

Specialkost Dialyskost

OBS! Titeln, sidhuvudet, ”Gäller för”, ”Utförs på” och ”Faktaägare” ändras i dokumentkortet inte i dokumentet. Rubrikerna nedan går att ta bort om man så önskar.

Faktaägare: Susann Ask dietist/Kost och restauranger, Dennis Hallén dietist/Lasarettrehab

1 Dialyskost

Kosten är avsedd för personer med njursjukdom som har dialysbehandling.

1.1 Protein

Under dialys förloras proteiner vid varje dialystillfälle, proteinrik mat är viktigt för att ersätta proteinförlusterna.

1.2 Vätskebegränsning

För många personer som har dialys har urinproduktion upphört eller är obefintlig. Vilket gör att det är vanligt med vätskebegränsning på 0,5 - 1 liter per dag. Minskad urinproduktion innebär också att kalium ansamlas i blodet. Höga nivåer kalium kan ge upphov till hjärtrytmrubbningar, därför är det viktigt att begränsa mängden kaliumrika livsmedel, och anpassa tillagningen av kaliumrika produkter så att kaliumhalten i livsmedlet minskar.

1.3 Kalium och Fosfat

För personer med dialys är balansen mellan fosfor och kalcium ändrad och svår att påverka med dialys. Det innebär att Fosfor (fosfat) ”tar plats” i skelettet och att skelettet urkalkas, patienten blir benskör. Det går att påverka denna process genom att hålla nere mängden fosfatrika livsmedel som mjölk och ost.

Livsmedel och tillagnings rekommendationer vid dialyskost

Livsmedel	Kommentar	Ämne
Bröd	Alla sorter går bra, utom Fröbröd	Kalium Fosfat
Pålägg	Dubbla pålägg Ej ost	Protein Fosfat
Potatis/pasta/ris	Potatis, koka i rikligt med vatten	Kalium
Varma grönsaker	Koka i rikligt med vatten Undvik bönor	Kalium
Råkost/sallader	Ej kokta torkade bönor i stora mängder.	Kalium
Mejeriprodukter	Undvik att använda mjölk, använd hellre grädde och crème fraiche till såser och gratänger. Inga stuvningar eller ostsåser. Ej ost.	Fosfat
Kött/fisk/fågel	Huvudrätt, portionsstorlek motsvarande 17 g /protein. Motsvarar ca 100 g livsmedel.	Protein
Chark/färs	Huvudrätt, portionsstorlek motsvarande 17 g /protein. Motsvarar ca 150 g livsmedel.	Protein
Fett	Använd olja framför fast matfett för att minska mängden mättat fett.	
Dessert	Ej glass, yoghurt Ej choklad 1 dl kräm ok Keso/kvarg dessert ok	Fosfat Kalium Vätska
Frukt	Ej banan, stjärnfrukt och vindruvor, torkad frukt.	Kalium
Kokosmjölk	Undvik att använda i tillagning	Kalium
Havremjölk, sojamjölk	Oatly i Mat och Alpro soya cooking ok	

2 Vägledning för produktionskök

2.1 Menyplanering

Vid dialys har patienten fasta dagar då hen får sin behandling. Det innebär att det är samma personer som kommer mån, ons, fre /tis, tors, lör. Planera menyn så att det blir variation av maträtter för olika veckodagar. Tex att det inte alltid är färsrätt på måndagar, fisk på tisdagar, kyckling på onsdagar osv.

2.2 Receptarbete och struktur i Matilda

Meny för specialkost Dialyskost läggs för frukost-bröd och frukost -gröt, ägg ingår alltid.

Specialkost Dialys läggs för huvudrätt vid lunch och middag.

Minst 2 förrätter och 2 desserter ska vara anpassade till dialyskost enligt lista.

- Huvudrätten ska innehålla minst 17 g protein per normalportion.
- Begränsa mängden fosfatrika livsmedel, mjölk, ost
- Skriv recepten så att livsmedel med mycket höga kaliumhalter undviks, och ge tillagningsinstruktion i receptet så att mängden kalium minskas i tillagningsprocessen. Tex koka i rikligt med vatten.
- Följ lista över livsmedel och tillagnings rekommendationer vid dialyskost
- Vegetariska livsmedel innehåller mer kalium. Vid Dialyskost vegetarisk väljs vegetariska proteinkällor som har en lägre kaliumnivå.

2.2.1 Planering av vegetarisk dialyskost

Utmaningen med vegetarisk kost vid dialys är mängden kalium. Mängden i livsmedlet kan minskas genom urlakning, t ex. att koka i rikligt med vatten.

Lämpliga proteinkällor är: Sojastrimlor, sojafärs, qourn, tofu, falafel. Keso kan användas i tex gratänger.

2.3 Tillagning

Potatis och grönsaker innehåller mycket kalium och kokas i rikligt med vatten, så att kaliumhalten minskar.

3 Vägledning för dialysenhet och vårdavdelning

3.1 Måltider

3.1.1 frukost

Ägg ingår i kosttyperna Dialys-bröd och Dialys-gröt.

3.1.2 Huvudrätt

Det finns en specialkost för huvudrätten ”Dialyskost”. Alla specialkoster följer det första alternativet på menyn. Det går bra att beställa en huvudrätt från ordinarie sortiment men då görs inga anpassningar från köket. Uppgifter om näringsinnehåll kan ses i Matilda. En huvudrätt i normalportion ger ca 450 kcal och 20 g protein.

3.1.3 Förrätt och Dessert

Förrätter och desserter är ett standardsortiment. En förrätt ger ca 150 kcal och 7 g protein. I desserterna varierar energi- och proteininnehåll beroende på vilken dessert som väljs. Förrätt och dessert beställs utifrån patientens näringsbehov och förutsättningar.

Flertalet förrätter går bra att servera. Stäm av mot lista. Ge förslag till patienten vilken/vilka förrätter som är lämpliga.

Ingen dessert är uppmärkt med Dialyskost. Flertalet desserter går bra att servera. Stäm av mot lista. Ge förslag till patienten vilken/vilka förrätter som är lämpliga.

3.1.4 Mellanmål

För stöd kring lämpligt livsmedelsval vid exempelvis mellanmål, se lista ovan ”livsmedel och tillagning vid dialyskost”.

3.2 Innehållsförteckning och näringsdeklaration

i

I beställningssystemet Matilda finns information vid varje maträtt möjlighet att ta del av både innehållsförteckning och näringsdeklaration.

Det finns en lathund över vilka förrätter och desserter som passar till olika specialkosten. OBS! lathunden ska endast ses som en vägledning, ta alltid del av innehållsförteckningen.