

**Sunn og næringsrik mat er viktig under rehabiliteringsoppholdet. Et balansert kosthold har betydning for prestasjonsevne, overskudd og forebygging av komplikasjoner.**

### Måltider

På Sunnaas sykehus serveres måltidene til faste tider. I kantinen tilbys en rikholdig buffet der pasienter, pårørende, gjester og ansatte kan sette sammen sine måltider.

Frokost	0800 - 0945
Lunsj	1200 – 1300
Middag	1600 – 1700
Kvelds	1915 – 2000

Til lunsj serveres både varme og kalde retter, tirsdag og torsdag er det ekstra stor salatbar. Til middag mandag-torsdag tilbys to alternative retter, salat er alltid tilgjengelig. Ved spesielle behov kan også ønskekost og spesialkost bestilles. Regelmessige måltider kan bidra til større variasjon i kostholdet, bedre fordøyelse, stabilt blodsukker, økt prestasjonsevne under trening/mobilisering, og sikre at kroppen får de næringsstoffene den trenger for å bygge seg opp.

### Gode matvaner

Ved sykdom og skade opplever mange at de får utfordringer knyttet til kosthold og vekt. Ofte er det mye å hente på å spise regelmessige og næringsrike måltider. Et sunt og balansert måltid består av gode proteinkilder, fullkorn, sunt fett, grønnsaker, salat, og frukt/bær. Kilder til sunt fett er for eksempel fet fisk, vegetabiliske oljer (raps – og olivenolje), flytende/myk margarin, avokado og nøtter. Gode proteinkilder er fisk, kjøtt, melk, ost og egg. Hele korn, fullkornsprodukter, bønner, erter og linser er viktige kilder til fiber og fullkorn, i tillegg til å være gode proteinkilder. På Sunnaas sykehus ligger mulighetene til

rette for å innarbeide gode matvaner under rehabiliteringsoppholdet, og ernæring er et viktig tema i pasientundervisningen.

### Spesielle behov

Noen pasienter kan ha spesielle ernæringsmessige behov. Det kan være allergi eller intoleranse, underernæring, økt behov for næringsstoffer på grunn av infeksjoner eller sår, behov for mat med tilpasset konsistens på grunn av spise- og svelgevansker, behov for vektreduksjon, eller medisinske og kulturelle hensyn som gjør at man må ha en tilpasset kost. Noen pasienter vil også trenge sondeernæring, og tilskudd av næringsdrikker.

Pasienter med ernæringsmessige utfordringer får en egen ernæringsplan med målrettede tiltak. Sunnaas sykehus har klinisk ernæringsfysiolog som kvalitetssikrer ernærings tiltak, og kan kontaktes ved behov for nærmere utredning og individuelle tilpasninger.

### Kartlegging av ernæringsstatus

Ved innkomst kartlegges pasientenes ernæringsstatus for å fange opp spesielle behov. Dette er viktig for å kunne sette i gang målrettede ernærings tiltak tidlig i oppholdet. Kartleggingen innebærer blant annet at man måler vekt og har en samtale om kosthold. En bredere kartlegging gjøres når det er nødvendig, for eksempel ved å gjøre en kostregistrering og vurdering av blodprøvesvar.

### Pårørende

Pårørende kan bidra med å oppmuntre og støtte pasientene til å leve sunt. Generelt oppfordrer vi til å unngå å ta med næringsfattige matvarer til pasientene, som kaker, brus og godteri. Sunne kostholdsvaner og næringsrike måltider er en del av rehabiliteringen, og et viktig fokus under oppholdet.

## Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen viser en god sammensetning av måltider.

Generelt bør måltidene bør bestå av like deler fra tre matvaregrupper:



### Fiberrikt

Hele korn, fullkornspasta/ris, poteter, grovt brød

### Frukt og grønt

Grønnsaker, salat, frukt/bær

### Proteinrikt

Fisk, kjøtt, ost, melk og melkeprodukter, bønner, linser, egg

*En proteinrik middag: Torsk med karri (dampet), fullkornspasta, salat, paprika og rødbeter, 1 ss oljedressing. Næringsinnhold: 422 kcal, 45 g protein, 32,3 g karbohydrat, 13,3 g fett og 4,9 g fiber*

## Veien videre

Ved behov kan Sunnaas henvise til videre oppfølging. F.eks.:

- Frisklivssentral, kommunalt tilbud (veiledning og kurs om kosthold og fysisk aktivitet)
- Ernæringspoliklinikken, Oslo Universitetssykehus (sykdomsrelatert underernæring)
- Avdeling for preventiv kardiologi, OUS
- Aker, seksjon for sykkelig overvekt
- Spise- og ernæringsteamet, OUS (barn)

## Sunnaas Sykehus HF

Besøksadresse Nesodden  
Bjørnemyrveien 11  
1450 Nesoddtangen  
Tlf: 66 96 90 00  
Telefaks: 66 91 25 76



## Ernæring og rehabilitering

### Informasjon til pasienter og pårørende



Foto: Helsedirektoratet