser i julen, men vi gentager: "Foretag udskejelserne med omtanke".

Kontakt afdelingens kliniske diætist, hvis du er i tvivl.

Nyresyg
og vegetar?

For en nyresyg, som endnu ikke er i dialysebehandling og har god appetit, kan det i nogle tilfælde være en fordel at spise en overvejende vegetarisk kost, hvis man ikke må få for meget protein. Men det er vigtigt, at man får vejledning af en klinisk diætist med speciale i nyresygdomme for at undgå fejlernæring.

Kan man som nyresyg være vegetar?

En vegetar er en person, som ikke spiser kød, fisk og fjerkræ, men gerne æg, ost og mælkeprodukter.

En person som hverken spiser kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter kaldes en veganer.

Næringsmæssigt har kød og fisk et højt indhold af protein. For vegetaren er æg (specielt æggehviden), ost, mælkeprodukter og tørrede bælgfrugter de vigtigste proteinkilder.

Æggehvide kan med fordel anvendes i postejer, patéer og bagværk, ligeledes kvark og hytteost.

I forhold til proteinindholdet, har kød og fisk et lavt indhold af fosfat. Det samme gælder for æggehvide, hvorimod æggeblomme, ost og mælkeprodukter har et højt indhold af fosfat i forhold til indholdet af protein. Mht. tørrede bælgfrugter har tørrede bønner og ærter et højt indhold og linser et moderat indhold af fosfat.

Bagest i bogen ses, hvor meget fosfat man får pr. gram protein fra forskellige levnedsmidler.

En vegetarkost, der typisk indeholder bønner eller linser, vil indeholde forholdsvis mere fosfat pr. gram protein, end hvis man for eksempel spiser kød eller fisk.

Bagest i bogen vises næringsindholdet i nogle animalske og vegetabilske levnedsmidler.

Tofu kaldes også sojabønneost. Smagen er neutral, men tofuen tager smag efter det, den tilberedes sammen med. Tofu kan med fordel marineres i f.eks. hvidløg eller krydderier inden tilberedning.

Nogle typer sojamælk har det samme proteinindhold som komælk (f.eks. Naturlí), men et lavere fosfatindhold, derfor kan mælkeportionen erstattes af 300 ml sojamælk, hvis man er på fosfatbegrænset diæt. Man skal være opmærksom på det højere kaliumindhold i sojamælk med kakaosmag.

Bemærk at næringsindholdet i bønner og linser er for tørrede produkter. Ved tilberedning suger de en stor mængde vand, det vil sige, at man spiser forholdsvis små mængder, og derfor vil et måltid med bønner eller linser indeholde mindre protein sammenlignet med et måltid med kød eller fisk

Kaliumindholdet er højt i tørrede bønner, linser og ærter, såvel som friske grøntsager og frugt. Ved tilberedningen af friske grøntsager kan man fjerne en del af kaliumindholdet ved at skrælle og/eller findele grøntsagerne og koge dem. Kog dem i letsaltet vand og kassér kogevandet.

Nyresyg
og vegetar?

For en dialysepatient kræver det en god appetit at spise vegetarisk, da man pga. dialysebehandlingen har et højere proteinbehov, og som nævnt ovenfor er proteinindholdet generelt lavere i vegetarprodukterne end i kød og fisk. Da fosfat og kaliumindholdet ligeledes generelt er højere i de vegetariske levnedsmidler, kan det betyde, at man må have ekstra fosfatbindere eller Resonium (binder kalium).
Her på siden ses et eksempel på, hvad en vegetar på 70 kg i dialysebehandling bør spise om dagen, for at få tilstrækkelig med kalorier og protein og ikke for meget fosfat og kalium.

Menu

Morgen

- Havregrød (af dl gryn + vand)
- 150 ml letmælk
- 1 grovbolle m.
  1 spsk hytteost
- 1 tsk syltetøj

Frokost

- 3/2 skiver rugbrød
- Sojabønnepaté m. peberfrugt
- 1/2 æg + 1 tomat
- Humus m. 4 grønne oliven

Eftermiddag

- 1 grovbolle m.
  1 spsk hytteost
- 1 æble
- 2 småkager

Aften

- Pastasalat: Pasta, Tofu, kogte grønne bønner og broccoli rød peberfrugt, mandelsplitter, olie (eddike dressing)

Sen aften

- 1 grovbolle m.
- flødeost eller frisk ost
- 3 småkager

I løbet af dagen:
1 sodavand (250ml) og 50 ml kaffefløde til kaffen.

Som man kan se af dagkostforslaget, skal man kunne spise meget for at få næring nok. Hvis man er vegetar og skal i dialysebehandling, vil det være fornuftigt at begynde at spise f.eks fisk for at få dække det ekstra proteintab under dialysen uden samtidig at få for meget kalium og fosfat.

Mad fra varme lande

Nyrepatienter kan også spise asiatisk inspireret mad
Med lidt omtanke kan man som nyrepatient sagtens lade sig inspirere af det sydøstasiatiske køkken til forandring fra de velkendte frikadeller, hakkebøf og andet traditionel dansk mad. I første del af artiklen vil vi forsøge at give et indtryk af den asiatiske mad, og til sidst hvordan den tilpasses danske råvarer og hensynet til diæt ved nyresygdom.

Ris og nudler er basismad
Der er mange fællestræk ved maden i Sydøstasiatiske lande som f.eks. Thailand, Vietnam, Malaysia og Laos. Ris og nudler er ligeså vigtig en del af kosten for sydøstasiaterne, som brød og kartofler er for os. Ris og nudler er det, man spiser sig mæt i.

Kød, fjerkræ og fisk
Til måltiderne spises selvfølgelig også kød, fjerkræ eller fisk, men kun i begrænset mængde.
I Thailand, Vietnam og Laos spises såvel okse- som svinekød. I Malaysia, der er overvejende muslimsk, spises der ikke svinekød.

Grøntsager
Grøntsager er også en naturlig del af måltidet til frokost og aften og spises i større mængder end kød, fjerkræ eller fisk. Meget anvendte grøntsager er kinesisk hvidkål, broccoli og blomsterkål, kinesisk purløg, forårsløg og lange grønne bønner. Se senere i artiklen hvilke danske grøntsager, der kan anvendes i stedet.

Krydderier i maden
Fiskesauce, sød og salt soyasauce, chili som frisk, tørret eller sauce, frisk ingefær, stødt eller frisk koriander, kokosmælk, basilikum, hvidløg, karry, karrypasta og sesamolie er nogle af de meget anvendte smagsgivere i asiatisk mad. En nærmere beskrivelse af krydderiernes anvendelse kan ses senere i artiklen.
Mange har den opfattelse, at tilberedning af asiatisk mad kræver mulighed for indkøb i specielle asiatiske butikker, men det er efterhånden muligt at købe ovenstående grundbestanddele i almindelige supermarkeder og hos grønthandlere. Vælger man at lave enkle asiatiske retter, når man langt med blot nogle af disse.

Tilberedningen
Maden i sydøstasien er som regel helt frisk tilberedt og ofte lynstegt. En wok er et uundværligt redskab for en asiatisk kok, men en almindelig tykbundet stegepande kan sagtens bruges i stedet.
Alle ingredienser er skåret i passende små stykker og klar til at blive stegt.

Noget for øjet og ganen
Karakteristisk for den sydøstasiatiske mad er, at den er lige så stor en fryd for øjet som for ganen, idet der lægges stor vægt på, at et måltid skal være smukt og appetitvækkende.
Selv om alle ingredienser i den enkelte ret er i små stykker, spises der ikke altid med pinde, som mange måske tror. I Thailand, Laos og Malaysia spises der faktisk mest med ske og gaffel.

Mad fra varme lande

Asiatisk mad på dansk

Ris og nudler
I Asien spises der oftest jasminris, der kan købes i ethvert supermarked. Foretrækker man almindelige ris, der ikke klistrer som jasminris, kan man blot vælge disse.
De flest nudler er lavet på basis af mel og vand; i enkelte indgår også æg.
Ris og nudler kan spises af alle nyrepatienter og kaliumindholdet er en del lavere end i kartofler.

Kød, fjerkræ og fisk
De fleste former for kød, fjerkræ og fisk vil kunne anvendes. Dog vil lammekød nok være for specielt i smagen. M.h.t. fisk er det bedst at vælge fisk, der er faste i kødet som f.eks. laks. Kan man skaffe havtaskekæber, er disse meget faste i kødet og har en lækker smag. Alt skal være uden ben og skind.
Alle nyrepatienter kan spise kød, fjerkræ eller fisk i deres daglige kost. Den enkelte patient skal blot være opmærksom på, at de anbefalede mængder af disse levnedsmidler er forskellige afhængig af, om man er i dialyse eller ej.

Frugt
De fleste orientalske frugter kan købes i Danmark. Man skal dog undgå stjernefrugt (også kaldet carambole), som af ukendte årsager ikke kan tåles af nyresyge.

Grøntsager
I stedet for kinesisk hvidkål, broccoli og blomsterkål kan anvendes kinakål eller iceberg salat. Kinesisk purløg erstattes med purløg eller forårsløg. Almindelige grønne bønner kan købes i enhver butik.
Skal grøntsagerne lynsteges, kan det være en god ide at koge dem i få minutter før stegningen. Dette er kun en fordel, hvis man har forhøjet kalium og kogevandet skal alligevel ikke anvendes. De nævnte danske grøntsager har et acceptabelt indhold af kalium.

Krydderierne

Fiskesauce: Anvendes ofte i stedet for salt, dens stærke smag forsvinder, når den blandes i retten.

Sød soyasauce: Er fint i marinader og lynstegte retter.

Salt soyasauce: Anvendes som ovenstående.

Ingefær, frisk: Er vidt anvendt.

Chili, frisk: I varierede størrelser, er alle meget stærke. Tag evt. kernerne ud før brug.

Chili, tørret: Kan anvendes i stedet for frisk.

Chilisauce, sød: Kan bruges i dressing og som dip til f.eks. stegt kylling eller svinekød.

Kokosmælk: Bruges til at give væde (sauce) og selvfølgelig smag. Smager fint sammen med såvel kød, fjerkræ, fisk eller grøntsager.

Koriander, stødt: Bruges i marinader og retter i øvrigt.

Koriander, frisk: Bruges som garniture og i dressinger.

Basilikum frisk: Bruges som garniture.

Hvidløg: Bruges i stor udstrækning i madlavningen.

Karry: Bruges bl.a. i marinader

Karrypasta rød eller grøn: Begge er meget stærke, da en af grundbestanddelene er chili. Anvendes i meget små mængder.

Sesamolie: Skal anvendes med forsigtighed, smagen af sesam er meget gennemtrængende. Anvend derfor heller ikke sesamolie som eneste fedtstof til stegning.

For alle ovenstående ingredienser gælder, at de anvendes i så små mængder, at deres indhold af kalium og fosfat vil være uden betydning for nyrepatienter. Man skal være opmærksom på, at ved brug af fiskesauce og den salte soja, skal der som regel ikke anvendes almindelig kogsalt, hvilket i øvrigt generelt er gældende for den sydøstasiatiske mad.
Er man på væskerestriktion, er det uhensigtsmæssigt at spise mad, der er meget stærkt krydret, idet dette kan give stor tørst. Moderat krydret mad kan normalt spises, uden det medfører stor tørst.

Tilberedningen
Som tidligere nævnt kan en almindelig tykbundet pande bruges til lynstegning. Man skal dog være opmærksom på, at for store portioner på panden af gangen vil resultere i, at maden bliver mere kogt end stegt. Det anbefales at stege i olie med et højt rygepunkt som f.eks. oliven- eller rapsolie.

I kogebogen findes opskriften på en enkel og velsmagende sydøstasiatisk ret.

At spise ude

Det er dejligt at gå på restaurant og spise, og selv om man følger en diæt, kan det sagtens lade sig gøre med lidt omtanke. Man kan evt. på forhånd kontakte restauranten og høre, hvad de har på menukortet, og hvilke muligheder de har for at tage individuelle hensyn.
Mulighederne for at spise på restaurant er mangfoldige. Generelt kan det siges, at maden har et højere saltindhold end den hjemmelavede, og man skal derfor være opmærksom på øget tørst, hvis man er på væskebegrænsning.
I det følgende gennemgås en række typiske restauranter med henblik på, hvad man kan spise, hvis man vil undgå for meget kalium og fosfat. Evt. kan man minimere, hvor meget man får ved at dele en ret med en anden.

Burgerrestaurant
På Mc Donalds hjemmeside (www.mcdonalds.dk) kan man se, hvilke ingredienser der er i de forskellige produkter, og hvor meget én portion vejer. Hos Burger King kan man selv bestemme sammensætningen af sin burger.
En kalium- og fosfatvenlig burger kan bestå af: Burgerbolle, 1-2 bøffer/ kylling/ fisk, bacon, tomatskiver, løg, salatstrimler, syltet agurk, ketchup, sennep og div. dressing/ sauce,
Mange burgere indeholder ost. Er man på fosfatbegrænset diæt, kan man evt. vælge en burger med 1 skive ost og lade denne udgøre dagens mælkeration.
Burgerrestauranterne kan også have andre tilbud som f.eks. kyllingestykker, salater og frugtposer.
Salaten kan indeholde osteflager. Afhængig af mængden af rå grøntsager kan den indgå i en kaliumbegrænset diæt.
Pommes frites er meget saltholdige og kaliumindholdet er også højt.

Pizzeria
Der er et utal af pizzavarianter, da mange pizzeriaer sætter en ære i, at have netop deres pizza. Man må derfor vurdere ud fra menukortet (og ved at kigge på andres færdiglavede pizzaer for at vurdere, hvor meget fyld der er på), hvilke ingredienser man kan spise.
Èn af hovedingredienserne i pizza er ost. De fleste steder er det enten mozzarella eller smelteost, der drysses over. Smelteost har et noget højere indhold af fosfat end mozzarella, men har man fosfatproblemer, er det nødvendigt at bede om mindre ost – og huske fosfatbinderne!

”Landevejskøkken”
Maden der serveres her, vil ofte være i stil med den mad, mange spiser derhjemme, f.eks. hakkebøf, frikadeller og fiskefilet.
Ofte er der en pæn stor portion kød/ fisk, som bidrager med gode proteiner.
Ved kaliumbegrænsning kan man bede om lidt færre kartofler og et ekstra stk. flute eller vælge ris eller pasta i stedet for.
Grøntsagerne kan være ret udkogte og derfor ikke den store kaliumbidrager, hvis de udportioneres separat (se på de andres tallerkener).

Mexicansk restaurant
Et typisk mexicansk kalium- og fosfatvenligt måltid kan bestå af en form for pandekage, tortilla, som kan være blød som en almindelig pandekage eller stegt i olie, taco, så den f.eks. udgør en lille skål man kommer fyldet i.

Fyldet kan bestå af kød eller fisk, ofte tilberedt med stærke krydderier i en form for sauce eller med salsa – en blendet grøntsagssauce. Typiske grøntsager vil være peberfrugt, icebergsalat, tomat, majs og agurk. Man må vurdere mængden, hvis man er på kaliumbegrænsning. Ris er et godt og mættende tilbehør.
Tørrede bønner, frijoles, har et højt kalium og fosfatindhold.
Tacochips har generelt et betydeligt højt saltindhold, hvilket øger tørsten.
Ofte bruges der (cheddar) ost som drys, så her må mængden vurderes, hvis man er på fosfatbegrænsning. Guacomole er på mange restauranter lavet af avocado og creme fraiche, hvilket giver plads til en enkelt spiseskefuld, hvis man skal passe på kalium. Guacomole på dåse indeholder kun en smule avocadopulver (!), hvis man kan lide det, kan det spises frit.

Tyrkisk eller græsk restaurant
Her kan man f.eks. vælge kød eller fisk, grillet eller i en slags krydret sauce.
Brød, ris eller bulgur er standard tilbehør til de fleste retter.
Grøntsagerne er ofte grillede, marinerede eller en del af en sammenkogt/bagt ret. Man kan om nødvendigt minimere, hvor meget kalium man spiser ved at vælge de grøntsager, der har det laveste indhold af kalium: løg, peberfrugter, icebergsalat og agurk.
Hvis retten indeholder ost (ofte fetaost), er det gerne i store mængder, hvilket bør undgås ved fosfatbegrænsning. Yoghurt benyttes evt. som sauce – bed om at få den separat så du selv kan dosere.

Kinesisk restaurant
Måltidet på en kinesisk restaurant består ofte af flere små retter. Et kalium og fosfatvenligt måltid kan bestå af: Kød/ fisk/ skaldyr tilberedt på div. måder, f.eks. i en form for sauce eller friturestegte.
Ris og nudler er standard tilbehør og giver ingen problemer.
Vælg sursøde grøntsager eller lynstegte grøntsager med et lavt kaliumindhold ved kaliumbegrænsning.
Sojasauce har et højt saltindhold. Mange steder er der en flaske med chili olie, som kan bruges i stedet. Supper er generelt meget saltholdige.

Fransk mad
Det franske køkken repræsenterer både det fine franske køkken med små, smukt anrettede portioner og det mere landlige køkken med meget kød/ fisk og friske grøntsager.
Hvis man er på en restaurant af den første type, vil de små mængder mad generelt ikke give de store problemer, så nyd blot dit måltid med god samvittighed.
I det landlige køkken er der et stort udvalg af kød- og fiskeretter. Grøntsagerne er ofte kun let tilberedte, bed om at få en lille portion eller levn lidt på tallerkenen ved kaliumbegrænsning. Kartoflerne er ofte bagte, stegte eller kogte og dermed kaliumrige, vælg evt. kun at spise brød til ved kaliumbegrænsning. Brød eller flutes er nærmest standard tilbehør.

Indisk restaurant
Indisk mad består ofte af curries, der er en stærkt krydret sauce, som kan indeholde både kød, fisk og grøntsager. Ved kaliumbegrænsning må man være opmærksom på typen og mængden af grøntsager.
Ris og de forskellige former for brød og pandekager, der serveres som tilbehør, kan spises uden problemer, dog skal man være opmærksom på, at pandekagerne kan være fremstillet af kikærtemel. Tørrede ærter og bønner har et højt fosfat og kaliumindhold. Linser har et moderat fosfatindhold og et højt kaliumindhold. Yoghurt bruges ofte som sauce.

At spise ude

Italiensk restaurant
Italienske restauranter har mange muligheder for nyresyge.
Brød spises som tilbehør til de fleste retter.
Som forret serveres ofte antipasti, som kan være forskellige former for skinke eller pølse, marinerede grøntsager eller en suppe.
Herefter serveres en pastaret; man kan f.eks. vælge pasta med skaldyr (a la marinara), pesto eller kødsovs (bolognaise), men begræns parmesan osten om nødvendigt. Hovedretten skal man ofte selv sammensætte mht. kød/ fisk og tilbehør, og derfor kan man begrænse kaliumrige ingredienser om nødvendigt. Ved fosfatbegrænsning bør lasagne undgås. Ravioli og cannelloni kan indeholde ost – del evt. med en anden.

Man kan i en del tilfælde kurere eller afhjælpe forstoppelse med kosten. Dette kan være enten vha. *kostfibre* og/ eller vha. syrnede mælke- eller drikkeprodukter som indeholder *mælkesyrebakterier.*

KOST-BEHANDLING

AF FORSTOPPELSE

Kostfibre
Kostfibre findes i frugt, grøntsager og kornprodukter. Kostfibre ødelægges ikke på sin vej igennem fordøjelsessystemet. I tyktarmen spises de af bakterier. Bakterierne indeholder meget vand, derfor bliver afføringsmængden større og blødere og transporteres hurtigere gennem tarmen.
Nogle typer kostfibre danner en gele i mavesækken, som gør, at denne er længere tid om at tømme sig. Derfor føler man sig mæt i længere tid, og hvis man har diabetes, vil der gå længere tid inden blodsukkeret stiger.
Andre typer fibre (specielt i bælgfrugter) sænker kolesteroltallet, men det kræver, at man spiser temmelig store portioner, som ikke er realistiske for hverken dialysepatienter eller mange andre.

Fiberrig diæt til nyrepatienter
Langt de fleste dialysepatienter har behov for at følge visse diætrestriktioner, samtidig skal man spise en masse proteiner fra kød og fisk, som ikke indeholder kostfibre. Hvordan forenes det med en fiberrig diæt?

Bagest i bogen ses fiber-, kalium- og fosfatindholdet i én portion af forskellige morgenmadsprodukter.

Diæt

Kaliumbegrænset diæt:
Spis grove brødprodukter, f.eks. rugbrød og kernebrød - undgå klidprodukter. Spis pasta og parboiled ris. Spis kogte, grove grøntsager, f.eks. gulerødder og kål, der er skrællede og findelt som anvist af diætist. Kogning ødelægger ikke kostfibrene. Spis ét stykke frugt daglig (ca. 100 g). Det er vigtigt at være opmærksom på, om kaliumblodprøverne ændrer sig i negativ retning efter kostomlægning.

Fosfatbegrænset diæt:
Spis grove grøntsager (f.eks. kål, løg og rodfrugter), pasta og parboiled ris. Spis 1-2 stykker frugt dgl. Vær opmærksom på, at bananer virker stoppende. Spis rugbrød og evt. andet grovbrød efter anvisning af diætist. Det er vigtigt at være opmærksom på om fosfatblodprøverne ændrer sig i negativ retning efter kostomlægning.

Kalium og fosfatbegrænset diæt:
Spis pasta og parboiled ris. Spis groft brød og grove grøntsager i det omfang blodprøverne tillader det.
Spis 1 stykke frugt dagligt (ca. 100 g). Undertiden kan det være nødvendigt med ekstra hjælp i form af afførringsmidler.

Småtspisende/ nedsat appetit:
Spis havregrød eller øllebrød m. fløde til morgenmad. Spis flødestuvede eller oliemarinerede grøntsager. Spis frugtgrød m. fløde til dessert. Ofte vil det være nødvendigt med ekstra hjælp i form af afførringsmidler. Men vær opmærksom på, at hvis man næsten intet spiser, er der næsten heller intet, der skal ud igen.

Produkter med afførrende effekt

Loppefrøskaller:
f.eks. HUSK 1-2 teskefuld daglig enten opløst i vand eller blandet i 1 deciliter surmælksprodukt, f.eks. cultura. Loppefrøskaller (psyllium) fremmer tarmbevægelserne og producerer en slimagtig substans, hvilket giver en skånsom transport af tarmindholdet; samt en beskyttelse overfor påvirkning med skadelige giftstoffer fra forrådnelsesbakterier. Der er lavet nogle få videnskabelige undersøgelser af loppefrøskallernes effekt på forstoppelse hos dialysepatienter. Det er ikke muligt ud fra disse at konkludere, om loppefrøskallerne giver forhøjet fosfatblodværdier eller ej. Nogle dialysepatienter har stor glæde af HUSK og har ikke fosfatproblemer. Andre har stor glæde af HUSK men har fosfatproblemer og må derfor forsøge at minimere fosfatindholdet i kosten andre steder. Nogle har ingen effekt af HUSK. Tal med diætisten, en læge eller sygeplejerske, inden du forsøger loppefrøskaller.

Svesker:
2-3 stykker daglig. Har et højt kaliumindhold og frarådes ved forhøjet kalium. Andre skal være specielt opmærksomme på kaliumblodprøverne, desuden kan fosfat også påvirkes. Tal med diætisten inden du forsøger svesker.

Sveskejuice:
1 deciliter daglig. Har et højt kaliumindhold og frarådes ved forhøjet kalium. Andre skal være specielt opmærksomme på kaliumblodprøverne. Der findes en speciel drik fremstillet af sveskeblommer, som kan købes på apoteket. Denne har både et lavt kalium- og fosfatindhold. Husk at tælle mængden med i væskeregnskabet. Tal med diætisten inden du forsøger sveskejuice.

Sennes og aloe:
findes i flere forskellige naturpræparater mod forstoppelse. Begge indeholder et stof, der ophobes i nyrevæv og skader det. Kan desuden give forstyrrelser i salt- og væskebalancen. Frarådes nyresyge.

Mælkesyrebakterier:
Mælkesyrebakterier findes naturligt i vores tarm. I nogle tilfælde kan tarmbakteriernes sammensætning (også kaldet tarmfloraen) blive ændret, f.eks. pga. en infektion eller ved langvarig brug af antibiotika. Dette kan give afførringsproblemer både i form af forstoppelse og diarré.

Surmælksprodukter:
f.eks. Cultura og A38, indeholder forskellige former for mælkesyrebakterier som er gavnlige for tarmfloraen og derfor kan være gavnlige at spise dagligt. For langt de fleste kan 1-1½ dl indgå i diæten.
Der vil altid gå nogen tid, inden man får effekt af mælkesyrebakterier, og det vil derfor være hensigtsmæssigt at prøve i 2-3 uger, inden man evt. opgiver. Det er individuelt hvilken diæt, der passer til den enkelte person, og dermed er det også forskelligt, hvilke fiberrige levnedsmidler, der kan bruges af den enkelte, og hvilken effekt de har.

Ved dialysebehandling erstattes en del af nyrefunktionen, men ikke den hele. Derfor vil der for diabetikere ikke alene være behov for at tage hensyn til diabeteskosten, men også at omlægge kosten i forhold til dialysebehandlingen.
En klinisk diætist med speciale i nyresygdomme kan vejlede om, hvordan man kombinerer kostændringerne pga. nyresygdommen med diabeteskosten.
Hvilke kostændringer, der skal foretages afhænger af flere ting, blandt andet patientens højde og vægt, aktivitetsniveau, mængden af urinproduktion og hvilken type dialysebehandling patienten er i (hæmodialyse eller peritonealdialyse).

Vigtige faktorer i diabetes dialysediæten:

Alle diabetikere i dialysebehandling har behov for en individuel diæt, hvor en række faktorer altid vil blive vurderet og indgå i vejledningen:

- **energibehov**
- **proteinbehov**
- **calcium (kalk)**
- **hvor meget man drikker**
- **kulhydrat og fedtstof**
- **behov for fosfatbegrænsning**
- **behov for kaliumbegrænsning**
- **måltidshyppighed**

Diabetes- og dialysediæt

Energibehov
Kalorier er nødvendige for at tilføre energi og holde en passende legemsvægt. Der er kalorier/ kiloJule i stort set alle levnedsmidler. I den daglige kost får vi mest energi fra brød, kartofler, ris, pasta, gryn, kød, fisk, fjerkræ og fedtstoffer.

Kulhydrat og fedtstof
Kulhydrater som brød, ris, pasta, kartofler, frugt og grønt skal selvfølgelig stadig være en del af den daglige kost, men det kan være nødvendigt at ændre på både type og mængde af kulhydrat.
Fedtstof vil også fortsat kunne indgå i den daglige kost, og anbefalingen om type og mængde vil som udgangspunkt være den samme som i diabeteskosten.

Proteinbehov
Protein bør indgå i de fleste af dagens måltider, da dialysebehandlingen medfører et øget proteinbehov. Proteinets opgave er at opbygge muskler, reparere væv og bekæmpe infektioner. Det er vigtigt at undgå proteinunderernæring, idet velernærede patienter har det bedre i dialysen, bliver sjældnere syge og lever længere. Proteiner findes i mange levnedsmidler, men for dialysepatienter er de bedste proteinkilder kød, fisk og fjerkræ.

Kaliumbegrænsning
Kalium er et mineral, der findes i næsten alle levnedsmidler, men især i frugt, grønt og kartofler. Blodets indhold af kalium vil ofte være for højt især ved hæmodialysebehandling. Hvis man har for højt eller for lavt kaliumindhold i blodet, kan det påvirke kroppens muskler, specielt hjertet.
Hvis man har for højt kaliumindhold i blodet, skal man spise mindre frisk frugt og rå grøntsager og man skal skrælle og skære kartofler og grøntsager i mindre stykker inden kogning.

Væske
Ved kronisk nyresvigt ophører eller nedsættes mængden af udskilt urin med tiden. Væske kan herefter udelukkende fjernes ved dialysebehandling og kun i begrænset mængde. Derfor vil det være nødvendigt at drikke mindre væske end normalt. Hvis man drikker for meget, stiger blodtrykket. Desuden er der risiko for at få vand i lungerne og hævede ben.

Diabetes- og dialysediæt

Måltidshyppighed
Hyppige måltider er nødvendig for at holde et stabilt blodsukker og for at få tilstrækkelig energi og protein. Mange diabetikere vil være vant til at spise tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider. Dette mønster anbefales også ved dialysebehandling. Mellemmåltiderne må gerne være brød eller sandwich med pålæg.

Kødretter 43
Mousakka (2 pers.) 43
Pandekager/Tortilla med hakket oksekød (2 pers.) 44
Pizza med hakket oksekød (2 pers.) 45
Fyldte peberfrugter (2 pers.) 46
Pyt i pande (2 pers.) 47
Hvidvinsbrasseret kalv (2 pers.) 48
Meat loaf á la America (2 pers.) 49
Krydrede frikadeller (2 pers.) 50
Skinkefrikassé (2 pers.) 51
Kotelet med estragon-dijonsauce (2 pers.) 52
Persillesauce (2 pers.) 82
Rødvinssauce (2 pers.) 83
Sennepssauce (2 pers.) 84
Tomatsalat med basilikum (2 pers.) 85
Græsk salat (2 pers.) 86
Grøn cremet pastasalat (2 pers.) 87
Waldorfsalat (2 pers.) 88
Salat med hvedekerner og rucola (2 pers.) 89
Æble-bladselleri salat (2 pers.) 90
Salat med bønner og hvedekerner (2 pers.) 91
Bagt kartoffelmos (2 pers.) 92

OPSKRIFTER

Lam i karry (2 pers.) 53
Irsk stuvning (2 pers.) 54
Orientalsk gryderet (2 pers.) 55
Pirog med hakket kød (2 pers.) 56
Fiskeretter 57
Æblebagt fiskefilet (2 pers.) 57
Eksotisk rødtunge (2 pers.) 58
Karrytorsk (2 pers.) 59
Rødspætte-roulader (2 pers.) 60
Persilleflynder (2 pers.) 61
Stegt hornfisk i tomatsovs (2 pers.) 62
Fyldte sennepssild (2 pers.) 63
Tigerrejer med frisk pasta (2 pers.) 64
Kogt torsk (2 pers.) 65
Fiskelasagne (2 pers.) 66
Kold dampet hellefisk med grøntsager julienne (2 pers.) 67
Fjerkræretter 68
Kalkunfrikadeller med grøntsager (2 pers.) 68
Indbagt kalkunbryst (2 pers.) 69
Lynstegt kylling med ingefær og chili (2 pers.) 70
Kylling enchilada (2 pers.) 71
Kylling-risotto (2 pers.) 72
Bulgurgryde med kylling og grønt (2 pers.) 73
Kalkungullasch (2 pers.) 74
Høns i asparges (2 pers.) 75
Tilbehør 76
Flødekartofler (2 pers.) 76
Kartofler med fennikel (2 pers.) 77
Ovnstegte kartoffelbåde (2 pers.) 78
Timiangulerødder (2 pers.) 79
Marinerede grøntsager (2 pers.) 80
Ristet peberfrugt (2 pers.) 81
Mellemmåltider/frokostretter 93
Pitabrød med hytteostfyld (2 pers.) 93
Skinkesalat (2 pers.) 94
Hønsesalat (2 pers.) 95
Rygeostsalat (2 pers.) 96
Tunsalat med karry (2 pers.) 97
Tunsalat med ananas (2 pers.) 98
Laksetatar (2 pers.) 99
Boller (10 stk) 100
Grøn fiskesalat (2 pers.) 101
Desserter 102
Jordbærtrifli (2 pers.) 102
Hjemmelavet is (2 pers.) 103
Sorbet (2 pers.) 104
Koldskål (2 pers.) 105
Frugtsalat (2 pers.) 106
Pandekager med hindbærskum (2 pers.) 107
Risengrød (2 pers.) 108
Ris á lámande (2 pers.) 109
Kirsebærsauce (2 pers.) 110
Biscuitbund med æbleis (2 pers.) 111
Hindbærfromage (2 pers.) 112
Frugtgrød (2 pers.) 113
Marinerede jordbær (2 pers.) 114
Kager 115
Kvarkkage med cocktailbær (10-12 stykker) 115
Squashkage (18-20 stykker) 116
Krydderkage (10-12 stykker) 117
Æbletærte (4 stykker) 118
Frugttærte med gele (4 stykker) 119
Gammeldags æblekage (2 pers.) 120

Kødretter

Mousakka (2 pers.)

Ingredienser:

200 g hakket okse eller lammekød -
1 lille løg (ca. 30 g) -
1 fed hvidløg -
3 spsk olie eller oliemargarine -
dåse flåede tomater -
1 spsk tomatpuré -
150 g aubergine -
150 g kogt kartoffel** -
2 spsk hakket persille eller andre frisk krydderurter -
Tørret oregano -
Tørret basilikum -
3 spsk revet mozzarella* -
Salt og peber -

Sauce:
- 2-3 spsk hvedemel
- 1 spsk. olie eller oliemargarine
- ¾ dl fløde
- 2 dl vand
- Revet muskatnød

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Hak løg og hvidløg.
- Brun kødet i 1 spsk fedtstof sammen med løget og hvidløget.
- Tilsæt hakkede flåede tomater, tomatpuré og persille.
- Krydr med oregano, basilikum, salt og peber og lad det simre i få minutter.

Bechamelsovs

- Hvedemelet tilsættes fedtstoffet under piskning og bages godt igennem.
- Tilsæt fløde og vand lidt efter lidt og kog det godt igennem under piskning.
- Smag til med muskatnød og salt.
- Skær auberginen i skiver.
- Drys med salt og lad dem trække hermed i 10-15 min.
- Skyl og tør skiverne. Skær de kogte kartofler i skiver.
- Rist skiverne af aubergine og kartoffel i fedtstof på panden.
- Smør et ildfast fad og læg et lag af aubergine/kartoffel.
- Læg et lag kød herpå, osv.
- Slut af med et lag aubergine/kartoffel.
- Hæld saucen øverst og drys med ost.
- Sæt fadet i ovnen ved 200° i 30-35 min.

Servering:

Retten kan serveres med salat, f.eks. ”Græsk salat”.
Ikke fryseegnet
* Se artiklen ”Ost og fosfat”.
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 2500 kJ
Protein 30 g
Fedt 40 g
Kulhydrat 40 g
Kalium 1100 mg
Fosfat 360 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Pandekager/Tortilla med hakket kød (2 pers.)

Ingredienser:

Fyld:
- 150 g hakket okse eller svinekød
- 1 lille løg (ca. 30 g)
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- ½ dåse flåede tomater i tern
- Paprika
- 2 spsk majs (ca. 30 g)
- ½ peberfrugt (ca. 60 g)**
- Salt og peber
- Evt. maizenamel

Dej:
- 1½ spsk fløde
- 1 dl vand
- 100 g maizena
- Skal af 1 citron
- Olie eller oliemargarine til stegning
- 1 knivspids salt

Sådan gør du:

- Pisk ingredienserne til pandekagedejen sammen.
- Bag pandekagerne på en pande i fedtstof.
- Hold dem varme til serveringen.
- Vælger man tortilla i stedet for, skal de varmes i ovnen.

Fyldet
- Hak løget og brun det sammen med kødet i fedtstof.
- Tilsæt tomaterne sammen med salt, peber og paprika.
- Kog til det er mørt.
- Kog majs og peber i tern i ca. 5 min.
- Afdryp og kom dem i fyldet
- Smag til og jævn evt. lidt med maizenamel.

Servering:

Fyldet lægges i en stribe på pandekagerne, der rulles sammen.
Kan serveres med salat, f.eks. Æble-bladsellerisalat.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 2600 kJ
Protein 3 g
Fedt 45 g
Kulhydrat 60 g
Kalium 350 mg
Fosfat 105 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Pizza med hakket oksekød (2 pers.)

Ingredienser:

Fyld:
100 g hakket oksekød -
½ dåse flåede tomater uden væde -
Basilikum -
Oregano -
2 spsk tomatpuré -
2 fed hvidløg -
2 spsk olie eller oliemargarine -
1 lille løg (ca. 30 g) -
½ peberfrugt (ca. 60 g)** -
2 spsk reven ost* -

Dej:
- 25 g gær
- 2½ dl lunt vand - evt. lidt mere vand
- Ca. 250 g hvedemel
- 1 tsk salt
- 1 spsk olie

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Udrør gæren i vandet, tilsæt olie, salt og mel og ælt det sammen.
- Tilsæt evt. lidt mere vand til dejen er blød og smidig.
- Stil dejen til hævning et lunt sted, til den er hævet til dobbelt størrelse.
- Ælt dejen igennem og rul den ud til 1 eller 2 mindre pizzaer på ½ cm tykkelse.
- Pensl dejen med olie og læg fyldet på.

Fyld
- Blend tomaterne med basilikum, oregano og tomatpuré.
- Hak løget.
- Svits kødet i fedtstof sammen med løg, knust hvidløg og peberfrugt.
- Bland tomatsauce og kød.
- Læg fyldet på bunden og drys evt. med ost.
- Pizzaen kan også laves som indbagt: læg kun fyld på den ene halvdel af dejen og læg den anden halvdel af dejen over og tryk kanten sammen.
- Bag pizzaen i 25-30 min.

Tips
Færdigkøbt pizzadej kan bruges.

Servering:

Pizzaen kan, spises uden tilbehør.
Fryseegnet
* Se artiklen ”Ost og fosfat”.
** Se artiklen ”Kalium”

Pr. pers.:

Energi 3300 kJ
Protein 30 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 100 g
Kalium 800 mg
Fosfat 350 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Fyldte peberfrugter (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g hakket svine eller oksekød
- 50 g rå løse ris (ca. 150 g kogte)
- 2 store peberfrugter (ca. 300 g)**
- 1 fed hvidløg
- 1 løg (ca. 60 g)
- 2 spsk olie eller oliemargarine
- ½ tsk rosmarin
- ½ tsk spidskommen
- 1 æg
- 2 spsk hakket persille eller andre friske krydderurter
- Ca. 2 dl oksebouillon
- 3 spsk tomatpuré
- ½ dl fløde
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Start med at koge risene efter anvisning på posen.
- Forvarm ovnen til 200°.
- Skær de skyllede peberfrugter over på langs, skær stilkene af og rens dem.
- Hak løg og hvidløg og svits dem klare i olien.
- Tilsæt herefter kødet, der brunes.
- Kom de kogte ris i, og varm godt igennem, tilsæt nu salt, peber, rosmarin, spidskommen, æg og persille.
- Fordel farsen i peberfrugterne og bag dem i ovnen.

Sauce

- Rør ca. 2 dl bouillon sammen med tomatpuré og fløde og varm det op.
- Smag til med salt og peber.

Servering:

Hæld saucen over peberfrugterne, og server brød, ris eller bulgur til.
Ikke fryseegnet.
** Se artiklen "Kalium"

Pr. pers.:

Energi 2300 kJ
Protein 30 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 40 g
Kalium 1100 mg
Fosfat 400 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Pyt i pande (2 pers.)

Ingredienser:

200 g hakket oksekød -
1 løg (ca. 60 g) -
200 g kogte kartofler i tern** -
2 spsk olie eller oliemargarine -
1 spsk kapers -
Salt og peber -

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 160°.
- Skær løget i tern.
- Svits kødet på panden og krydr med salt og peber.
- Svits løget med til sidst.
- Bland de kogte kartofler og kød og løg med kapers og olie.
- Kom det hele i et ildfast fad.
- Sæt retten i ovnen i 10 min.

Servering:

Kan serveres med salat, f.eks. ”Tomatsalat med basilikum”.
Fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1600 kJ
Protein 25 g
Fedt 25 g
Kulhydrat 20 g
Kalium 800 mg
Fosfat 250 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Skær kødet i store tern (3 x 3 cm), kom det i en gryde og hæld vand ved, så det lige dækker.
- Bring det i kog og skum flittigt.
- Tilsæt bouillonpulver eller terning efter smag.
- Skær grøntsagerne ud i rimelig store stykker og kom dem i gryden.
- Tilsæt krydderier og kog retten under låg ved svag varme 40-50 min.
- Tilsæt evt. kulør før serveringen.

Kødretter

Hvidvinsbrasseret kalv (2 pers.)

Ingredienser:

- 250 g kalvesmåkød
- Kalvebouillon
- Ca. 1 dl hvidvin
- 1 løg (ca. 60 g)
- 1 gulerod (ca. 75 g)**
- ½ fennikel (75 g)**
- Persille eller andre friske krydderurter
- Timian
- Kulør
- Salt og peber

Servering:

Kan serveres med kogte kartofler** eller ris.
Fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1300 kJ
Protein 30 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 800 mg
Fosfat 260 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 180°.
- Hak løget og bland det med svinekød, bacon, salt og peber.
- Rør grundigt igennem.
- Tilsæt æg, mælk, tomatpuré, flåede tomater, paprika og peberrod.
- Rør det hele godt sammen.
- Tilsæt rasp, kartoffelmel og hvedemel.
- Form farsen til et brød i en bradepande, hæld lidt vand ved og steg det i ovnen i ca. 30 min.

Ingredienser:

200 g hakket svinekød -
1 løg (ca. 60 g) -
50 g bacon i små tern -
1 æg -
½ dl mælk eller fløde -
1 tsk tomatpuré -
2 spsk hakkede, flåede tomater -
Paprika -
1 spsk revet peberrod -
1 spsk rasp -
1 tsk kartoffelmel -
1 spsk hvedemel -
Salt og peber -

Kødretter

Meat loaf á la Amerika (2 pers.)

Servering:

Kan serveres med ”Ovnstegte kartoffelbåde” og ”Marinerede grøntsager”.
Fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 1500 kJ
Protein 30 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 600 mg
Fosfat 350 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Hak champignon, kartofler, løg og hvidløg i småstykker.
- Bland det med kødet.
- Rør blandingen med salt, peber, rasp og basilikum.
- Tilsæt ægget
- Tilsæt fløde til en passende konsistens.
- Steg frikadellerne på en pande.

Kødretter

Krydrede frikadeller (2 pers.)

Ingredienser:

- 100 g hakket svinekød
- 1 frisk champignon eller 15 g champignon fra glas
- 1 lille kartoffel (ca. 50 g)
- 1 lille løg (ca. 30 g)
- 1 fed hvidløg
- 4 tsk rasp
- Basilikum
- 1 æg
- Ca. 2 spsk fløde
- Salt og peber

Servering:

Kan serveres med ”Flødekartofler”.
Fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 850 kJ
Protein 15 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 400 mg
Fosfat 300 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Brun kødet og skivede løg i fedtstoffet i en gryde.
- Tilsæt salt, peber og vand og kog det i ca. 30 min.
- Skær gulerødder og blegselleri i skiver.
- Tilsæt grøntsagerne til retten og kog i yderligere 5-10 min.
- Retten kan evt. jævnes.

Ingredienser:

200 g svinekød i tern -
1 løg (ca. 60 g) -
½ spsk olie eller oliemargarine -
1½ dl vand -
2 stilke bladselleri (ca. 90 g)** -
2 gulerødder (ca. 150 g)** -
Salt og peber -

Kødretter

Skinkefrikassé (2 pers.)

Ser vering:

Kan serveres med løse ris.
Fryseegnet
** se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 800 kJ
Protein 20 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 600 mg
Fosfat 220 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Kotelet med estragon-dijonsauce (2 pers.)

Ingredienser:

- 2 koteletter á 125 g
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- 4 skalotteløg (ca. 30 g)
- 1½ dl svinebouillon
- ½ dl hvidvin
- 2 tsk dijonsennep
- Estragon frisk eller tørret
- ½ dl creme fraiche
- Evt. kulør
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 190°.
- Brun koteletterne, og tag dem af panden.
- Skær løgene i tern og svits dem klare og læg dem over kødet.
- Tilsæt vand og bouillon.
- Smag sovsen til med vin, sennep, estragon, salt og peber.
- Jævn med creme fraiche.
- Tilsæt eventuelt kulør.
- Koteletterne skal herefter simre på panden 2 min. på hver side.

Servering:

Kan serveres med kogte kartofler** og salat, f.eks. "Waldorfsalat".
Ikke fryseegnet
** Se artiklen "Kalium".

Pr. pers.:

Energi 1600 kJ
Protein 30 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 540 mg
Fosfat 280 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Lam i karry (2 pers.)

Ingredienser:

250 g lammekød i tern -
(Der kan også anendes svin eller kalvekød.)
1 spsk olie eller oliemargarine -
1½ tsk karry -
1 løg (ca. 60 g) -
1 gulerod (ca. 75 g)** -
1 madæble (ca. 150 g) -
1 dl fløde -
Timian frisk eller tørret -
Salt og peber -

Sådan gør du:

- Brun kødet i fedtstoffet tilsat karry ved jævn varme.
- Snit løget i ringe, skær guleroden i skiver og æblet i tern.
- Tilsæt grøntsagerne og æblet sammen med krydderierne.
- Tilsæt vand så det dækker og kog i 30-40 min.
  til kødet er mørt.
- Tilsæt fløden og varm igennem.

Servering:

Retten kan serveres med ris og mangochutney.
Fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1930 kJ
Protein 30 g
Fedt 40 g
Kulhydrat 20 g
Kalium 600 mg
Fosfat 320 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Irsk stuvning (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g lamme-, svine- eller kalvekød i tern
- 5 kartofler, (ca. 400 g)**
- 4 gulerødder (ca. 300 g)**
- 2 løg (ca. 120 g)
- 2 laurbærblade
- Salt
- Hele peberkorn
- Ca. 2 dl bouillon/vand

Sådan gør du:

- Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i skiver.
- Hak løgene groft.
- Læg kød og grøntsager lagvis i en gryde sammen med krydderierne.
- Hæld væden ved, og kog retten i et par timer ved svag varme.
- Kødet skal være meget mørt, kartoflerne udkogte og de skal have opsuget det meste af væden.

Servering:

Retten kan serveres med rugbrød, syltede rødbeder og sennep.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1700 kJ
Protein 25 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 50 g
Kalium 1460 mg
Fosfat 350 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Orientalsk gryderet (2 pers.)

Ingredienser:

250 g lamme-, svine- eller kalvekød i tern, f.eks. bov -
1 tsk hel kommen -
2 spsk olie eller oliemargarine -
1 stort løg (ca. 100 g) -
2 fed hvidløg -
1 laurbærblad -
1 lille stykke hel kanel -
1 tsk friskrevet ingefær -
½ tsk knust koriander -
½ tsk gurkemeje -
Salt -
1 dåse hakkede, flåede tomater -
Evt. fløde *** -
1 spsk hakket persille eller andre friske krydderurter -

Sådan gør du:

- Varm olien og rist de hele kommen heri et par minutter under omrøring.
- Hak løg og hvidløg.
- Tilsæt hvidløg, laurbærblad, kanelstykke og løg og rist videre i ca. 1 min.
- Kom derefter kødet i gryden og brun det godt på alle sider.
- Rør de resterende krydderier i gryden og bland dem godt med kødet.
- Hæld væden fra de flåede tomater.
- Kom tomaterne ved og lad det hele snurre en lille times tid, til kødet er helt mørt.
- Smag evt. til med lidt fløde.
- Drys med friskhakket persille.

Servering:

Kan serveres med ris, f.eks. basmatiris.
Fryseegnet
*** Se artiklen ” Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 1850kJ
Protein 25 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 800 mg
Fosfat 300 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kødretter

Pirog med hakket kød (2 pers.)

Ingredienser:

Fyld:
- 150 g hakket okse, kalve eller svinekød
- 1 løg (ca. 60 g)
- 2 spsk olie eller oliemargarine
- 1 tsk tomatpuré
- 2 spsk hakket persille eller andre friske krydderurter
- 1 stykke hel kanel
- 1 spsk rasp
- ¼ dl fløde
- ¼ dl vand
- 2 spsk mozzarella*
- 1 æg
- Salt og peber

Dej:
- 200 g hvedemel
- Ca. 1 dl lunt vand
- 2 spsk olie eller oliemargarine
- ½ tsk salt

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 180°.
- Ælt dejen sammen og lad den hvile koldt min. 1 time.
- Hak løget.
- Brun kødet i fedtstoffet sammen med det hakkede løg.
- Tilsæt tomatpuré, salt og peber, persille og hel kanel.
- Kog kødet op og tilsæt evt. lidt vand.
- Tag gryden af varmen og fjern kanelen.
- Rør rasp i sammen med fløde, vand, ost og æg.
- Rul dejen ud, læg 2/3 ned i bunden og op ad siderne i et smurt, ildfast fad.
- Hæld fyldet i og læg resten af dejen oven på som låg.
- Pensel låget med olie el. oliemargarine og rids med en skarp kniv.
- Bag i ovnen i 30-40 min.

Servering:

- Piroggen skal afkøle i ca. ½ time før servering.
- Kan serveres med salat, f.eks. ”Salat med hvedekerner og rucola”.

Fryseegnet

* Se artiklen ”Ost og fosfat”.

Pr. pers.:

Energi 3500kJ
Protein 30 g
Fedt 40 g
Kulhydrat 80 g
Kalium 550 mg
Fosfat 370 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Læg fileterne i et smurt ildfast fad.
- Skær æblet og løget i skiver og fordel dem over fisken.
- Drys med karry og fordel oliemargarinen henover.
- Til sidst et drys salt og friskkværnet peber.
- Bages i ovnen i ca. 25 min

Ingredienser:

250 g rødspættefilet -
1 madæble (ca. 150 g) -
1 lille løg (ca. 30 g) -
Karry -
1 spsk olie eller oliemargarine -
Salt og peber -

Fiskeretter

Æblebagt fiskefilet (2 pers.)

Servering:

Kan serveres med løse ris eller kogte kartofler**.
Ikke fryseegnet
*** Se artiklen ”Kalium”

Pr. pers.:

Energi 870 kJ
Protein 25 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 675 mg
Fosfat 235 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 180°.
- Rør alle krydderier op i honningen.
- Hak tomaterne fint.
- Skræl æblet og hak det fint.
- Tomaterne, æblestykkerne, æblemosten, honningmarinaden, farinen, reven appelsinskal samt salt og peber blandes sammen.
- Læg fisken i et smurt ildfast fad og fordel marinaden henover.
- Fadet sættes i ovnen i ca. 10 min.
- Herefter grilles i ca. 5 min. (pas på).

Fiskeretter

Eksotisk rødtunge (2 pers.)

Ingredienser:

- 250 g rødtungefilet eller rødspættefilet
- ½ lille tørret chili i strimler
- ¼ tsk stødt nellike
- ½ tsk stødt kanel
- 2 tsk honning
- ½ dåse flåede tomater
- 1 madæble (ca. 150 g)
- ½ dl æblemost
- ½ spsk farin
- Revet skal af ½ usprøjtet appelsin
- Salt og peber

Servering:

Kan serveres med ”Ovnstegte kartoffelbåde”.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 830 kJ
Protein 25 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 20 g
Kalium 600 mg
Fosfat 280 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Karrytorsk (2 pers.)

Ingredienser:

250 g torskefilet -
¼ knoldselleri (ca. 250 g)** -
1 porre (ca. 150 g)** -
Karry -
Olie eller oliemargarine -
¾ dl fløde -
Salt og peber -

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Skær selleri i tern og porre i ringe.
- Kog dem i ca. 10 min.
- Svits karryen i fedtstoffet.
- Kom selleri og porre i og svits videre et par min.
- Bland salt, peber og fløde i og varm retten godt igennem.
- Skær fiskefileterne i passende stykker og læg dem i et smurt ildfast fad.
- Hæld saucen over fisken og steg i ovnen i 30 min.

Servering:

Kan serveres med løse ris og "Ristet peberfrugt".
Ikke fryseegnet
*** Se artiklen "Kalium"

Pr. pers.:

Energi 1100 kJ
Protein 30g
Fedt 10 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 1050 mg
Fosfat 390 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Rødspætte-roulader (2 pers.)

Ingredienser:

Fars:
- 150 g hakket laks
- 5 spsk rasp (ca. 30 g)
- 1 lille, revet løg (ca. 30 g)
- 1 æggehvide
- ½ dl fløde
- Salt og peber

- 200 g rødspættefilet
- 1 gulerod (ca. 75 g)**
- Citronsaft
- Salt
- 1 spsk oliemargarine
- 2 tsk maizena

- Kødnåle

Sådan gør du:

- Rør farsen sammen, fordel på fileterne og rul disse samme fra hale mod hoved.
- Hold dem sammen med en nål.
- Skær guleroden i skiver og kog dem i 5 min.
- Sæt fiskerullerne i en stegepande og læg gulerødderne ved.
- Krydr med salt og citronsaft.
- Hæld ½ dl vand ved og fordel oliemargarinen over.
- Dæk panden med folie eller låg og damp fisken ved svag varme i ca. 20 min.
- Skyen kan jævnes med lidt maizenamel.

Servering:

Kan serveres med kogte kartofler**.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1700 kJ
Protein 40 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 20 g
Kalium 780 mg
Fosfat 430 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Persilleflynder (2 pers.)

Ingredienser:

300 g rødspættefilet -
Masser af persille -
½ æg -
Hvedemel og rasp til panering -
Olie eller oliemargarine -
Salt og peber -

Tandstikker eller kødnåle -

Sådan gør du:

- Blancher persillen.
- De rengjorte fileter skal være helt tørre for at paneringen hænger fast.
- Læg fileterne sammen to og to med et lag persille imellem.
- Hold fileterne sammen med tandstikker eller kødnåle.
- Vend dem først i det sammen piskede æg og derefter i mel/raspblandingen, som er krydret med salt og peber.
- Steg dem gyldne i fedtstoffet.

Servering:

Kan serveres med kogte kartofler**, citronbåde og "Tomatsalat med basilikum".
Ikke fryseegnet
*** Se artiklen "Kalium"

Pr. pers.:

Energi 1400 kJ
Protein 30 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 560 mg
Fosfat 400 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Stegt hornfisk i tomatsovs (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g hornfiskefilet
- 4 skalotteløg (ca. 30 g)
- Olie eller oliemargarine
- ½ tsk sukker
- 1 dåse flåede tomater
- 1 tsk eddike
- 1 æg
- ½ dl fløde
- Revet peberrod
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Hak løgene fint og steg dem klare i fedtstof på en pande.
- Skru op for varmen og tilsæt sukker.
- Hak tomaterne og tilsæt dem sammen med eddiken.
- Kog i 4-5 min.
- Tilsæt 1½ dl vand, der koges ind.
- Hæld tomatmassen i et ildfast fad.
- Pisk æg og fløde sammen, tilsæt salt, peber og peberrod og hæld dette forsigtigt over tomatblandingen i det ildfaste fad.
- Skær fisken i passende stykker og brun dem på panden, inden de ligeledes lægges i fadet.
- Gril retten i ca. 2 min.

Servering:

Kan serveres med kogte kartofler**.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1370 kJ
Protein 30 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 840 mg
Fosfat 390 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Fyldte sennepssild (2 pers.)

Ingredienser:

360 g sildefileter -
¼ tsk salt -
1 spsk sennep f.eks. fiskesennep -
1 lille løg (ca. 30 g) -
1 spsk frisk persille eller andre friske -
krydderurter -
Salt og peber -

Kødnåle eller bomuldsgarn -

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Drys sildefileterne med salt og lad dem trække i køleskab ca. ½ time.
- Skyl fileterne og aftør dem.
- Smør sildefileterne på indersiden med sennep.
- Hak løget fint.
- Blancher persillen.
- Læg løget, hakket persille, salt og peber på fileterne, der lukkes sammen og fæstnes med kødnåle eller snøres med bomuldsgarn.
- Læg sildene i et smurt ildfast fad og steg dem i ca. 20 minutter på midterste rille i ovnen.

Tips

- Sildene kan steges i en stegepose: hæld 2 tsk olie i stegeposen og fordel det ved at gnide på posen. Læg de fyldte sildefileter i ét lag i posen, der lukkes.
- Husk at klippe et lille hul i posen.

Servering:

Sildene kan serveres med kogte kartofler**, kogte grønsager** og "Persillesovs".
Ikke fryseegnet
*** Se artiklen "Kalium"

Pr. pers.:

Energi 1600 kJ
Protein 35 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 2 g
Kalium 620 mg
Fosfat 600 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Hak løg og hvidløg.
- Sauter løgene i olien og tilsæt resten af krydderierne.
- Tilsæt rejer og vin.
- Lad det simre knap et minut.

Fiskeretter

Tigerrejer med frisk pasta (2 pers.)

Ingredienser:

- 2 fed hvidløg
- 1 løg (ca. 60 g)
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- Lidt finthakket dild (evt. tørret)
- Lidt friskkværnet peber f.eks. rosapeber
- 225 g kogte tigerrejer
- ½ dl hvidvin
- 1 spsk hakket persille eller andre friske
- krydderurter til pynt

Servering:

Serveres med frisk pasta og et drys persille eller andre friske krydderurter.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 950 kJ
Protein 30 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 270 mg
Fosfat 320 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Kogt torsk (2 pers.)

Ingredienser:

500 g torskefilet -
Salt og hvid peber -
½ citron i skiver -
¼ bundt persille eller anden -
frisk krydderurt

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 225°.
- Kom fisken i et smurt ildfast fad.
- Drys med salt og peber.
- Kom lidt citronskiver og blancheret persille ved fisken.
- Dæk fadet med låg eller folie.
- Damp i ca. 10 min.
- Skru derefter ned på 170° i ca. 20 min. til fisken er gennembagt.
- Skyen bruges til sovs.
- Kom friske citronskiver og blancheret persille på torsken før servering.

Tips
Kuller kan bruges i stedet for torsk.

Servering:

Server 1 hakket hårdkogt æg, 5-7 syltede rødbeder og 2 spsk peberrod til i små skåle.
Serveres i øvrigt med kogte kartofler** og "Sennepssovs".
Ikke fryseegnet
** Se artiklen "Kalium".

Pr. pers.:

Energi 440 kJ
Protein 25 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 1 g
Kalium 450 mg
Fosfat 250 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fiskeretter

Fiskelasagne (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g grofthakket torsk, sej, kuller
- 2 stilke bladselleri (ca. 90 g)**
- 1 løg (ca. 60 g)
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. olie eller oliemargarine
- ½ dåse flåede tomater uden væde
- 1 laurbærblad
- Oregano og merian
- 70 g lasagne plader
- Salt og peber

Sauce:

- Hvedemel
- 3 spsk. olie eller oliemargarine
- 2 dl fløde
- 1 dl vand
- 2 spsk. ost*
- Salt

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Snit blegselleri i skiver.
- Hak løg og hvidløg. Svits blegselleri, løg og presset hvidløg i fedtstof uden at de bliver brune.
- Tilsæt fiskekødet og rør forsigtigt til det bliver hvidt.
- Bland flåede tomater og krydderierne i og lad det koge til det bliver jævnt.

Opbagt sauce

- Tilsæt mel til fedtstoffet under piskning og bag godt igennem.
- Tilsæt fløde og vand lidt efter lidt og kog godt igennem under piskning.
- Smag til med salt og ost

Tips

Osten kan udelades.

Lasagnen lægges sammen i fadet på følgende måde:

- Først lasagneplader herefter fiskeblandingen til sidst ostesauce.
- Gentag til alt er brugt op, slut med et lag ostesauce på toppen.
- Lasagnen bages i ovnen i ca. 40 min.

Servering:

Lasagnen kræver intet tilbehør.

Ikke fryseegnet

* Se artiklen ”Ost og fosfat”. **Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 3100 kJ
Protein 30 g
Fedt 50 g
Kulhydrat 50 g
Kalium 950 mg
Fosfat 440 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Lav retten dagen før den skal serveres.
- Damp hellefisken i 15 min. enten i ovnen ved 180° under låg eller i en gryde under låg tilsat laurbærblade og salt.
- Skær grønsagerne i tynde strimler og kog dem i 5-10 min. i vand tilsat lidt salt.
- Stil fisk og grønsager i køleskabet til næste dag.
- Bland dressingen og hæld den over retten.

Ingredienser:

250 g hellefiskfilet, kuller, torsk eller sej -
2 laurbærblade -
Salt -
Salat til serveringen -

Grøntsager julienne**
1 stilk bladselleri (ca. 45 g) -
1 gulerod (ca. 75 g) -
¼ porre (ca. 40 g) -
Salt -

Dressing:
- 2 spsk creme fraiche
- ½ tsk tørret dild
- Salt og peber

Fiskeretter

Kold dampet hellefisk med grøntsager julienne (2 pers.)

Servering:

Retten kræver intet tilbehør.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 700 kJ
Protein 10 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 450 mg
Fosfat 140 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Hak løg, peberfrugt og tomat fint og bland dem i kødet sammen med krydderier, mel og æg.
- Rør det godt sammen.
- Tilsæt evt. lidt fløde så konsistensen bliver som frikadellefars.
- Lad farsen hvile ½ time i køleskabet, før frikadellerne steges på panden i fedtstoffet.

Fjerkræretter

Kalkunfrikadeller med grøntsager (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g hakket kalkunkød
- 1 løg (ca. 60 g)
- ½ grøn peberfrugt (ca. 60 g)**
- 1 tomat
- Salt og peber
- Merian
- 2 spsk hvedemel
- 1 æg
- Evt. lidt fløde
- 1 spsk olie eller oliemargarine

Servering:

Kan serveres med ”Ovnstegte kartoffelbåde” og ”Marinerede grøntsager”.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1400 kJ
Protein 30 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 660 mg
Fosfat 340 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Kom salt og peber på kødet og brun det på panden.
- Med en skarp kniv skæres to længde gående riller i kalkunbrystet.
- Flødeosten røres med persille, dild og halvdelen af parmaskinken skåret i små tern. Flødeostblandingen fordeles i rillerne.
- De resterende skiver skinke pakkes om kødet, som lægges i et smurt, ovnfast fad. Butterdejspladerne rulles lidt tyndere med en kagerulle, så stegens overflade kan dækkes.
- Kan eventuelt pensles med æg
- Bag i ovnen i ca. 30 min. til stegetermometeret viser 75°.

Tips
Retten kan tilberedes i god tid f.eks. om formiddagen. Men butterdejen lægges først over umiddelbart før kødet skal i ovnen.

Ingredienser:

250-300 g kalkunbryst i et stykke -
Salt og hvid peber -
40 g flødeost naturel* -
¼ bundt hakket persille -
eller andre friske krydderurter
¼ bundt klippet dild -
100 g parmaskinke -
1-2 plader butterdej -

Fjerkræretter

Indbagt kalkunbryst (2 pers.)

Servering:

Kan serveres med "Marinerede grønsager" eller en salat.
Fryseegnet
* Se artiklen "ost og fosfat".

Pr. pers.:

Energi 2200 kJ
Protein 50 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 20 g
Kalium 550 mg
Fosfat 360 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Hak løget groft og hvidløg fint.
- Varm olien op i en tykbundet stegepande eller wok; kom løg, hvidløg, ingefær, citronskal og chili i og steg under omrøring i 3-5 min. ved mellemvarme til blandingen er let gylden.
- Pas på det ikke brænder på, da det vil få en bitter smag.
- Skru op for varmen, så panden bliver meget varm og læg kyllingekødet i og rør godt rundt.
- Drys sukkeret over kyllingen og steg den i ca. 5 min., til kødet lige er stegt.
- Ryst panden ind imellem.
- Tilsæt fiskesaucen, steg videre i 2 min. og server straks garneret med korianderblade.

Fjerkræretter

Lynstegt kylling med ingefær og chili (2 pers.)

Ingredienser:

- 250 g kyllingekød evt. filet
- 1 løg (ca. 60 g)
- 1 fed hvidløg
- 1spsk olie eller oliemargarine
- Fintrevet frisk ingefær (stykke á 5 cm) (ca. 8 g)
- 2 spsk fintrevet, usprøjtet citronskal
- 1 tsk frisk chili
- 1 tsk sukker
- 2-3 spsk fiskesauce
- Korianderblade
- Evt. broccoli** eller ¼ rød peber**

Tips

Ønsker man grøntsager i retten, kan der de sidste 2 min. steges små forkogte broccolibuketter med.
Man kan marinere kødet ved at lægge det i stegeingredienserne (olie, hvidløg, ingefær og citronskal) et par timer inden stegningen.

Servering:

Kan serveres med ris.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen "Kalium".

Pr. pers.:

Energi 1100 kJ
Protein 25 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 440 mg
Fosfat 230 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fjerkræretter

Kylling enchilada (2 pers.)

Sådan gør du:

Fyld:

- Skær det kogte kyllingekød i små stykker.
- Hak løg.
- Svits løget i fedtstoffet.
- Tilsæt kyllingekødet og creme fraiche og smag til med salt og timian.
- Hold fyldet varmt til saucen er lavet.

Sauce:

- Svits hvidløget i fedtstoffet.
- Tilsæt de flåede tomater og blend saucen.
- Smag til med salt og peber.
- Læg fyldet på tortillaen, som rulles sammen og overhældes med saucen.

Ingredienser:

Fyld:

200 g kogt kylling uden skind -
1 spsk løg (ca. 10 g) -
½ spsk olie eller oliemargarine -
4 spsk creme fraiche eller syrnet fløde -
Timian -
Salt -

Enchilada-sauce:

- 1 spsk olie eller oliemargarine
- ½ fed hvidløg
- ½ dåse flåede tomater
- Salt og peber

- 4 tortillas, færdigkøbte

Servering:

Kan serveres med ”Timiangulerødder”.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 2300 kJ
Protein 30 g
Fedt 25 g
Kulhydrat 50 g
Kalium 530 mg
Fosfat 220 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fjerkræretter

Kylling-risotto (2 pers.)

Ingredienser:

- 120 g kyllingefilet i strimler
- 60 g parboiled ris
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- Paprika
- 100 g frosne ærter
  (eller 1 løg og 1 grøn peberfrugt)**
- rød peberfrugt (ca. 40 g)**
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 150°.
- Kog risene som løse ris.
- Svits kyllingestrimlerne i olie tilsat paprika.
- Bland løse ris, kylling, ærter og rød peber.
- Blandingen skal være "saftig",
  der tilsættes evt. mere vand.
- Sæt retten i ovnen i en bradepande i 20 min

Servering:

Retten kræver intet tilbehør.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen "Kalium".

Pr. pers.:

Energi 1230 kJ
Protein 20 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 350 mg
Fosfat 210 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Kog bulguren.
- Steg kyllingestrimlerne i fedtstof på panden.
- Skær porren i skiver og peberen i tern.
- Svits porrer og peber let i fedtstof.
- Bland bulgur, porrer, peber og kyllingekød i en gryde og varm godt igennem.
- Smag til med salt, peber, chilipulver og citronsaft.
- Tilsæt evt. mere vand, hvis det er for tørt.

Ingredienser:

250 g kyllingefilet i strimler -
2 dl bulgur -
1 spsk olie eller oliemargarine -
1 porre (ca. 150 g)** -
1 rød peberfrugt (ca. 120 g)** -
Salt og peber -
Chilipulver -
Citronsaft -

Fjerkræretter

Bulgurgryde med kylling og grønt (2 pers.)

Servering:

Retten kræver intet tilbehør.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 2260 kJ
Protein 35 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 70 g
Kalium 860 mg
Fosfat 470 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fjerkræretter

Kalkungullash (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g kalkunkød
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- 1 løg (ca. 60 g)
- 1 fed hvidløg
- 3½ dl hønsebouillon
- Paprika
- Stødt kommen
- 1 peberfrugt (ca. 120 g)**
- 100 g selleri**
- ½ dåse flåede tomater
- Persille eller andre friske krydderurter
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Skær kalkunkødet i tern og brun det i fedtstoffet i en gryde.
- Tag kødet op. Hak løg og hvidløg og svits dem let.
- Tilsæt kødet igen sammen med bouillon, vand, salt, paprika og kommen og lad det koge i 10-15 min.
- Skær peberfrugt og selleri i tern.
- Dæk fadet med låg eller folie.
- Kog dem i rigeligt vand i ca. 5 min.
- Lad dem dryppe af og kom dem i retten sammen med de flåede tomater og lad det hele snurre i 20-25 min.
- Smag retten til.
- Kan jævnes med lidt hvedemel

Servering:

Retten kan serveres med et drys hakket persille og ”Bagt kartoffelmos”.

Ikke fryseegnet

** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1060 kJ
Protein 30 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 960 mg
Fosfat 260 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Hæld asparges op i en sigte – gem vandet.
- Rør en smørbolle af margarine og mel.
- Kog aspargesvand, og evt. vand, op med bouillon.
- Tilsæt smørbollen og lad den småkoge i væsken ca. 5 min. til smørbollen er smeltet og har jævnet stuvningen.
- Tilsæt kylling og asparges og rør forsigtigt til hele retten er varmet godt igennem.
- Tilsæt fløde.
- Smag stuvningen til med salt og peber.

Ingredienser:

100 g kogt hønsekød i tern -
50 g asparges på dåse -
50 g aspargesvand -
Grøntsags bouillon -
2 tsk fløde *** -
Salt og peber -

Smørbolle af:
- 2 tsk plantemargarine
- 1 spsk hvedemel

Fjerkræretter

Høns i asparges (2 pers.)

Servering:

Kan serveres sammen med ris, kogte kartofler**
eller i tarteletter.
Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.
*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 505 kJ
Protein 10 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 210 mg
Fosfat 90 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Flødekartofler (2 pers.)

Ingredienser:

- 3 store kartofler (ca. 300 g)**
- 2 dl fløde***
- 1 dl bouillon
- 1 lille løg (ca. 30 g)
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 175°.
- Kog de skrællede kartofler i 10 min. i rigeligt vand.
- Dryp dem godt af.
- Læg kartoflerne i et smurt, ildfast fad sammen med løg i ringe.
- Hæld fløde og bouillon over.
- Drys med salt og peber.
- Steg kartoflerne i 20 min. i ovnen.

Servering:

Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.
*** Se artiklen ”Ost og fosfat”.

Pr. pers.:

Energi 1260 kJ
Protein 5 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 720 mg
Fosfat 180 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Kartofler med fennikel (2 pers.)

Ingredienser:

3 store kartofler (ca. 300 g)** -
½ fennikel (ca. 75 g)** -
1 løg (ca. 60 g) -
1 spsk olie eller oliemargarine -
Salt og peber -

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 180°.
- Skær kartoflerne i skiver og kog dem i ca. 10 min.
- Smid kogevandet væk og køl kartoflerne lidt af.
- Skær fenniklen i skiver.
- Hak løget fint.
- Bland kartofler, fennikel og løg og fordel dem i et smurt, ildfast fad.
- Dryp lidt fedtstof over og drys med salt og peber.
- Dæk med bagepapir.
- Bag retten i ovnen i ca. 30 min.

Servering:

Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 780 kJ
Protein 5 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 720 mg
Fosfat 100 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Ovnstegte kartoffelbåde (2 pers.)

Ingredienser:

- 3 store kartofler (ca. 300 g)**
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- Salt

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Skræl og skær kartoflerne i både og tør dem i køkkenrulle.
- Kom dem i et ildfast fad. Vend kartoflerne med fedtstoffet og bag i ovnen i ca. 45 min.
- Drys lidt salt over kartoflerne lige når de kommer ud af ovnen.

Tips
Grøntsager kan tilberedes på samme måde.

Servering:

Ikke fryseegnet
** Se artiklen "Kalium".

Pr. pers.:

Energi 695 kJ
Protein 0 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 25 g
Kalium 530 mg
Fosfat 70 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Timiangulerødder (2 pers.)

Ingredienser:

3 gulerødder (ca. 225 g)** -
½ spsk olie eller oliemargarine -
½ -1 fed hvidløg -
½ tsk tørret timian -
½ spsk citronsaft -
Salt -

Sådan gør du:

- Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
- Kog dem i ca. 5 min.
- Svits gulerodsstavene i fedtstoffet.
- Pres hvidløget og kom det i sammen med timian og citronsaft.
- Smag til med salt.

Servering:

Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 290 kJ
Protein 0 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 290 mg
Fosfat 35 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Marinerede grøntsager (2 pers.)

Ingredienser:

- Ca. 500 g grøntsager, der kan skrælles, skæres i mindre stykker og koges.
  F.eks.:
  Blomkål og gulerødder, broccoli, rødbede og persillerod**
- 2 blade icebergsalat (ca. 60 g)
- 1 lille løg (ca. 30 g)
- ½ peberfrugt (ca. 60 g)**
- 1 stykke agurk (ca. 20 g)

Marinade:

- 2 spsk olie eller oliemargarine
- 1 spsk vineddike
- 1 spsk vand
- Salt og peber
- Evt. presset hvidløg
- Evt. sukker

Sådan gør du:

- Skræl og skær grøntsagerne i mindre stykker.
- Kog grøntsagerne i letsaltet vand i ca. 5 min.
- Hæld vandet fra.
- Bland marinaden og hæld den over grøntsagerne, mens de er lidt varme.
- Lad dem trække mindst en time og bland med f.eks. icebergsalat, rå hakkede løg, peberfrugt og agurk.

Servering:

Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 780 kJ
Protein 5 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 1120 mg
Fosfat 170 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Ristet peberfrugt (2 pers.)

Ingredienser:

1 peberfrugt (ca. 120 g)** -
1 spsk olie eller oliemargarine -

Sådan gør du:

- Skær peberfrugten i strimler og kog strimlerne i 2 min.
- Dryp af og svits dem på panden i et par min.

Servering:

Ikke fryseegnet
** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 330 kJ
Protein 0 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 140 mg
Fosfat 15 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Persillesauce (2 pers.)

Ingredienser:

- 2 dl hønsebouillon
- 1 spsk hvedemel
- ½ dl fløde***
- 1 spsk finthakket persille
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Kog bouillonen op.
- Ryst melet og fløden sammen til en jævning.
- Hæld jævningen i bouillonen under konstant piskning.
- Kog sovsen ved svag varme i ca. 5 min. uden låg.
- Tilsæt persillen og smag til med salt og peber.

Servering:

Ikke fryseegnet
*** Se artiklen ”Ost og fosfat”.

Pr. pers.:

Energi 290 kJ
Protein 0 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 110 mg
Fosfat 45 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Rødvinssauce (2 pers.)

Ingredienser:

1 lille løg (ca. 30 g) -
1 spsk olie eller oliemargarine -
1 tsk balsamicoeddike -
eller citronsaft
½ dl rødvin -
Afkog fra panden -
ved stegning af kød
¼ tsk. tørret rosmarin -
(kan udelades)
1 dl fløde*** -
Salt og peber -
Evt. hvedemel -
eller maizena
Evt. kulør -

Sådan gør du:

- Hak løget fint og steg det klart i fedtstoffet, må ikke brune.
- Tilsæt balsamicoeddike eller citronsaft sammen med rødvin og "pandeafkog".
- Tilsæt eventuelt rosmarin.
- Kog saucen ind i ca. 5 min., så smagen bliver kraftigere.
- Tilsæt fløden.
- Ønskes saucen tykkere bruges lidt saucejævner eller jævning med hvedemel eller maizena.
- Tilsæt eventuelt kulør.
- Smag til med salt og peber.

Servering:

Ikke fryseegnet
*** Se artiklen "Mælk og fosfat".

Pr. pers.:

Energi 1280 kJ
Protein 0 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 130 mg
Fosfat 60 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Sennepssauce (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 -1½ dl fløde***
- ½ -1 dl fiskebouillon (eller fond fra fisk - kogt i ovn eller gryde)
- Fiskesennep
- Salt
- Evt. lidt eddike

Sådan gør du:

- Kog madlavningsfløde og fiskebouillon.
- Smag til med sennep, salt og evt. eddike.

Servering:

Ikke fryseegnet

*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”.

Pr. pers.:

Energi 615 kJ
Protein 5 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 135 mg
Fosfat 85 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Tomatsalat med basilikum (2 pers.)

Ingredienser:

3 tomater (ca. 225 g) -
1 lille løg (ca. 30 g) -

Dressing:
- 1 tsk eddike
- 4 tsk olie
- Basilikum
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Skær tomaterne og løget i skiver.
- Pisk alle ingredienserne til dressingen godt sammen.

Servering:

Salaten serveres i portionsskåle.
Hæld dressingen over lige inden serveringen eller server den ved siden af.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 520 kJ
Protein 0 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 300 mg
Fosfat 40 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Græsk salat (2 pers.)

Ingredienser:

- 5 blade icebergsalat (ca. 150 g)
- 1 stor tomat (ca. 75 g)
- agurk (ca. 100 g)
- 1 lille løg (ca. 30 g)
- Fetaost i tern*
- 6 stk oliven

Dressing:

- 1 tsk eddike
- 2 tsk olie
- ½ -1 fed knust hvidløg
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Snit icebergsalaten og skær tomaten i skiver eller både.
- Skær agurken og løget i tern.
- Bland salaten med fetaosten og pynt med oliven.
- Pisk alle ingredienserne til dressingen godt sammen og vend den i salaten lige inden servering.

Servering:

Ikke fryseegnet

* Se artiklen ”Ost og fosfat”.

Pr. pers.:

Energi 590 kJ
Protein 5 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 470 mg
Fosfat 105 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Grøn cremet pastasalat (2 pers.)

Ingredienser:

½ dl frosne ærter - (ca. 30 g)**
30 g pasta skruer -
15 g porrer** -
15 g squash** -

Dressing:
- 3 spsk. creme fraiche
- Hvidløg eller hvidløgspasta, færdiglavet hvidløgspuré
- Frisk basilikum
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Tag ærterne op af fryseren og tø dem op.
- Kog pastaskruerne i ca. 7 min og nedkøl dem i koldt vand.
- Dryp skruerne af i en sigte.
- Skær porre i tynde skiver og squash i tern.
- Bland pastaskruer, ærter, porre og squash.
- Pisk dressingen sammen og bland den i pastasalaten

Tips
Man kan evt. tage ærterne op af fryseren og koge pastaskruerne dagen før og opbevare dem i køleskabet til næste dag.

Servering:

** Se artiklen ”Kalium”.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 490 kJ
Protein 5 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 130 mg
Fosfat 60 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Halver vindruerne.
- Riv selleristykket groft eller skær det i tynde strimler.
- Skær bladselleri i tynde skiver og æblet i små tern.
- Bland det hele med de øvrige ingredienser.

Tilbehør

Waldorfsalat (2 pers.)

Ingredienser:

- 10 grønne vindruer (ca. 60 g)
- 30 g selleri
- 1 stilk bladselleri (ca. 45 g)
- 1 æble (ca. 100 g)
- 2 spsk. creme fraiche***
- 2 spsk. fløde***

Servering:

Ikke fryseegnet
*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 440 kJ
Protein 0 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 220 mg
Fosfat 50 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Salat med hvedekerner og rucola (2 pers.)

Sådan gør du:

- Kog hvedekernerne i vand, som dækker kernerne, i 20 min. i ovn eller gryde. Afkøl dem.
- Rens salatbladene og snit dem.
- Skær squashen i små tern eller riv den groft.
- Bland salaten.
- Pisk alle ingredienserne til dressingen godt sammen og vend den i salaten lige inden servering.

Tips
Hvedekernerne kan koges dagen før og stilles koldt til næste dag.

Ingredienser:

20 g hvedekerner, - hele parboiled
15 g rucolasalat -
2 blade icebergsalat - (ca. 60 g)
15 g radicchiosalat -
60 g squash -

Dressing:
- 1 tsk. rødvinsbalsamicoeddike
- 2 tsk. olie
- Salt og peber

Servering:

Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 375 kJ
Protein 0 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 210 mg
Fosfat 50 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Æble – bladselleri salt (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 lille æble (ca. 60 g)
- 1 stilk bladselleri (ca. 45 g)

Dressing:

- 2 tsk creme fraiche***
- 2 tsk A 38, acidophilus
- tykmælk***
- Karry
- Salt
- Dild

Sådan gør du:

- Snit bladselleri i tynde skiver.
- Skær æblet i små tern (m/skræl).
- Rør dressingen sammen med karry og salt.
- Smag til med dild.
- Bland æble og bladselleri i dressingen.

Servering:

Ikke fryseegnet

*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 160 kJ
Protein 0 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 150 mg
Fosfat 25 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Salat med bønner og hvedekerner (2 pers.)

Sådan gør du:

- Kog hvedekernerne i vand, som dækker kernerne, i 20 min. i ovn eller gryde. Afkøl dem.
- Tag bønnerne op af fryseren og tø dem op. Skal ikke koges.
- Snit salaten og skyl den.
- Skær peberfrugten i tern.
- Bland salat, bønner og peberfrugt forsigtigt med hvedekernerne.
- Pisk dressingen godt sammen og server den til salaten.

Tips
Hvedekernerne kan koges dagen før og bønnerne tages op af fryseren. Stilles koldt til næste dag.

Ingredienser:

20 g hvedekerner, - hele parboiled
60 g bønner, - haricovert ekstra fine
3 blade icebergsalat (ca. 90 g) -
½ rød peberfrugt (ca. 60 g)** -

Dressing:
- 1 tsk dijonsennep
- 1 tsk olie
- 2 spsk vand
- 1 tsk citronsaft
- Sukker
- Salt

Servering:

Ikke fryseegnet
*** Se artiklen ”Kalium”

Pr. pers.:

Energi 395 kJ
Protein 5 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 20 g
Kalium 250 mg
Fosfat 70 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tilbehør

Bagt kartoffelmos (2 pers.)

Ingredienser:

- 6 kartofler (ca. 500 g)**
- ½ dl mælk
- Ca. ½ spsk kogende vand
- 1 spsk olie eller oliemargarine
- 1 æggehvide
- Rasp
- Salt

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Skær kartoflerne i små stykker og kog dem møre i vand uden salt.
- Kassér kogevandet.
- Mos kartoflerne med stavblender eller håndmikser.
- Tilsæt mælk og kogende vand til mosen har en passende konsistens.
- Tilsæt fedtstof.
- Smag mosen til med salt.
- Vend den stiftpiskede æggehvide i mosen.
- Fyld den i et smurt, raspet ovnfast fad og bag mosen i ca. 15 min. i ovnen.

Servering:

Ikke fryseegnet

** Se artiklen ”Kalium”.

Pr. pers.:

Energi 1120 kJ
Protein 5 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 40 g
Kalium 950 mg
Fosfat 150 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Varm pitabrødene efter anvisning på pakken.
- Rør hytteost, mayonnaise og frisk-ost sammen.
- Bland de øvrige ingredienser i.
- Fordel fyldet i de to pitabrød.

Ingredienser:

2 stk. pitabrød -
2½ spsk hytteost -
1 spsk mayonnaise -
1 spsk frisk-ost * -
15 g skinke -
20 g lucernespirer -
¼ rød peberfrugt -
(ca. 30 g)**
1 spsk karse -

Mellemmåltider
Frokostretter

Pitabrød med hytteostfyld (2 pers.)

Servering:

Ikke fryseegnet
* Se artiklen ”Ost og fosfat”.
**Se Artiklen”Kalium”

Pr. pers.:

Energi 1140 kJ
Protein 10 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 40 g
Kalium 80 mg
Fosfat 30 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Mellemmåltider
Frokostretter

Skinkesalat (2 pers.)

Ingredienser:

- 40 g hakket skinke
- 1½ spsk mayonnaise
- Snittet purløg
- Friskkværnet peber

Sådan gør du:

- Bland alle ingredienserne sammen og smag til med friskkværnet peber.

Servering:

Serveres på et stykke brød eller i en bolle evt. med snittet salat, tomat eller agurk.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 405 kJ
Protein 5g
Fedt 10 g
Kulhydrat 0 g
Kalium 75 mg
Fosfat 70 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Skær hønsekødet i små tern.
- Skær aspargesstykkerne i skiver.
- Bland mayonnaise og creme fraiche og smag til med paprika, salt og peber.
- Vend hønsekød og asparges forsigtigt i dressingen.

Ingredienser:

70 g kogt kyllingekød -
40 g henkogte asparges, - fine

Dressing:
- 3 spsk mayonnaise
- 2 tsk creme fraiche ***
- Paprika
- Salt og Peber

Mellemmåltider
Frokostretter

Hønsesalat (2 pers.)

Servering:

Serveres på et stykke brød eller i en bolle evt. med snittet salat, tomat eller agurk.
Ikke fryseegnet
*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”.

Pr. pers.:

Energi 870 kJ
Protein 10 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 0 g
Kalium 135 mg
Fosfat 80 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Skær agurken i små tern.
- Skær ræddiken igennem på langs og derefter i skiver.
- Skær purløg fint.
- Bland mayonnaise og rygeost.
- Vend fyldet i.

Mellemmåltider Frokostretter

Rygeostsalat (2 pers.)

Ingredienser:

- 20 g agurk
- 10 g ræddike
- Purløg
- 1½ spsk mayonnaise
- 30 g rygeost*

Servering:

Serveres på et stykke brød eller i en bolle evt. med snittet salat, tomat eller agurk.
Ikke fryseegnet
*Se artiklen ”Ost og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 415 kJ
Protein 0 g
Fedt 25 g
Kulhydrat 0 g
Kalium 55 mg
Fosfat 40 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Afdryp tunen i en sigte.
- Hak løget.
- Bland alle ingredienser og findel dem med et piskeris.
- Smag til med karry og citronsaft.

Ingredienser:

1 dåse tun i vand (140 g) -
2 spsk hakket løg -
5½ spsk mayonnaise -
Karry -
Citronsaft -

Mellemmåltider
Frokostretter

Tunsalat med karry (2 pers.)

Servering:

Serveres på et stykke brød eller i en bolle evt. med snittet salat, tomat eller agurk.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 1515 kJ
Protein 20 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 0 g
Kalium 250 mg
Fosfat 165 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Afdryp tunen i en sigte.
- Hak dilden fint.
- Skær ananas i små stykker. Bland tun, ananas og dild i mayonnaisen og smag til.

Mellemmåltider Frokostretter

Tunsalat med ananas (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 dåse tun i vand (140 g)
- 4½ spsk mayonnaise
- 60 g ananas i skiver på dåse
- Dild

Servering:

Serveres på et stykke brød eller i en bolle evt. med snittet salat, tomat eller agurk.
Ikke fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 1360 kJ
Protein 20 g
Fedt 25 g
Kulhydrat 5 g
Kalium 270 mg
Fosfat 160 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Pil laksefilet løst fra hinanden.
- Hak løget fint.
- Rør flødeosten lind med creme fraiche.
- Tilsæt dild, rødløg, kapers, salt og peber.
- Tilsæt laks og smag til med dijonsennep.

Ingredienser:

90 g fersk laksefilet -
1 spsk hakket rødløg -
1½ spsk frisk-ost * -
1 tsk creme fraiche *** -
Dild -
10 g kapers -
Salt og hvid peber -
Dijonsennep -

Mellemmåltider
Frokostretter

Laksetatar (2 pers.)

Servering:

Serveres på et stykke brød eller i en bolle evt. med snittet salat, tomat eller agurk.
Ikke fryseegnet
* Se artiklen ”Ost og fosfat”.
*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 420 kJ
Protein 10 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 0 g
Kalium 200 mg
Fosfat 100 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Mellemmåltider
Frokostretter

Boller (10 stk)

Ingredienser:

- ¼ l lunkent vand
- 25 g gær
- 1 spsk olie
- ½ tsk salt
- 150 g fuldkornshvedemel
- 400 - 450 g hvedemel

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 225°.
- Rør gæren ud i lunkent vand.
- Ælt alle ingredienser sammen til en smidig dej.
- Lad dejen hæve i 45 min. et lunt sted.
- Slå dejen ned og form den til ca. 10 boller.
- Lad dem efterhæve i ca. 30 min.
- Bag dem i ovnen i 12-15 min.

Tips
Ønskes burgerboller laves 4 store, flade boller, som pensles med vand eller æggehvide og drysses med sesamfrø.
Serveres med snittet salat, 50 g hakket oksekød (stegt som en flad bøf), 2 skiver tomat, syltet agurk, 1 spsk tomatketchup, 25 g mayonnaise m. paprika, salt, peber og estragon.

Servering:

Bollerne kan serveres med f.eks. frisk-ost, marmelade eller kødpålæg.
Ikke fryseegnet

Pr. stk. v. 10 stk.:

Energi 940 kJ
Protein 5 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 45 g
Kalium 140 mg
Fosfat 110 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Mellemmåltider
Frokostretter

Grøn fiskesalat (2 pers.)

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 200°.
- Tag ærterne op af fryseren.
- Damp fisken i ovnen i 10-15 min. i et smurt ildfast fad under låg.
- Afkøl og findel fisken.
- Kog pastaen i letsaltet vand og køl dem straks af i koldt vand.
- Afdryp pastaen.
- Rens og snit porren fint.
- Damp porren i 5 min. under låg i ovn eller gryde.
- Skær squash i tern.
- Pisk dressingen sammen, til den er cremet (ca. 10 min).
- Smag dressingen til med frisk basilikum og salt og peber.
- Bland pasta, squash, porre og ærter sammen.
- Vend fisk og dressing i.
- Smag til.

Ingredienser:

70 g hoki-filet uden ben, - torskefilet, kullerfilet, eller pangasiusfilet
25 g frosne ærter -
20 g suppepasta -
20 g porre** -
40 g gul squash** -

Dressing:
- 2 spsk frisk-ost*
- 2 spsk creme fraiche ***
- 1 tsk kapers
- Ravigotte-sauce
- Frisk basilikum
- Salt og hvid peber

Servering:

Ikke fryseegnet
* Se artiklen ”Ost og fosfat”.
** Se artiklen ”Kalium”. *** Se artiklen ”Mælk og fosfat.

Pr. pers.:

Energi 730 kJ
Protein 10 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 270 mg
Fosfat 125 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Tips
Man kan evt. dampe fisken, tage ærterne op af fryseren og koge pastaen dagen før og opbevare det i køleskabet til næste dag

Sådan gør du:

- Skær jordbærrene i mindre stykker og drys med 2½ spsk sukker.
- Knus makronerne groft og læg dem i bunden af to dessertskåle.
- Hæld portvin over og fordel jordbærstykkerne ovenpå.
- Bland jordbæryoghurt og 1 spsk sukker.
- Pisk fløden og vend den sammen med frugtyoghurten og hæld det hele over jordbærrene.

Desserter

Jordbærtrifli (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g jordbær
- 3½ spsk sukker
- 8 makroner
- 2 spsk portvin
- 1 dl jordbæryoghurt***
- 1 dl piskefløde

Bemærkning:

*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 1990 kJ
Protein 5 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 65 g
Kalium 350 mg
Fosfat 100 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Hjemmelavet is (2 pers.)

Ingredienser:

1½ pasteuriserede æggeblommer -
½ dl sukker -
2½ dl piskefløde -
1½ pasteuriserede æggehvider -
1 spsk flormelis -
1 stang vanille -

Andet fyld:
Herudover kan man eksperimentere med andet fyld afhængig af smag og nyretal, f.eks. 25 g hakkede mandler, 50 g hakket chokolade, 50 g marcipan, 40 g hakket pomerans, 40 g sukat, 40 g cocktailbær og/eller 40 g rosiner (evt. udblødt i rom).

Sådan gør du:

- Pisk æggeblommerne godt med sukkeret.
- Pisk piskefløden til skum og bland den med æggesnapsen.
- Pisk æggehviderne stive med flormelisen og vend forsigtigt i fløde-æggemassen sammen med kornene fra en vanillestang og evt. andet fyld.
- Kom ismassen i en form.
- Frys blandingen i fryseren i 3-4 timer under jævnlig omrøring.

Pr. pers.:

Energi 2570 kJ
Protein 10 g
Fedt 50 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 170 mg
Fosfat 160 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Sorbet (2 pers.)

Ingredienser:

- 180 g frosne bær
- 70 g sukker
- ½ dl vand
- ¼ dl fløde***

Sådan gør du:

- Optø bærrene.
- Kog sukker og vand i 2 minutter og afkøl sukkerlagen.
- Mos bærrene med en gaffel (kan evt. blendes).
- Bland sukkerlage, bær og fløde.
- Kom blandingen i en form og sæt den i fryseren 3-5 timer.
- Rør jævnligt i isen under frysningen.

Tips
Sorbeten tages ud af fryseren mindst ½ time før servering.

Bemærkning:

*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 845 kJ
Protein 0 g
Fedt 5g
Kulhydrat 45 g
Kalium 190 mg
Fosfat 35 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Koldskål (2 pers.)

Ingredienser:

3 dl kærnemælk*** -
50 g fromage frais*** -
1-2 spsk sukker -
1 tsk vanillesukker -
Evt. ½ dl fløde*** -
Evt. 50 g jordbær -

Sådan gør du:

- Blend ingredienserne sammen og sæt koldskålen koldt.
- Serveres evt. med kammerjunkere.

Bemærkning:

*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. pers.:

Energi 775 kJ
Protein 10 g
Fedt 5 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 340 mg
Fosfat 230 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Pisk fløden til skum.
- Skær frugten i små tern.
- Bland frugten i den piskede fløde.
- Smag til med vanilje og evt. lidt sukker.

Desserter

Frugtsalat (2 pers.)

Ingredienser:

- ½ dl piskefløde
- ¼ fersken, henkogt (ca. 20 g)
- 1 skive ananas, rå (ca. 35 g)
- ¼ æble (ca. 25 g)
- ¼ pære (ca. 25 g)
- Vanille
- Evt. sukker

Pr. pers.:

Energi 535 kJ
Protein 0 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 10 g
Kalium 80 mg
Fosfat 20 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Pandekager med hindbærskum (2 pers.)

Ingredienser:

Pandekagedej:
1 dl fløde -
½ dl vand -
50 g maizena -
1 spsk sukker -
Reven skal af ½ citron -
Oliemargarine til stegning -

Hindbærskum:
- 100 g hindbær
- 2 spsk sukker
- 2 spsk vand
- 2 dl piskefløde

Sådan gør du:

Pandekager:
- Pisk ingredienserne til dejen sammen.
- Bag pandekagerne på en lille pande i lidt fedtstof.
- Hold dem varme til serveringen.

Hindbærskum:
- Giv hindbær, sukker og vand et opkog.
- Tag massen af varmen og afkøl den.
- Pisk fløden stiv og vend hindbærmassen i.
- Smag evt. til med sukker.

Tips
Hindbær kan erstattes med jordbær.
Der kan anvendes færdiglavede pandekager.

Servering:

Rul pandekagerne sammen om hindbærskummet eller server pandekager og hindbærskum hver for sig.

Pr. pers.:

Energi 3005 kJ
Protein 5 g
Fedt 55 g
Kulhydrat 55 g
Kalium 280 mg
Fosfat 150 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Kom lidt af vandet og grynene i en gryde og bring det i kog.
- Tilsæt resten af vandet og fløden.
- Bring det i kog igen.
- Kog i ca. 1 time ved svag varme.
- Smag til med salt

Tips:
Grøden kan anvendes til risalamande.

- I stedet for at koge grøden i ca. 1 time,
  kan man lave grøden færdig i sengen under dynen.
- Det er både tids- og energibesparende.
- Beregn lidt længere "kogetid" - ca. 1½ time.
- Når gryden tages op fra sengen, skal grøden koges igennem.

Desserter

Risengrød (2 pers.)

Ingredienser:

- ½ dl risengryn
- 1½ dl vand
- 1½ dl fløde***
- Salt
- Kanel
- Sukker
- Smør

Servering:

Serveres med kanel, sukker og en smørklat.
*** Se artiklen "Mælk og fosfat"

Pr. pers.:

Energi 1080 kJ
Protein 5 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 25 g
Kalium 140 mg
Fosfat 100 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Ris á lámande (2 pers.)

Ingredienser:

Risengrød til 2 personer -
- uden salt
2 spsk sukker -
1 dl piskefløde -
½ stang vanille -

Sådan gør du:

- Afkøl risengrøden og smag den til med sukker.
- Pisk fløde og vaniljekorn stiv og vend det i grøden.
- Tilsæt evt. lidt vanillesukker, hvis vanillesmagen ikke er kraftig nok.

Servering:

Serveres med kold eller lun ”Kirsebærsauce”.

Pr. pers.:

Energi 1900 kJ
Protein 5 g
Fedt 35 g
Kulhydrat 35 g
Kalium 185 mg
Fosfat 125 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Kirsebærsauce (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 glas syltede kirsebær (drænet vægt 140 g)
- 2 dl vand
- Sukker
- Maizena

Sådan gør du:

- Kom bær, sukker og vand i en gryde og bring det i kog.
- Smag til med sukker.
- Rør lidt Maizena op i lidt vand.
- Jævn den kogende sauce til den har den rette konsistens.
- Lad saucen koge i 2 min.

Tips

Saucen kan afkøles og varmes senere. Man kan jævne de syltede kirsebær og lage efter anvisning på glasset, eller man kan varme en færdiglavet kirsebærsauce.

Pr. pers.:

Energi 605 kJ
Protein 0 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 35 g
Kalium 0 mg
Fosfat 20 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Biscuitbund med æbleis (2 pers.)

Ingredienser:

Kagebund:
1 æg -
2 spsk sukker -
30 g hvedemel -

Æbleis:
- 1½ æble
  (ca. 130 g efter skrælning)
- 3 spsk vand
- 1 spsk sukker
- 1 pasteuriseret æggeblomme
- 2 spsk sukker
- ½ stang vanille
- 1 spsk citronsaft
- ½ l. piskefløde

Sådan gør du:

Kagebund:
- Forvarm ovnen til 250°.
- Del ægget i blomme og hvide.
- Pisk blommen med sukker til det er hvidt.
- Sigt melet og vend det i æggemassen.
- Pisk hviden stiv og vend den i dejen.
- Hæld dejen på bagepapir og bred den ud i 1-2 cm tykkelse.
- Skru varmen ned til 125°.
- Bag bunden i 10 – 15 min.
- Tag papiret af bunden, mens den er varm.

Æbleis:
- Skræl æblerne og skær dem i småstykker.
- Kom æblestykkerne, vand og sukker i en gryde, og kog dem i 15 min. ved svag varme under låg. Blend eller purér æblemosen igennem en sigte og afkøl.
- Pisk æggeblommen, sukker og vanille til det er hvidt.
- Vend æblemosen i og tilsæt citronsaften.
- Pisk fløden stiv og vend den i.
- Kom isen i en form og frys den 3-4 timer.
- Rør i den nogen gange under indfrysning.

Servering:

Isen lægges ovenpå bunden og serveres straks.

Pr. pers.:

Energi 1680 kJ
Protein 10 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 60 g
Kalium 185 mg
Fosfat 160 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Hindbærfromage (2 pers.)

Ingredienser:

- 100 g hindbær
- 1 dl piskefløde
- 2 blade husblas
- Flormelis

Sådan gør du:

- Tag et par pæne bær fra til pynt.
- Optø bærrene, mos dem lidt.
- Pisk fløden stiv, bland halvdelen af flødeskummet i hindbærrene.
- Opblød husblasen i koldt vand, dryp den af, smelt den over vandbad.
- Hæld den i hindbærrene under omrøring.
- Når det begynder at stivne, vendes det sidste flødeskum i.
- Smag fromagen til med flormelis.

Servering:

Pynt fromagen med at par pæne hindbær på toppen.

Pr. pers.:

Energi 980 kJ
Protein 0 g
Fedt 20 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 160 mg
Fosfat 50 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Frugtgrød (2 pers.)

Ingredienser:

200 g jordbær -
1 dl vand -

Eller:

200 g æble -
1½ dl vand -

Desuden skal der bruges:

Sukker efter smag -
Ca. 15 g kartoffelmel til jævning -

Sådan gør du:

- Skyl eller optø frugten.
- Kom den i en gryde sammen med vand og sukker.
- Lad det koge op og tag det af varmen.
- Rør kartoffelmel op i koldt vand.
- Hæld det i grøden under omrøring.
- Det må ikke koge.
- Smag grøden til.

Servering:

Grøden serveres med mælk eller piskefløde til.

Pr. pers.:

Energi 450 kJ
Protein 0 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 120 mg
Fosfat 20 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Desserter

Marinerede jordbær (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g jordbær

Marinade:

- 2 - 4 spsk. rødvin eller balsamicoeddike
- Evt. 2 tsk sukker

Sådan gør du:

- Bland marinaden og skær jordbærrene i skiver og vend dem heri.
- Jordbærrene har godt af at trække et par timer.

Pr. pers.:

Energi 250 kJ
Protein 0 g
Fedt 0 g
Kulhydrat 15 g
Kalium 205 mg
Fosfat 30 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 175°.
- Rør smør og sukker sammen.
- Tilsæt ét æg ad gangen.
- Bland de øvrige ingredienser i.
- Hæld dejen i en smurt springform.
- Kagen bages på nederste rille i ca. 50 min.
- Dæk evt. kagen med lidt folie, hvis den bliver for mørk i toppen.

Ingredienser:

¾ dl flydende oliemargarine -
230 g sukker -
4 æg -
250 g hvedemel -
250 g fromage frais *** -
Revet skal af en usprøjtet citron -
2 spsk citronsaft -
100 g hakkede cocktailbær -
1 tsk natron -

Kager

Kvarkkage med cocktailbær (10-12 stykker)

Bemærkning:

Fryseegnet
*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”

Pr. stk. v. 10 stk.:

Energi 1265 kJ
Protein 10 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 50 g
Kalium 110 mg
Fosfat 140 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kager

Squashkage (18-20 stykker)

Ingredienser:

- 3 æg
- 250 g sukker
- 1 dl flydende oliemargarine
- 200 g hvedemel
- 125 g majsmel
- 60 g hørfrø
- 2 tsk kanel
- 1 tsk vanille
- 200 g fromage frais ***
- ½ dl piskefløde
- 1 stor tsk. natron
- 100 g squash **

Pynt:

- Flormelis eller glasur

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 170°.
- Pisk æg og sukker til det er skummende.
- Tilsæt flydende/smeltet fedtstof, mel, hørfrø, og krydderier.
- Tilsæt herefter fromage frais, fløde og natron.
- Vend til sidst groft reven squash forsigtigt i dejen.
- Hæld dejen i en lille smurt bradepandeform (1½-2 l) eller i muffinsforme.
- Placer kagen på nederste rille i ovnen og bag den ca. 55 min., muffins lidt kortere.

Kagen kan pyntes med flormelis eller glasur.

Bemærkning:

Fryseeegnet

** Se artiklen "Kalium".

*** Se artiklen "Mælk og fosfat"

Pr. stk. v. 18 stk.:

Energi 890 kJ
Protein 5 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 85 mg
Fosfat 90 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kager

Krydderkage (10-12 stykker)

Ingredienser:

2 æg -
45 g brun farin -
75 g honning -
¾ dl oliemargarine -
115 g flødeost* -
60 g creme fraiche*** -
200 g hvedemel -
2 tsk kanel -
1 tsk ingefær -
1 tsk nellike -
1 stor tsk natron -

Creme:

40 g flormelis -
200 g fromage frais*** -
Revet skal af en usprøjtet appelsin -
1 spsk. appelsinsaft -

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 175°.
- Pisk æg og farin.
- Smelt og afkøl honning og fedtstof, hvorefter det hældes forsigtigt i æggemassen.
- Smelt flødeosten lidt over vandbad og bland den med cremefraiche.
- Bland mel, krydderier og natron skiftevis med flødeost-blandingen i dejen.
- Kom dejen i en smurt sandkageform (1½ l) og bag den ca. 50 min.
- Lad kagen blive helt kold og rør derefter cremen sammen.
- Flæk den kolde kage 2 gange på langs og læg cremen imellem.

Bemærkning:

Fryseegnet
* Se artiklen ”Ost og fosfat”.
*** Se artiklen ”Mælk og fosfat”.

Pr. stk. v. 10 stk.:

Energi 1070 kJ
Protein 10 g
Fedt 10 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 110 mg
Fosfat 120 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kager

Æbletærte (4 stykker)

Ingredienser:

Mørdej:
- 35 g smør
- 40 g hvedemel
- ½ æggeblomme
- 2 spsk flormelis

Fyld:
- 25 g smør
- 25 g sukker
- ½ æg

Frugt:
- 2 æbler (ca. 200 g)
- Kanel
- 1 spsk sukker
- Vanillesukker

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 180°.
- Smuldr fedtstoffet i melet.
- Tilsæt æggeblomme og flormelis og rør det sammen.
- Tryk dejen ud i en lille smurt tærteform eller i 2 portionsforme.
- Rør fyldet sammen og kom det ovenpå.
- Skræl æblerne og skær dem i både, der lægges på og trykkes ned i dejen.
- Drys med kanel, sukker og vanillesukker.
- Bag i ca. 20-30 min.

Servering:

Serveres med cremefraiche eller koldt flødeskum.
Tærtebunden er fryseegnet

Pr. stk. v. 4 stk.:

Energi 1100 kJ
Protein 0 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 95 mg
Fosfat 40 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kager

Frugttærte med gele (4 stykker)

Ingredienser:

Mørdej og fyld - som i Æbletærte

Frugt:
- 200 g henkogt frugt f.eks. fersken og pære
- 1 dl fortyndet frugtsaft
- 3 blade husblas

Sådan gør du:

- Forvarm ovnen til 180°.
- Lav mørdejen som ovenfor i Æbletærte.
- Bag den i 5-10 min.
- Lav fyldet som ovenfor i Æbletærte.
- Rør fyldet sammen og kom det på den bagte bund.
- Bag nu kagen færdig i 10-15 min. og afkøl den.
- Skær frugten i mindre stykker og fordel den på bunden.
- Udblød husblasen i koldt vand, dryp af, smelt den over vandbad og bland den i saften.
- Saften må gerne begynde at stivne, før den hældes over frugten.

Servering:

Serveres med cremefraiche eller koldt flødeskum.
Tærtebunden er fryseegnet

Pr. stk. v. 4 stk.:

Energi 1100 kJ
Protein 0 g
Fedt 15 g
Kulhydrat 30 g
Kalium 115 mg
Fosfat 40 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Kager

Gammeldags æblekage (2 pers.)

Ingredienser:

- 1½ madæble (ca. 250 g)
- Ca. ¼ dl vand
- ½ vanillestang
- Ca. 50 g sukker
- 40 g rasp
- 25 g sukker
- 25 g smør
- 40 g makroner
- 1 dl piskefløde
- Evt. ribsgelé

Sådan gør du:

- Skræl æblerne og skær dem i mindre stykker.
- Kog dem ca. 10 min. i vandet tilsat ½ flækket vanillestang.
- Tag gryden af varmen og bland sukkeret i.
- Lad mosen køle af.
- Bland rasp, sukker og smør på panden under omrøring til det er blevet til kagerasp.
- Knus makronerne.
- Pisk piskefløden til skum.
- Læg i en gennemsigtig glasskål først et lag æblemos, herefter et lag kagerasp, lidt knust makron, et nyt lag æblemos, kagerasp, knust makron etc.
- Øverst et lag flødeskum, evt. pyntet med ribsgelé i små klatter.

Bemærkning:

Æblemosen er fryseegnet

Pr. pers.:

Energi 2600 kJ
Protein 5 g
Fedt 30 g
Kulhydrat 90 g
Kalium 250 mg
Fosfat 75 mg
Beregningen er uden tilbehør.

Fosfatindhold i oste 122
Brødtyper ved fosfatbegrænsing 122
Fedt og proteinindhold i forskellige mælkeprodukter 123
Pålægsforslag 123
Energi og protein i mellemmåltider 123
Producenter af flødeis 124
Kaliumbesparende tilberedningsmetoder 124
Kaliumindhold i danske frugter og bær 125
Kalium og fosfatindhold i søde sager og alkohol 126
Fosfatindhold pr. gram protein 126
Næringsindhold i animalske og
vegetabilske levnedsmidler 127
Fiberindhold i kornprodukter 127

Tabeller

Fosfatindhold i oste:

Ved fosfatbegrænset diæt:
Ostetyper med et fosfatindhold under 230 mg kan spises i moderate mængder. Ostetyper med et fosfatindhold under 600 mg kan der spises 25 g af, hvis man undgår mælk. Ostetyper med et fosfatindhold over 600 mg bør undgås.

Type:	Fosfatindhold: (pr. 100 gram)
Flødeost 70+ (smøreost)	110 mg
Friskost 10+ (smøreost)	190 mg (gns.)
Rygeost 5+ og 40+	200 mg (gns.)
Kvark 5+ og 45+	210 mg (gns.)
Hytteost	220 mg
Feta brik 40 +	260 mg
Danablu 50+ (skimmelost)	380 mg
Flødeharvarti 60+	420 mg
Mozzarella 40+	440 mg
Konning guld 45+	470 mg
Lillebror 40+	490 mg
Riberhus 45+, mellemlagret	510 mg
Riberhus 45+, mellemlagret m/kommen	510 mg
Gamle Ole 45+	530 mg
Samsø 45+	540 mg
Cheasy 20+ mild (13%)	560 mg
Mild Danbo 30+	580 mg
Emmentaler 45+ (27%)	610 mg
Smelteost m/rejer 40+	750 mg
Smelteost fra Cheasy m/rejer	800 mg
Parmesan	930 mg
Lillebror ostehaps	1000 mg

Kilde:
Arla Foods, www.fodcomp.dk

Brødtyper ved fosfatbegrænsing:

Brødtype:	Anbefaling:
Brød med lavt fosfatindhold:	
Hvedebrød: - Hvidt franskbrød - Rundstykker, flutes - Italiensk brød/boller (Ciabatta) - Durum brød/boller - Sigtebrød - Toastbrød - Grovbrød/boller - Croissant - Pitabrød - Krydder/tvebakker	Ubegrænset mængde
Kiks: - Digestive - Marie - Cream crackers	Ubegrænset mængde
Brød med højt fosfatindhold	
Rugbrød: - Lyst rugbrød - Mørkt rugbrød - Fuldkorns rugbrød **Levebrød:** - Fiber- og havreboller - Havre- og yoghurtbrød - Yoghurt- og rugsandwich **Knækbrød:** - Hvede, fint	Moderat mængde
Grovbrød: - Grahamsbrød - Fibertrim	Undgås
Knækbrød: - Grahams-/fuldkorns- - Rug, fint - Rug, groft	Undgås

Fosfat, protein og fedtindhold i forskellige mælkeprodukter

Produkter:	Mg fosfat: (pr. 100 g)	Gram protein: (pr. 100 g)	Gram fedt: (pr. 100 g)
Skummet- / kærnemælk	97	Ca. 3,5	0,1
Minimælk	97	Ca. 3,5	0,5
Letmælk	96	Ca. 3,5	1,5
Ylette	134	Ca. 6,0	1,5
Yoghurt med frugt	88	Ca. 3,5	3,2
Sødmælk	93	Ca. 3,5	3,5
Ymer	130	Ca. 6,0	3,5
Yoghurt naturel	99	Ca. 3,5	3,6

Pålægsforslag

Kødpålæg:	Middagsrester f.eks.:	Fiskepålæg:	Ost og æg (bør kun spises i moderatemængder)
- Skinke/hamburgerryg u/fedtkant - Røget/gravad filet - Saltkød - Sprængt svinekam - Roastbeef - Kalvesteg - Pastrami - Kamsteg - Oksebryst - Kyllinge/kalkunpålæg (f.eks. kyllingbryst/kalkunfilet)	- Fiskefrikadelle - Fisk, kogt eller stegt - Fjerkræ, kogt eller stegt - Frikadelle - Kotelet - Karbonade - Kødfars - Mørbradbøf	- Fiske/laksefrikadelle - Røget/gravad laks - Forel - Kippers - Makrel i tomat, sennepssovs - Røget makrel, hellefisk, ørred, forel - Pebermakrel - Tun - Marineret sild, karry sild, kryddersild - Skaldyr	- Flødeost/friskost, smørbar: 6%, 15%, 27% og 33% - Hytteost - Rygeost - Æg: 2-3 æggeblommer pr. uge

Energi og protein i mellemmåltider

Mellemmåltid:	Energi/kJ	Protein/g
1 stk. franskbrød, smør, 2 skiver kødpålæg	600	5,0
1 stk. franskbrød, smør, rygeost 5 + (1½ spsk), marmelade	650	4,0
1 stk. franskbrød, smør, marmelade eller honning	770	2,5
1 stk. alm. Sandkage (65 g)	1200	3,2
1 stk Kvarkkage med cocktailbær (se opskrifter)	1250	8,0
1 stk. wienerbrød (80 g)	1500	3,6

Producenter af flødeis

Produktnavn:	Producent: (tlf./www)	Forhandler:
Økologisk flødeis	**Vebbestrup Mejeri** Tlf. 98 55 40 06 www.vebbestrupis.dk	Bl.a. FDB-butikker
Hansens is	Tlf. 47 52 23 07 www.hansens-is.dk	Søgefunktion på hjemmesiden
Borup Flødeis	Tlf. 48 27 81 88 www.borupmejeri.dk	Kontakt producenten
Ryaa is	Tlf. 98 24 10 04 www.ryaais.dk	Kontakt producenten
Dessert flødeis	**Dessertcirkus. Aabybro mejeri** Tlf. 70 22 85 22 www.dessertcirkus.dk	Bl.a. Irma, Magasin, Sticks´n´sushi
Vanilleflødeis	**Polar is** www.polar-is.dk	FDB-butikker m.fl.
Vanilleflødeis med vanillekorn	**Coop (Danefrost)**	FDB-butikker

Kaliumbesparende tilberedningsmetoder:

Rens/skræl grøntsager og skræl kartofler.

Skær dem i stykker:
- kartofler i kvarte
- gulerødder og andre rødder på langs
- blomkål og broccoli i buketter
- selleri og andre rodfrugter i tern

Brug rigeligt kogevand, kom en teskefuld salt i kogevandet.
Smid kogevandet væk.

Kaliumindhold i danske frugter og bær

Danske frugter og bær (rå, hvis ikke andet er angivet)	**Kaliumindhold pr 100 g**
Hindbærmarmelade	44 mg
Solbærmarmelade	44 mg
Jordbærmarmelade	44 mg
Tyttebær, syltet	45 mg
Ribsgele	73 mg
Pære, konserves	83 mg
Æble	89 mg
Tyttebær	89 mg
Kirsebær	89 mg
Blåbær	103 mg
Pære	113 mg
Blomme	140 mg
Jordbær	147 mg
Stikkelsbær	176 mg
Hindbær	228 mg
Ribs	262 mg
Brombær	266 mg
Rabarber	280 mg
Solbær	337 mg
Hyben	410 mg
Æble, tørret	730 mg
Hybenpulver	1600 mg

Kilde: Dankost 3000

Kalium og fosfatindhold i søde sager og alkohol

Levnedsmiddel:	Kaliumindhold (mg/100 g)	Fosfatindhold (mg/100 g)
Bolcher, uspec.	1	15
Vingummi	12	4
Likør, kaffe m. fløde	32	50
Hvidvin, tør	61	6
Rødvin	100	10
Hvidvin, sød	110	13
Småkage, uspec.	157	190
Karameller, uspec.	210	64
Flødeboller	230	6
Marcipan	270	240
Lakridskonfekt	401	29
Chokolade, mørk	417	140
Chokolade, lyst	442	240
Valnød	471	379
Dadel, tørret	643	56
Hasselnød	738	349
Figen, tørret	1010	83
Abrikos, tørret	1026	66

Kilde: www.foodcomp.dk

Fosfatindhold pr. gram protein

Fødevare:	Protein:	Fosfat:
Æggehvide	1 g	1 mg
Kød	1 g	8 mg
Fisk	1 g	10 mg
Tørrede linser	1 g	14 mg
Tofu	1 g	16 mg
Tørrede hvide bønner	1 g	20 mg
Ost	1 g	21 mg
Mælk/mælkeprodukt	1 g	27 mg
Smelteost	1 g	33 mg

Næringsindhold i animalske og vegetabilske levnedsmidler

Næringsindhold (pr. 100 g)	**Protein** (g)	**Energi** (kJ)	**Fosfat** (mg)	**Kalium** (mg)
Rismælk	0,1	211	11	41
Havremælk	0,6	144	21	41
Letmælk	3,5	202	96	153
Sojamælk uden sukker	3,6	149	40	70
Sojamælk m. kakao	3,6	309	40	130
Ymer	6,2	303	150	130
Tofu	7,8	320	126	42
Æggehvide (1 æggehvide 30 g)	10,1 (3)	192 (58)	11 (3,3)	137 (41)
Kvark 5+	11,9	277	230	78
Hytteost 20+	12,2	433	220	84
Tørrede hvide bønner	22,3	1356	425	1530
Tørrede linser	26,2	1468	371	670

Kilde: www.foodcomp.dk

Fiberindhold i kornprodukter

Næringsindhold	**Portionsstørrelse** (g)	**Kostfibre** (g)	**Kalium** (mg)	**Fosfat** (mg)
Franskbrød	30 (1 skive)	1,2	38	37
Corn flakes	50	1,5	45	20
Special K	50	1,5	115	95
Rugbrød	25 (½ skive)	2,2	73	67
Rugbrødsdrys	25	2,4	104	25
Havregryn	30 (1 dl)	3,0	114	186
Byggryn	55 (1 dl)	5,2	181	115
Øllebrød	200	7,2	ca. 175	ca. 160
All Bran regular	50	7,5	255	185

Kilde: Dankost 3000. DCC og Kelloggs.

MAD DER SMAGER

Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre

Nyreforeningen har modtaget sponsorstøtte til udgivelse af bogen fra:
Genzyme · Johs. Fog · Nutricia A/S
Danish Meat Association · Leo Pharma
Ratje Frøskaller · Schmidt Trading

Fotograf:
Skovdal & Skovdal

nyreforeningen

Herlufsholmvej 37, st. 2720 Vanløse
Tlf: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyreforeningen.dk
www.nyreforeningen.dk

Telefontid: Mandag-fredag: 10.00 – 15.00