

# **Fæði fyrir sjúklinga**

**Handbók fyrir starfsfólk deilda**



**Eldhús**  
**Sjúkrahúsið á Akureyri**  
**Febrúar 2014**

Handbók þessi var unnin af Næringarráðgjöfinni sf fyrir Sjúkrahúsið á Akureyri, í samráði við næringarteymi og sérfæðisdeild eldhúss SAK. Umsjón með verkinu hafði Borghildur Sigurbergsdóttir næringarráðgjafi. Anna Elísabet Ólafsdóttir næringarfræðingur las yfir handrit og veitti ráðgjöf. Auk þess komu lækna og hjúkrunarfræðingar SAK að verkinu með yfirlestri á einstaka köflum.

Handbókin var yfirfarin af næringarteymi SAK ásamt Lindu Benediktsdóttur matartækni árið 2009 og síðar 2014 og nauðsynlegar breytingar gerðar.

Í næringarteymi 2014 eiga sæti:

Borghildur Sigurbergsdóttir, næringarráðgjafi, formaður

Sigríður Eysteinsdóttir, næringarráðgjafi

Anna Rósa Magnúsdóttir næringarrekstrarfræðingur, forstöðumaður eldhúss

Sandra Ásgrímsdóttir, hjúkrunarfræðingur, verkefnastjóri næringarhjúkrun

Hanna Fríður Stefánsdóttir, matartæknir

Guðjón Kristjánsson, sérfræðilæknir

Ritstjóri: Borghildur Sigurbergsdóttir

Útgefandi: Sjúkrahúsið á Akureyri, eldhús.

1. útgáfa, maí 1997
2. útgáfa, endurbætt maí 2009
3. útgáfa, endurbætt febrúar 2014

Unnin af næringarteymi SAK

*Þessa handbók má ekki afrita með neinum hætti, að hluta eða í heild, til útgáfu og/eða dreifingar án skriflegs leyfis ritstjóra eða útgefanda.*

# Efnisyfirlit

Upplýsingar frá eldhúsi .....	4
Matarpöntun .....	5
Fæði fyrir sykursjúka .....	6
Almennt fæði .....	7
Sjúkrahús fæði.....	9
Fæði fyrir börn yngri en 1 árs.....	10
Grænmetis- kjöt-og fisklaustfæði.....	11
. Orku-og próteinríkt fæði.....	12
Saltskert fæði.....	13
Fituskert fæði, 40 g fita á dag.....	14
Mjólkursykurskert fæði.....	15
Próteinskert fæði.....	16
Glútensnautt fæði.....	17
Ofnæmisfæði.....	18
FMS-fæði.....	19
Hakkað fæði.....	20
Maukað fæði.....	21
Þykkfljótandi fæði.....	22
Fljótandi fæði .....	23
Tært fljótandi fæði .....	24
Tært speglunar fljótandi fæði .....	25

# Upplýsingar frá eldhúsi

Eldhús SAK er opið kl. 08.00 – 20.00 alla daga vikunnar.

Aðalsímanúmer eldhúss er 832.

Símanúmer sérfaðisdeildar 833. Þangað skulu allar upplýsingar um fæði einstaka sjúklinga berast og fyrirspurnir um matarkort.

**Matarpöntun fyrir sjúklinga** sendist til eldhúss í gegnum Master Cater pöntunarkerfið. Leiðbeiningar eru um notkun kerfisins á x-drifi, í eldhúsmöppu og heitir: Leiðbeiningar um innskráningu sjúklinga í matarkerfið.

Nýjar matarpantanir fyrir sjúklinga og tilkynningar um breytingar á fæði þurfa að berast eldhúsi:

Fyrir kl. 07.30 fyrir morgunskömmtun

Fyrir kl. 10.00 fyrir hádegisskömmtun

Fyrir kl. 13.00 fyrir kvöldskömmtun

**Pantanir** fyrir bítibúr eru gerðar í Master Cater pöntunarkerfinu. Þær verður að setja inn fyrir kl. 13.00 og eru vörurnar afgreiddar með matarvagni að kvöldi sama dags.

## Matsalur starfsfólks

Matsalur starfsfólks er opinn:

Morgunverður	kl. 08.30 - 10.00
Hádegisverður	kl. 11.30 - 13.15
Síðdegiskaffi	kl. 15.00 - 15.45
Kvöldverður	kl. 18.15 - 19.00

Fastráðnir starfsmenn borga með stimpilkorti sem þeir fá á starfsmannaskrifstofu. Matarmiðar eru seldir á sí mavakt. Gulir miðar eru fyrir starfsfólk og grænir miðar fyrir gesti.

# Matarpöntun fyrir sjúklinga

## Leiðbeiningar um notkun:

- Við innlögn skal setja kennitölu sjúklinga inn í matarpöntunarkerfið, þá koma upplýsingar um einstaklinginn. Velja þarf fæðisgerð og allar máltíðir, þ.e. morgun-, hádegis- og kvöldverð. Ef einhverjar athugasemdir eiga að fylgja matarpöntuninni, t.d. ef viðkomandi borðar ekki svínakjöt, verður að setja það inn á **allar** máltíðir. Leiðbeiningar um notkun matarkerfisins eru á X-drifi, í eldhúsmöppu.
- Ákvarða þarf **skammtastærð** út frá orkuþörf og getu einstaklingsins til að borða. Staðlaðar skammtastærðir eru 1535 kkal/dag, (1/2 eða lítill skammtur) 2000 kkal (1 eða venjulegur skammtur) og 2650 kkal (1 ½ eða stór skammtur)
- **Allir sjúklingar eiga að velja morgun- og kvöldverð með aðstoð hjúkrunarfólks.**
- Boðið er upp á ákveðið úrval af matvörum, en hægt er að panta annað t.d. egg, o.fl. með því að setja í skilaboð til eldhúss. Ef ekkert er valið, er sendur staðlaður morgun- og kvöldverður miðað við þá skammtastærð sem merkt er við.
- Óski sjúklingar eftir að fá ristað brauð, skal taka það fram á matarpöntun, og er brauðið þá sent ósmurt frá eldhúsi.

## Fæði fyrir sykursjúka

*Ekki er afgreitt sérstakt fæði fyrir sykursjúka*, en samsetning Almenns fæðis og Sjúkrahúsfæðis hentar sykursjúkum. Kolvetnamagni er haldið innan ákveðinna marka í öllum máltíðum, en breytilegt út frá vali hvers og eins.

Kolvetnainnihald máltíða m.v. 1 skammt af Almennu fæði eða Sjúkrahúsfæði (2000 kkal/dag) er 200- 275 g/dag:

morgumatur (staðlað val): 30 g

hádegismatur: 60 g

síðdegishressing: 30 g

kvöldmatur (stðalað val): 60 g

kvöldhressing: 30 g

## Almennt fæði

Almennt fæði tekur mið af ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði og næringarefni (2004) og Norrænum næringarráðleggingum (2012) varðandi samsetningu orkuefna, trefja- og saltinnihald. Ráðlagðir dagskammtar (RDS) frá Embætti landlæknis (2013) eru til viðmiðunar fyrir vítamín- og steinefnainnihald fæðisins.

Fæðið er ætlað þeim sjúklingum sjúkrahússins frá 1 árs aldri, sem ekki hafa sérstakar þarfir varðandi samsetningu fæðisins, vegna sjúkdóma eða annarra ástæðna, eru í lítilli hættu á vannæringu, hafa góða matarlyst og getu til að borða. Fæðið hentar flestum sjúklingum á geðdeild, fæðingadeild og í endurhæfingu.

*Við skipulagningu almenns fæðis er miðað við að samsetning meðalskammts sé:*

Orka:	2000 kcal/dag
Prótein:	15 - 18 % af orku (75-90 g/dag)
Fita:	30 - 35 % af orku
	Þar af hörð fita < 10 %
Kolvetni:	50 - 55 % af orku
	Þar af viðbættur sykur < 10 %
Salt:	6-8 g/dag (100 - 140 mmól Na)
Trefjar:	25 g/2000 kcal

### *Máltíðir:*

Á sjúkrahúsinu eru 5 máltíðir á dag og er skammtað í eldhúsi fyrir morgunverð, hádegisverð og kvöldverð, skv. valinni skammtastærð (½, 1 eða 1½ skammtur) og einstaklingsbundnu vali. Á sumum deildum er heitur matur í hádegi skammtaður í matsölum sem tengjast deildum og aðrar máltíðir bornar fram á hlaðborði í stað skömmtunar í eldhúsi.

Morgunverður: Valið af valseðli, einstaklingsbundið. Brauð, spónamatur, morgunkorn, ávextir o.fl. Ef ekkert val berst eldhúsi fyrir einstaklinginn er sendur staðlaður morgunverður miðað við orkuþörf.

Hádegisverður: Heitur matur, miðað við u.þ.b. 30% af orkuþörf skv. stöðluðum 5 vikna matseðli. Í flestum tilfellum samanstendur máltíðin af fisk- eða kjötrétti, ásamt kartöflum, pasta eða grjónum, grænmeti, sósu og eftirrétti.

Síðdegishressing: Ósætt og/eða sætt kaffibrauð.

Kvöldverður: Valið af valseðli, einstaklingsbundið. Brauð og álegg, spónamatur, ávextir, grænmeti o.fl. Sendur er staðlaður

kvöldverður miðað við orkupörf, ef ekkert val berst eldhúsi fyrir einstaklinginn.

Kvöldhressing:

Ávextir og ósætt kaffibrauð.



## Sjúkrahúsfæði

Sjúkrahúsfæði tekur mið af Norrænum ráðleggingum um næringu sjúkra (2012) varðandi samsetningu orkuefna, trefja- og saltinnihald. Ráðlagðir dagskammtar (RDS) frá Embætti landlæknis (2013) eru til viðmiðunar fyrir vítamín- og steinefnainnihald fæðisins.

Fæðið er ætlað þeim sjúklingum sjúkrahússins, sem eru í hættu á vannæringu, lystarlausir, eiga í erfiðleikum með að nærast og þurfa af einhverjum ástæðum orku- og próteinríkara fæði en almennar ráðleggingar fyrir fríska segja til um. Fæðið hentar flestum sjúklingum á lyf-, skurð- og öldrunarlækningadeildum.

*Við skipulagningu sjúkrahúsfæðis er miðað við að samsetning meðalskammts sé:*

Orka:	2000 kcal/dag
Prótein:	18 - 20 % af orku (90 – 100 g/dag)
Fita:	35 - 40 % af orku
Kolvetni:	40 - 45 % af orku
Salt:	6-8 g/dag (100 - 140 mmól Na)
Trefjar:	15 - 20 g/2000 kcal

### *Máltíðir:*

Á sjúkrahúsinu eru 5 máltíðir á dag og er skammtað í eldhúsi fyrir morgunverð, hádegisverð og kvöldverð, skv. valinni skammtastærð (½, 1 eða 1½ skammtur) og einstaklingsbundnu vali. Á sumum deildum er heitur matur í hádegi skammtaðar í matsölum sem tengjast deildum og aðrar máltíðir bornar fram á hlaðborði í stað skömmtnar í eldhúsi.

Morgunverður: Valið af valseðli, einstaklingsbundið. Brauð, spónamatur, morgunkorn, ávextir o.fl. Ef ekkert val berst eldhúsi fyrir einstaklinginn er sendur staðlaður morgunverður miðað við orkuþörf.

Hádegisverður: Heitur matur, miðað við u.þ.b. 30% af orkuþörf skv. stöðluðum 5 vikna matseðli. Í flestum tilfellum samanstendur máltíðin af fisk- eða kjötrétti, ásamt kartöflum, pasta eða grjónum, grænmeti, sósu og eftirrétti.

Síðdegishressing: Kaffibrauð og/eða næringardrykkir

Kvöldverður: Valið af valseðli, einstaklingsbundið. Brauð og álegg, spónamatur, ávextir, grænmeti o.fl. Sendur er staðlaður kvöldverður miðað við orkuþörf, ef ekkert val berst eldhúsi fyrir einstaklinginn.

Kvöldhressing: Ávextir, kaffibrauð og/eða næringardrykkir.

## Fæði fyrir börn yngri en 1 árs

Fyrir öll börn á barnadeild á að velja einstaklingsbundið og er hægt að velja um mismunandi áferð fæðisins, t.d. hakkað eða maukað fæði, fyrir þau börn sem þurfa. Skammtastærðir eru miðaðar við aldur, nema um annað sé beðið. Það eru 2 fæðisgerðir sem hægt er að velja, fæði fyrir 6-9 mánaða og fæði fyrir 9-12 mánaða.

Ung börn þurfa hlutfallslega fituríkara fæði en fullorðnir. Matarolíu og smjöri er bætt við matinn fyrir börn sem eru yngri en 1 árs. Nýmjólk eða stoðmjólk er notuð á deild til drykkjar og út á grauta og brauð er smurt með smjöri í stað fituskerts viðbits.

### *Samsetning fæðisins:*

Prótein gefa um 10% af heildarorku, fita um 40% og kolvetni um 50% í fæði fyrir börn yngri en 1 árs. Fæði eldri barna líkist meira fæði fullorðinna, en er heldur fituríkara vegna notkunar á feitara viðbiti og mjólkurvörum. Trefja- og saltmagn er sambærilegt við almennt fæði. Miðað er við ráðlagða dagskammta (RDS) fyrir vítamín- og steinefnainnihald fæðis fyrir börn.

### *Val á matvörum:*

- Kjöt, fiskur, egg, lifur og sítrusávextir er ekki notað fyrir börn yngri en 9 mánaða, nema um það sé beðið.
- Fæðið er maukað fyrir 6-9 mán , en kjöt hakkað og brauði bætt við fyrir börn eldri en 9 mánaða.
- Fæðið er fitubætt.
- Annars er stuðst er við almennt fæði.

### *Á deild:*

- Notaðar eru feitari mjólkurvörur og smjör.

## Grænmetis– kjöt-og fisklaustfæði

Grænmetisfæði er kjöt- og fisklaust, en inniheldur mjólkurvörur og egg (Lacto-ovo-vegetarian diet). Fæðið er ætlað fyrir sjúklinga sem eru grænmetisætur eða sem valkostur við almennt fæði. Hægt er að panta grænmetisfæði í staðinn fyrir kjöt eða fisk, fyrir þá sem vilja sleppa öðru hvoru. Fyrir þá sem þurfa grænmetisfæði, og borða ekki mjólk og/eða egg þarf að skipuleggja matseðil einstaklingsbundið.

Hægt er að panta kjötlaust fæði, fyrir þá sem vilja ekki borða kjöt en vilja fisk og grænmetisrétti og fisklaust fæði fyrir þá sem borða ekki fisk en vilja kjöt og grænmetisrétti.

### *Samsetning fæðisins:*

Sjá almennt fæði.

### *Val á matvörum.*

- Í hádegi er alltaf heitur réttur án kjöts og fisks, t.d. grænmetis-, bauna eða pastaréttur. Meðlæti og eftirréttur er oftast það sama og á almennu fæði.
- Álegg með brauði er t.d. ostar, egg, baunakæfur, grænmeti og ávextir.
- Annars er stuðst er við almennt fæði.

### *Á deild:*

- Notað er kaffibrauð og drykkir eins og á almennu fæði, nema þegar kjöt- eða fiskálegg fylgir.

## Orku- og próteinríkt fæði

Orku- og próteinríkt fæði er ætlað sjúklingum sem eru lystarlausir eða geta af öðrum ástæðum ekki uppfyllt sína orku- og næringarþörf með sjúkrahúsfæði. Miðað er við að litlir skammtar gefi meiri orku en jafnstórir skammtar af sjúkrahúsfæði. Litlar millimáltíðir eru mikilvægar þar sem sjúklingar geta oft ekki borðað nema lítið í einu. Næringardrykkir eru notaðir milli mála til enn frekari orku- og næringarbætingar. Fæðið er bætt með fjölsykrudufti, próteindufti og rjóma eftir þörfum.

### *Samsetning fæðisins:*

A.m.k. 40 % orkunnar í fæðinu kemur frá fitu, um 20 % frá próteinum og um 40 % frá kolvetunum. Fæðið er trefjasnauðara en sjúkrahúsfæði. Einungis er hægt að velja eina skammtastærð. Orku- og próteinríkt fæði er borið fram á minni diskum.

### *Val á matvörum:*

- Notað er smjör, nýmjólk, rjómi og matarolía við matreiðslu.
- Eftirréttir eru oftast sætir.
- Rjómi er notaður út á grauta og skyr.
- Annars er stuðst er við sjúkrahúsfæði.

### *Á deild:*

- Nýmjólk, ávaxtasafar og næringardrykkir.
- Mælt er með að gefa sjúklingum á þessu fæði fjölvítamín og lýsi daglega

## Saltskert fæði

Saltskert fæði er ætlað sjúklingum með verulega skerta hjarta- eða nýrnastarfsemi, sem þurfa meiri skerðingu á natríum en í almennu fæði.

Salt er samsett af natríum og klór.  
Í hverju grammi af salti eru um 400 mg af natríum eða 17 mmól.

Natríum bindur vatn og getur valdið bjúgsöfnun á líkamanum eða í lungum, sé um skerta starfsemi hjarta eða nýrna að ræða.

Við takmörkun á salti í almennu fæði (6-8 g/dag) minnkar þörfin fyrir saltskerðingu fæðis. Í saltskertu fæði er gengið skrefi lengra í takmörkun á salti en við skipulag almenna fæðisins, bæði við matreiðslu og notkun á söltuðu hráefni.

### *Samsetning fæðisins:*

Sjá almennt fæði, nema hvað varðar saltmagnið. Miðað er við að fæðið innihaldi 3-4 g af NaCl á dag (1500 mg Na, 65 mmól Na).

### *Val á matvörum:*

- Brauð og kökur eru notaðar eins og á almennu fæði.
- Notaðar eru ferskar, ósaltaðar kjöt- og fiskafurðir.
- Notað er saltlaust smjör og matarolíur.
- Salt er notað takmarkað við matreiðslu.
- Ekki eru notaðar pakkasúpur eða -sósur. Notaður er saltlítill kraftur við sósu- og súpugerð.
- Annars er stuðst við almennt fæði.

### *Á deild:*

- Eins og almennt fæði.

## Fituskert fæði, 40 g fita á dag.

Fituskert fæði er ætlað sjúklingum **sem ekki melta fitu á eðlilegan hátt**, en hafa eðlilega ristilstarfsemi. Það getur t.d. verið vegna sjúkdóma í brisi eða skeifugörn (t.d. Crohn's sjúkdóm) eða vegna stutts þarms (eftir skurðaðgerð). **Sjaldan er þörf á svo mikilli fituskerðingu við gallsjúkdóma.**

Fæðið er ekki ætlað til megrunar, þar sem það inniheldur jafnmikla orku og almenna fæðið.

Ástæða niðurgangs þegar um skaða á skeifugörn er að ræða, getur verið óeðlilega lítið frásog gallsýra. Aukinn styrkur gallsýra í ristli leiðir til minnkaðs frásogs vatns og salts og þar með niðurgangs. Fitufrásog verður takmarkað og fita kemur með hæðum. Við fituhægðir minnkar frásog fituleysanlegra vítamína og sumra steinefna s.s. kalks og magnesíums en frásog oxalsýru eykst.

Þegar sjúklingur hefur fituhægðir, getur fituskert fæði minnkað fitu í hæðum, tíðni hægðalosunar og magn gallsýra í ristli. Frásog steinefna eykst og bakteríuflóran í ristlinum breytist. Frásog oxalsýru minnkar og þar með hætta á oxalsýru-nýrnasteinum.

### *Samsetning fæðisins:*

Orkuinnihald fæðisins er það sama og almenna fæðisins, en í mörgum tilfellum er þörf á stærrri skömmtum (t.d. 1½ skammtur). Miðað er við að fita sé alls 40 g á dag, eða að hámarki 20 % af orku, með áherslu á mjúka fitu til að tryggja nægilegt magn af nauðsynlegum fitusýrum. Próteininnihald er það sama og í almennu fæði. Vegna skerðingar fitu er kolvetnahlutfall hærra, kolvetni gefa um 65 % af orku. Kolvetnaríkur matur er trefjaríkari en feitari, og fyllir því meira. Ef sjúklingur á erfitt með að borða nógu mikið, ætti að velja trefjasnaðari mat, t.d. hvítt brauð og pasta. Einnig er stundum þörf á fitusnaðum næringardrykkjum. Bætiefnainnihald er eins og í almennu fæði, nema fituleysanleg vítamín, sem eru í minna magni.

### *Val á matvörum:*

- Öll fitunotkun við matreiðslu er takmörkuð og lögð áhersla á að nota ómettaða fitu, s.s. matarolíur og mjúkt smjörlíki.
- Notað er fituskert viðbit.
- Einungis eru notaðar fituskertar mjólkurvörur, s.s. undanrenna, fjörmjólk, mysingur og 4-6% feitir ostar (léttostur, kotasæla)
- Sterkjuríkar matvörur vega þungt sem orkugjafi, t.d. kartöflur, brauð, pasta og hrísgrjón.

### *Á deild:*

- Sérbakað kaffibrauð kemur fyrir sjúklinga á fituskertu fæði frá eldhúsi. Almenn kaffibrauð er notað þegar það er hægt.
- Auk þess má gefa brauð og hrökkbrauð með þunnu lagi af fituskertu viðbiti eða léttosti og sultu eða marmelaði, ávexti og annan fitusnaðan mat.
- Drykkir: Kaffi, te, vatn, undanrenna, fjörmjólk, ávaxtasafar, gosdrykkir og aðrir fitusnaðir drykkir.
- Æskilegt er að gefa 1 tsk af þorskalýsi á dag.

## Mjólkursykurskert fæði

Mjólkursykurskert fæði er fyrir sjúklinga með **mjólkursykuróþol**, þ.e. skerta framleiðslu eða virkni laktasa í skeifugörn.

Einnig getur verið tímabundin þörf á mjólkursykurskertu fæði eftir langvarandi föstu, ef um niðurgang er að ræða.

Miðað er við að magn mjólkursykurs fari ekki yfir 10 g á dag, hámark 2 g í einni máltíð.

*Samsetning fæðisins:*

Sjá almennt fæði.

*Val á matvörum:*

- Ekki er gefin mjólk, mjólkurgrautar eða sýrðar mjólkurvörur, nema þær vörur sem eru með skertu mjólkursykurinnihaldi og sósur sem innihalda mjólk. Harðir ostar eru notaðir á mjólkursykursskertu fæði, þeir innihalda mjög lítið af mjólkursykri og því mikilvægir kalkgjafar fyrir þá sem þola ost.
- Ef mjólkursykur fer yfir 2 g/skammt í almennu fæði, er sérútbúið fyrir þetta fæði.
- Annars er stuðst við almennt fæði.

*Á deild:*

- Notað er almennt kaffibrauð, nema annað sérmerkt sé sent í staðinn.
- Ekki á að gefa neina mjólkurdrykki, pönnukökur, vöflur, búðinga, ís, rjóma eða aðrar matvörur eða drykki sem innihalda mikið af mjólk.

## Próteinskert fæði

Próteinskert fæði er ætlað sjúklingum með nýrnabilun og í einstaka tilfellum sjúklingum með skerta lifrarstarfsemi. Fæðið er ekki ætlað nýrnasjúklingum sem eru í skilunarmeðferð (t.d. blóð- eða kviðskilun).

Hægt er að fá próteinskert fæði sem inniheldur 60 g af próteinum á dag. Próteinmagn í umbeðnu fæði þarf að koma fram með pöntun á fæði frá deild. Áður var fæði sem innihélt einungis 20 g af próteinum á dag afgreitt til fólks með langt gengna nýrnabilun. Nú er algengara að skilunarmeðferð hefjist fyrir til að draga úr líkum á vannæringu. Fæði með 20 g próteinum á dag er stundum notað fyrir fólk með lifrabilun.

Niðurbrotsefni próteina geta valdið eitrunareinkennum, þvagefniseitrun (uremia) sem einkennast af t.d. ógleði, húðkláða, uppköstum og þreytu, þegar nýrnastarfsemi er skert. Mikilvægt er að sjúklingar á próteinskertu fæði fái nægjanlega orkuríkt fæði til að koma í veg fyrir þyngdartap, þar sem niðurbrot í líkamanum eykur styrk úrgangsefna blóði og þar með eitrunareinkennum.

### *Samsetning fæðisins:*

Orkumagn eins og í almennu fæði. Hlutfall próteina er minna en í almennu fæði, 11% af orku m.v. 60 g prótein á dag. Fæðið er fituríkara. Fita gefur um 40% af orku og kolvetni um 50%. Fæðið inniheldur meira af viðbættum sykri en almennt fæði. Sé orkuþörf meiri en svarar til 1 skammts er miðað við að prótein gefi 11% af orku, frekar en að miða við ákveðið magn af próteinum. Salt-, trefja- og bætiefnainnihald er eins og í almennu fæði.

### *Val á matvörum:*

- Skammtar af kjöti og fiski eru minnkaðir.
- Mjólkurafurðir eru takmarkaðar. Eingöngu eru notaðir feitir ostar.
- Ávextir, grænmeti, brauð og kornmatur.
- Sætir eftirrættir og sætabrauð.
- 80% feitt viðbit (smjör) á brauð.
- Annars er stuðst við almennt fæði.

### *Á deild:*

- Mjólk er ekki gefin sem drykkur, en nýmjólk og rjómi er stundum gefin út á grauta (einstaklingsbundið). Ávaxtasafar, sætir svaladrykkir og vatn er gefið í staðinn fyrir mjólk og rjómi eða rjómaþand (rjómi + vatn) út á grauta.
- Almennt kaffibrauð er notað fyrir fólk á próteinskertu fæði.



## Glútensnautt fæði

Glútensnautt fæði er fyrir fólk með þarmasjúkdóminn glútenóþol (coeliac disease) eða húðsjúkdóminn dermatitis herpetiformis.

Glúten er í korntegundunum hveiti (þ.m.t. spelti), rúgi, byggi og höfrum (nema sérmeðhöndluðum) og eru þær útlokaðar úr fæðinu. Notað er glútensnautt mjöl í allan bakstur, bæði brauð og kökur, til þykkingar á sósum o.fl.

Allt brauð sem sjúklingurinn fær í millimáltíðum á deild á að koma sérbakað frá eldhúsi. Gæta þarf vel að því að bjóða sjúklingum með glútenóþol ekkert í millimáltíðum sem inniheldur ofanefndar korntegundir.

*Samsetning fæðisins:*  
Sjá almennt fæði.

*Val á matvörum:*

- Sérbakað eða matreitt með glútensnauðum kornvörum, þar sem við á.
- Annars er stuðst við almennt fæði.

*Á deild:*

- Sérbakað kaffibrauð kemur frá eldhúsi fyrir millimáltíðir.
- Ekki á að gefa sjúklingum á glútensnauðu fæði neinar matvörur sem innihalda hveiti, rúg, bygg né hafra.

## Ofnæmisfæði

Ofnæmisfæði er ætlað sjúklingum með fæðuofnæmi. Mikilvægt er að upplýsingar frá deildum séu skýrar og að fæðið sé ekki pantað fyrir aðra en þá sem hafa **staðfest** fæðuofnæmi eða þurfa af öðrum ástæðum að útiloka fæðutegund eða fæðuflokk alveg. Fæðið er útbúið einstaklingsbundið og á að vera 100% laust við þá fæðu sem ofnæmi er fyrir.

*Samsetning fæðisins:*

Sjá almennt fæði.

*Val á matvörum:*

- Allar matvörur sem innihalda ofnæmisvaldinn eru fjarlægðar og annað gefið í staðinn.
- Annars er miðað við almennt fæði eins og hægt er.

*Á deild:*

- Ekki á að gefa sjúklingum með fæðuofnæmi neinar matvörur sem innihalda ofnæmisvaldinn. Mikilvægt er að athuga vel innihald í tilbúnum matvörum og drykkjum.

# Fæði fyrir sjúklinga með meltingarfærasjúkdóma - FMS fæði

FMS fæði er ætlað **3-5 fyrstu** dagana eftir aðgerð á meltingarvegi, til þess að brúa bilið frá fljótandi fæði þangið til sjúklingur getur borðað almennt fæði.

Fæðið er auðmeltanlegra og mildara en almenna fæðið og inniheldur minna af trefjum.

Minni máltíðir og aukabitar eða næringardrykkir á deild eru oft við hæfi fyrir þessa sjúklinga.

*Val á matvörum:*

- Soðið eða ofnbakað kjöt(- nautakjöt) eða fiskur.
- Soðið grænmeti, ekki er gefið hrátt.
- Niðursoðnir ávextir, melónur, bananar og síaðar ávaxtasúpur.
- Pasta, hrísgrjón.
- Mjólkurvörur og mjólkurspónamatur.
- Síaðar eða maukaðar grænmetissúpur, síaðar sósur.
- Hvítt eða milligróft brauð.
- Almenn kaffibrauð – kókosmjöl.

## Fæði með breyttri áferð

### Hakkað fæði

Fólk með tyggingarörðugleika þarf fæði sem auðvelt er að tyggja og kyngja án þess að eiga það á hættu að maturinn festist í hálsinum eða að kyngingin raskist að öðru leyti. Í þessu fæði er miðað við að maturinn sé það mjúkur að auðvelt sé að stappa hann á diskinum. Brauð og álegg er mjúkt og auðvelt að tyggja.

Á deild er mikilvægt að sjúklingi á hökkuðu fæði sé einungis boðinn matur sem hann getur ráðið við, þannig að samræmi sé í því fæði sem kemur frá eldhúsi og boðinn er í millimáltíðir á deild. Taka þarf tillit til þarfa og ástands hvers sjúklings, þannig að hver og einn fái mat sem hann ræður vel við. Hægt er að velja aðrar matvörur sem samræmast ekki þessari fæðislýsingu, t.d. morgunkorn eða epli, fyrir einstaklinga sem ráða við það og vilja.

#### *Samsetning fæðisins:*

Fæðið er sambærilegt við almennt fæði, nema um annað sé beðið. Hægt er að velja allar gerðir af sérfæði með breyttri áferð.

#### *Val á matvörum:*

- Hakkað kjöt, hakkréttir, bollur, fars (með sósu)
- Fiskur er gefinn í stykkjum, bollum eða búðing (með sósu eða feiti).
- Soðnar, bakaðar eða hrærðar kartöflur. Soðin hrísgrjón eða pasta.
- Grænmeti er soðið eða mixað, stappanlegt án hýðis, steina eða trefja.
- Nýir mjúkir ávextir. Niðursoðnir og maukaðir ávextir.
- Mjúkt brauð og brauðmeti og skorpuskorið brauð. Korngrautar.
- Mjúkt álegg.
- Mjólk, mjólkurspónamatur og sýrðar mjólkurvörur. Mjúkir ostar.

#### *Á deild:*

- Miðað er við að notað sé kaffibrauð eins og á almennu fæði.

## Fæði með breyttri áferð Maukað fæði.

Fæðið er ætlað þeim sem geta ekki tuggið og eiga erfitt með að kyngja. Allur matur er maukaður og örðulaus. Á deild þarf að þykkja drykki fyrir suma sjúklinga þannig að auðveldara sé að drekka þá, nota má til þess sérstakt þykkingarduft.

Á deild er mikilvægt að sjúklingum á maukuðu fæði sé einungis boðinn matur sem þeir geta ráðið við, þannig að samræmi sé í því fæði sem kemur frá eldhúsi og boðinn er í millimáltíðir á deild. Taka þarf tillit til þarfa og ástands hvers sjúklings, þannig að hver og einn fái mat sem hann ræður vel við. Athugið að brauð fylgir ekki þessu fæði, en sé það valið með morgunverði og kvöldverði, er afgreitt skorpuskorið brauð með mjúku áleggi frá eldhúsi. Hægt er að velja aðrar matvörur sem samræmast ekki þessari fæðislýsingu, t.d. slátur eða banana, fyrir einstaklinga sem ráða við það og vilja.

### *Samsetning fæðisins:*

Samsetning fæðisins er sambærileg við almennt fæði, nema um annað sé beðið. Hægt er að velja allar gerðir af sérfæði með breyttri áferð.

### *Val á matvörum:*

- Kjöt og fiskur er mixað með soði eða sósu.
- Aukaskammtur af sósu fylgir með kjöt- og fiskmáltíðum.
- Hrærðar kartöflur
- Grænmetismauk.
- Ávaxtamauk, síaðir eða mixaðir ávaxtagrautar og súpur.
- Korngrautar.
- Sýrðar mjólkurvörur og mjólkursúpur.

### *Á deild:*

- Sérstakar millimáltíðir (síðdegis- og kvöldhressing) eru sendar frá eldhúsi fyrir fólk á maukuðu fæði.

## Þykkfljótandi fæði

Þykkfljótandi fæði er fyrir fólk sem hefur mjög skerta getu til að taka inn fasta fæðu og getur ekki notað hakkað eða maukað fæði. Fæðið hefur áferð sem er svipuð súrmjólki eða aðeins þynnri og er örðulaust.

### *Samsetning fæðisins:*

Miðað er við að fæðið gefi sömu næringu og almennt fæði, þar sem sjúklingar geta verið á þessu fæði um nokkurn tíma.

### *Val á matvörum:*

- Kjöt-, fisk- og grænmetissúpur.
- Ávaxta- og sætsúpur.
- Mjólkursúpur, sýrðar mjólkurvörur.
- Hafragrautur og aðrir korngrautar.
- Næringardrykkir, tilbúnir og heimalagaðir.

### *Á deild:*

- Millimáltíðir (síðdegis- og kvöldhressing) eru sendar frá eldhúsi fyrir fólk á þykkfljótandi fæði. Orkuríka drykki og súpur ætti að nota á milli aðalmáltíða, t.d. tilbúna næringardrykki, instant súpur, mjólk, kakó og ávaxtasafa, auk þess má gefa vatn, te, kaffi og gosdrykki. Þunna drykki og súpur þarf e.t.v. að þykkja á deild með sérstöku þykkingarefni.
- Blanda má Build-up í súrmjólki eða mixa með ís, nýmjólki og rjóma.

## Fljótandi fæði

Fljótandi fæði er oft fyrsta máltíð eftir skurðaðgerðir og eftir kjálkaaðgerðir, einnig er það notað fyrir sjúklinga með þrengingar í vélinda, sár í munni, þá sem hafa ekki lyst á fastri fæðu o.fl. Fæðið er örðulaust (síað eða mixað). Þar sem fæðið inniheldur minna af orkuefnum og bætiefnum en almennt fæði, er ekki ætlast til að sjúklingar séu á fljótandi fæði lengur en 5 - 7 daga, án viðbótarnæringar. Huga þarf sérstaklega að viðbótarnæringu fyrir þá sjúklinga sem eru í hættu á lélegu næringarástandi.

Á deild er mikilvægt að sjúklingum á fljótandi fæði sé einungis boðnir drykkir eða súpur samkvæmt fæðislýsingu, þannig að samræmi sé í því fæði sem kemur frá eldhúsi og boðinn er í millimáltíðir á deild.

### *Samsetning fæðisins:*

Fæðið er orkuminna en almennt fæði, og er ófullnægjandi hvað varðar samsetningu orkuefna, trefja, vítamína og steinefna. Tilbúnir næringardrykkir geta aukið verulega á orku- og næringargildi fæðisins.

### *Val á matvörum:*

- Mjólk, rjómi, sýrðar mjólkurvörur og kakódrykkir.
- Hafraseyði og seyði af öðrum korntegundum.
- Síðaðar eða mixaðar grænmetis-, ávaxta- og mjólkursúpur.
- Síðar eða mixaðar kjöt- og fiskisúpur.
- Ávaxta- og grænmetissafar.
- Næringardrykkir.

### *Á deild:*

- Millimáltíðir (síðdegis- og kvöldhressing) eru sendar frá eldhúsi fyrir fólk á fljótandi fæði.
- Orkuríka drykki og súpur ætti að nota á milli aðalmáltíða, t.d. tilbúna næringardrykki, instant súpur, mjólk, kakó og ávaxtasafa, auk þess má gefa vatn, te, kaffi og gosdrykki.

## Tært fljótandi fæði

Fæðið er fyrir sjúklinga fyrir og eftir aðgerð eða rannsókn á meltingarvegi, eða byrjunarfæði eftir blæðingar í meltingarvegi. Fæðið er ófullnægjandi hvað varðar samsetningu, því er fyrst og fremst ætlað að fullnægja vökva-, sykur- og saltþörf. Því er ekki ætlast til að sjúklingur sé á þessu fæði nema í örfáa daga, án viðbótarnæringar.

Á deild er mikilvægt að sjúklingum á tæru fljótandi fæði sé einungis boðnir drykkir eða seyði samkvæmt fæðislýsingu, þannig að samræmi sé í því fæði sem kemur frá eldhúsi og boðinn er í millimáltíðir á deild.

### *Samsetning fæðisins:*

Fæðið er trefjasnautt og inniheldur lítið af próteinum og fitu. Ekki er fullnægjandi samsetning vítamína og steinefna. Fæðið inniheldur ekki mjólkurprótein eða mjólkursykur.

### *Val á matvörum:*

- Tært kjöt-, fisk- og grænmetisseyði.
- Sætsúpur.
- Ávaxtasafar og hlaup.

### *Á deild:*

- Millimáltíðir (síðdegis- og kvöldhressing) eru sendar frá eldhúsi fyrir fólk á tæru fljótandi fæði.
- Drykki og seyði ætti að nota á milli aðalmáltíða, t.d. tilbúna næringardrykki (tæra), seyði og ávaxtasafa, auk þess má gefa vatn, te, kaffi og gosdrykki. Athugið að í sumum tilfellum má ekki nota gosdrykki vegna loftsöfnunar í meltingarvegi.



# Tært-speglunar fljótandi fæði

Tært speglunarfæði er ætlað sjúklingum fyrir magaspeglun

Á deild er mikilvægt að sjúklingum á tæru speglunar fljótandi fæði sé einungis boðnir drykkir eða seyði samkvæmt fæðislýsingu, þannig að samræmi sé í því fæði sem kemur frá eldhúsi og boðinn er í millimáltíðir á deild.

## *Samsetning fæðisins:*

Fæðið er trefjasnautt og inniheldur lítið af próteinum og fitu. Ekki er fullnægjandi samsetning vítamína og steinefna. Fæðið inniheldur ekki mjólkurprótein eða mjólkursykur.

## *Val á matvörum:*

- Tært kjöt-, fisk- og grænmetisseyði.
- Eplasafi, tærir næringardrykkir og hlaup.

## *Á deild:*

- Millimáltíðir (síðdegis- og kvöldhressing) eru sendar frá eldhúsi fyrir fólk á tæru speglunar fljótandi fæði.
- Drykki og seyði ætti að nota á milli aðalmáltíða, t.d. tilbúna næringardrykki (tæra), seyði og eplasafa.