

# Lavfettskole

## Fredag 13.09.19

Rina Lilje og Elisabeth Elind  
Kliniske ernæringsfysiologer

# Metabolsk team ved Rikshospitalet:

## **Barn:**

Leger: Trine Tangeraaas, Erle Kristensen,  
Jens Jørgensen, Gunnthorunn Gunnarsdottir og Terje  
Rootwelt

Kliniske ernæringsfysiologer (kefer):

Rina Lilje, Cathrine Strandskogen og  
Elisabeth Elind

Sykepleiere: Lisbeth Pask og Elisabet Audunsdottir

## **Voksne:**

Lege Per Mathisen og kef Linn Helene Stølen

Vi kefer treffes på :

## Barn:

Rina, tlf 2307 7826

Cathrine, tlf 2307 1212

Elisabeth, tlf 2307 1217

Voksne: Linn Helene, tlf. 2307 2319

# Hvilke viktige næringsstoffer gir maten oss?

- Energigivende næringsstoffer
  - Protein
  - Fett
  - Karbohydrat
- Vitaminer
- Mineraler og sporstoffer
- Vann



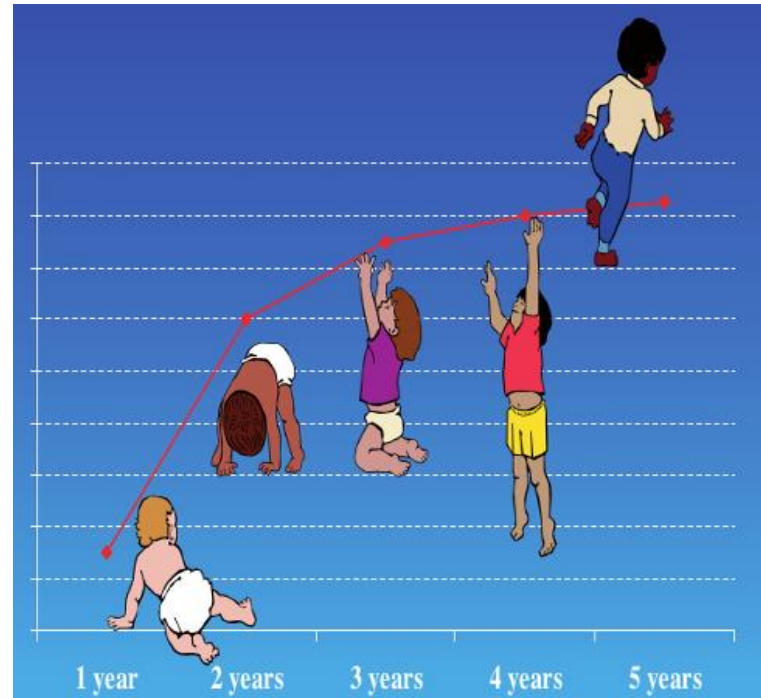
# Hva gjør karbohydrat, fett og protein i kroppen?

- Karbohydrat
  - viktigste energikilden verden over
  - bidrar til over 50 % av det totale energiinntaket
  - viktigste oppgave er å gi kroppen energi
  - hjernen og sentralnervesystemet
- Fett
  - først og fremst en energikilde
  - isolasjon, nervesystemet, lager hormoner
- Protein
  - liten rolle som energikilde
  - er byggesteiner, involvert i nesten alle prosesser i kroppen



# Diettbehandling

- Mål for diettbehandlingen:
  - Unngå at kroppen mangler energi slik at det ikke hoper seg opp giftige acylcarnitiner
  - Sikre optimal vekst og utvikling
  - Livskvalitet og matglede



# Diettbehandlingen

- Så lite vanlig fett som mulig
- Tilskudd av MCT-fett
- Regelmessige måltid
- Unngå lang faste
- SOS-regimet ved sykdom
- Ekstra energi ved høy fysisk aktivitet
- Tilskudd av essensielle fettsyrer
- Tilskudd av fettløselige vitaminer

# Lavfettdiett :

- Mat med lite vanlig fett

- Så lite fett som mulig, godt med protein og mye karbohydrat

I praksis: mye poteter/rotfrukter, grønnsaker/frukt og bær, bønner og belgvekster, ris og pasta.

Kornprodukter med lite fett (uten tilsatt ekstra fett), kylling og fjærkre uten skinn, mager fisk, magre kjøttyper og eggehviter, magre melkeprodukter og en begrenset mengde annen mat med mer fett.

- Bruk av MCT fett

- MCT-olje i matlagingen
- Liquigen
- MCT procal
- Monogen eller Lipistart

- Spesial melkeerstatning med MCT fett:





# Omega-3 tilskudd

Doseres individuelt ut fra alder og energiinntak



# Nattsonding/Maizena

- For at ikke nattfasten skal bli for lang
- Kontinuerlig sonding om natten med glucosepolymer (Resource energipulver/Fantomalt) eller Monogen
- Maizena før leggetid
  - Blandes i kald drikke eller yoghurt



# Barnets første levemåneder

- Morsmelkserstatning med MCT fett og lite vanlig fett:
- Monogen eller Lipistart

- Regelmessige måltider gjennom døgnet



# Fast føde ved 4-6 mnd alder

- Når barnet er klar for å smake på mat kan det få f.eks:
- Kokt moset potet, kokt moset gulrot / blomkål eller andre grønnsaker
- Grøt av rismel eller maismel eller andre kornsorter.
- Fruktmos og moste bær.
- Hovedmaten er fortsatt Monogen

# Hjemmelaget barnegrøt:



- I barnegrøtene er det først og fremst det tilsatte melkepulveret som bidrar til fettinnholdet.
- Grunnoppskrift: 1 dl vann og en av følgende kornslag: 1 ss (spiseskje) rismel, 1 ss maismel, 1-2 ss hirseflak, 1-2 ss sammalt hvete, 1-2 ss havremel eller 1-2 ss byggmel
- Kok opp under omrøring, la det koke på svak varme med lokk i 5 minutter. Avkjøl litt og rør inn Monogenpulver, så mye som dere pleier å bruke til 1 dl vann.
- Server med fruktpure eller bær. Mengde vann og mel kan justeres etter ønske.
- Grøtene kan også lages med skummet melk. Tilsett i så fall 1 tsk MCT-olje eller 2 tsk Liquigen per porsjon.



# Mat med lite fett

- Skummet melk og andre magre melkeprodukt
- Poteter/rotgrønnsaker og andre grønnsaker, frukt og bær og erter, bønner og linser
  - Unntatt ~~avokado og oliven~~
- Magre fisketyper
- Magert kjøtt, svinefilet, kylling uten skinn
- Eggehvite
- Pasta / Ris
- Brød og kornprodukter uten tilsatt ekstra fett

# Brødmåltider

- Brød og bakevarer

- uten eller med lite tilsatt fett
- se på varedeklarasjonen.
- Lyst brød inneholder litt mindre fett enn grovt



# Melk og melkeprodukter

- Skummet melk
- Lavfett yoghurt
- Skyr
- Fettfri Cottage Cheese
- Mager Kesam 1 % fett (pålegg/dessert)
- Mager kvarg : 0,1 % fett (Sverige)
- Smøreost med 1 % fett (Sverige)





# Pålegg

- Banan/pære/eple i skiver
- Syltetøy
- Kyllingskinke/kalkunskinke
- Omelett laget av eggehviten
- Mager kesam (1 % fett)
- Mager smøreost (<1 % fett) Sverige?
- Cheddar uten fett –men kun England/USA



# Cheddar, fettfri men ennå ikke i Norge



# Stekt eggehvite som pålegg

- Eggehvite med pizzakrydder



# Melkeprodukter med lite fett:



# Grønnsaker



# Poteter



[www.bigstock.com](http://www.bigstock.com) · 156347420

# Frukt og bær



www.bigstock.com · 192970036

# Lavfettmat

- Oppskrifter
  - MCT olje / oppskrifter – MCT kokebok
- Sauser
  - Til middag
  - Til pasta
  - Til dessert
    - Is – sorbet





# Se på varedeklarasjon

- Fritt av mat : < 0,5 g fett pr 100 g
- Tørrmat: < 2 g fett pr 100 g (2 % fett)
- Fritt av: Bær, frukt, grønnsaker
  - All tilnærmet fettfri mat
  - Krydder, urter, saft, syltetøy, honning med mer og melkeprodukter med 0,1 % fett.
- Begrenset mengde av mat med mer fett

# Egen erfaring

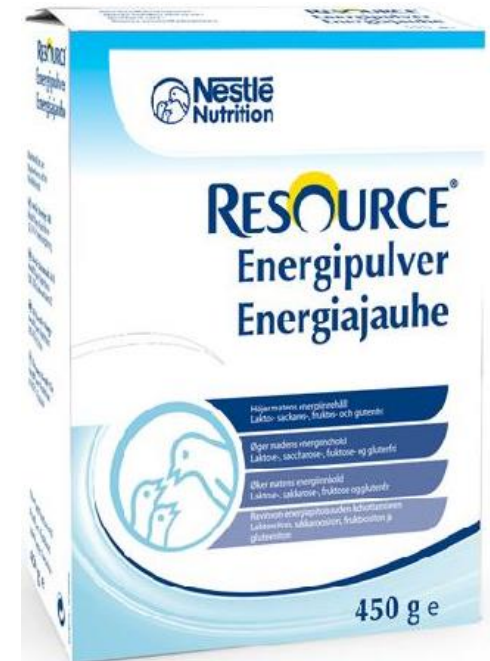
- Hva gjør du?
- Tips til andre?
- Hva går bra?

# SOS-regimet

Glucosepolymerblanding,  
individuelt tilpasset

Mål:

Forhindre metabolsk  
dekompensering



# Praktisk blanding av SOS-regimet

- E-læringskurs:
- [Sjelden.no/Gå til katalog/SOS-regimet](http://Sjelden.no/Gå%20til%20katalog/SOS-regimet)



# Matlaging

- Over til matlagingsdemonstrasjon ved Anita Ekeheien Lien og Anne Marthe Sogge.
- Så er det lunch 