

Eksempler på tilbud om plantebaseret kost på hospitalerne

Amager og Hvidovre Hospital
Amager Hospital Veganske retter/madvarer tilbydes til morgenmad, frokost og aften samt mellemmåltider. Hospitalet har ikke eget produktionskøkken, men modtager leverancer fra Rigshospitalet. Måltiderne kan bestilles som særlig diæt med to dages varsel. Indtil diætkost etableres, tilbydes samme typer veganske retter fra frost der opvarmes til patienten samt smørrebrød fra buffeten. <u>Eksempler på veganske retter er:</u> Kartoffelaubergincurry Bønnecassoulet Karryret med røde linser Grøntsagschili Dhal Linsegryde Hvis en patient har behov for mad <i>uden for tidspunkterne for hovedmåltiderne</i>, tilbydes retter fra frost der opvarmes, samt madvarer og måltider fra kolonial- varesortimentet der findes lokalt på de enkelte afsnit. <u>Eksempel på kolonialvarer og mellemmåltider er:</u> Yofu med blåbær og mysli Mysli med soyadrik Digestive kiks med marmelade Knækbrød med marmelade Havregryn med nødde- og frugtmix og soyadrik Diverse saft og juice, kiks, chips, marcipanbrød Hvidovre Hospital Veganske retter/madvarer tilbydes til morgenmad, frokost og aften samt mellemmåltider. Hospitalet har eget produktionskøkken. Retterne leveres efter bestilling til hovedmåltiderne morgen, frokost og aften. <u>Eksempler på frokost- og middagsretter er:</u> Stegt squash, romanesco og cashewspread med eller uden kerner Hummus med rugbrødschips Grønkålssalat med grape, granatæble og valnød Panang curry med syltet ingefær, squash og kikærter, ris og peanuts Tomatsuppe med rugbrødschips Stegt blomkål, romaneskokål og rød spidskål Sprød salat med vinagrette <u>Herudover:</u> Svesker

Banan Dagens frugt Æblegrød med sojaskum og knust krokant Hvis en patient har behov for mad <i>uden for tidspunkterne for hovedmåltiderne</i>, tilbydes madvarer og måltider fra kolonialvaresortimentet der findes lokalt på de enkelte afsnit. Dette kan være en kold standardanretning, som fx en bakke med smørrebrød, og derudover eksempelvis følgende: Yofu med blåbær og mysli Mysli med soyadrik Digestive kiks med marmelade Knækbrød med marmelade Havregryn med nødde- og frugtmix og soyadrik Diverse saft og juice, kiks, chips, marcipanbrød
Bispebjerg og Frederiksberg Hospital Veganske diæter bestilles for én dag ad gangen og kan frit bestilles inden for køkkenets åbningstid, som er fra kl. 06.00 til kl. 14.00. Uden for køkkenets åbningstid har afdelingerne adgang til veganske frostretter. <u>Eksempler på veganske retter er:</u> Morgenmad: Soyabaseret yoghurt Franskbrød eller grovboller Smørbart vegansk pålæg (Narturli') Vegansk ost Vegansk spread (edamamebønner, hummus eller andet) Frokost: Frokosten tager udgangspunkt i den grønne menu, som øvrige patienter får. Hertil laves særlige veganske komponenter – f.eks. en vegansk sauce, fyldt peberfrugt, grøntsagsgryde, grøntsagsfrikadelle. Desserten laves specifikt til veganske patienter. Det kan f.eks. være boghvedepandekage med syltetøj, bærkompot med vegansk skum, chiagrød med kakao, bærcrumble eller solbærsuppe. Aftensmad: Rugbrød, og en del af samme madtilbud som til de øvrige patienter. Her kan vælges vegansk pålæg. F.eks. grøntfrikadeller, vegansk spread eller andet. Der kan desuden bestilles salat med grøntsagsfrikadeller og sandwichboller med vegansk fyld. Mellemmåltid: Kager: f.eks. marcipankugler, havregrynskager, citronkager, kanelkager, banan-muffins.

Udenfor køkkenets åbningstid

Chili sin carne eller anden vegansk ret (frost)

Knækbrød og "Naturli" smørelse, marmelade, marcipanbrød, peanuts, chips, frugtgrød, friskskåret frugt i skåle, banan, grovbolle, rugbrød.

Nordsjællands Hospital

Der tilbydes dagligt en fuldgyltig plantebaseret, vegetarisk ret til alle måltider.

Veganske måltider kan bestilles i køkkenets åbningstid, med vejledning fra en klinisk diætist, og kan tilbydes til patienter, der ikke er i ernæringsrisiko.

Er patienten ernæringstruet, vil der som udgangspunkt blive serveret almindelig Vegetar Sygehuskost, men andet kan aftales med den kliniske diætist, som er i dialog med patienten for at sikre, at ernæringsbehovet bliver dækket.

Der tages udgangspunkt i "Den Nationale Kosthåndbog", som beskriver anbefalinger til "Vegansk Normalkost"

Der kan ikke bestilles måltider (alle bestillingstyper) udenfor køkkenets åbningstid. Udenfor køkkenets åbningstid (kl. 06.00-13.00) har afdelingerne derfor altid et udvalg af mellemmåltider samt måltider på køl/frost, der dækker det første måltid af indlæggelsen.

Eksempler på veganske retter er:

Morgen

Bolle, vegansk

Rugbrød

Marmelade

Plantefedtstof, smørbart

Peanutbutter

Havregrød

Rosiner

Frugtsalat

Gulerodsråkost

Middag

Vegetarret m/ tørrede bønner, kikærter, linser, edamamebønner, uden mælk og æg

Kartofler/ris/pasta

Sauce uden mælk og æg

Grøntsager

Frugtgrød

Soyadrik

Eftermiddag

Fuldkornsknækbrød

Peanutbutter

Grøntsack (gulerod, agurk, peberfrugt, cherrytomat, blomkål)

Aften

Salatanretning uden mælk og æg

Vegetarret uden mælk og æg

Dip uden mælk og æg

Bolle, surdejs vegansk														
Sen aften														
Nødder og mandler														
Frugt														
Drikkevarer														
Æblemost														
Soyadrik														
Herlev og Gentofte Hospital														
I arbejdet med digitalt menukort stiles mod at man på udvalgte afdelinger, på baggrund af ernæringsbehov, præsenteres for et større udvalg af vegetarisk og vegansk kost end på andre afdelinger. På den måde søges at imødekomme patientønsker, og at arbejde bæredygtigt med mad, både økonomisk ernærings- og klimamæssigt. Ved bestilling af en vegansk menu viser ernæringsbarometeret tydeligt, at energibehovet let kan imødekommes, mens det samme ikke gør sig gældende for proteinbehovet. Denne problematik gør sig gældende også hos patienter, som spiser animalsk dog i langt mindre grad. Vi har derfor til stadighed fokus på at proteinoptimere al mad, hvad enten det er animalsk eller plantebaseret. Udover kvantiteten af protein er kvaliteten af protein af afgørende betydning for at ernæringen kan kaldes fuldgyldig. <u>Eksempler på veganske retter er:</u> "Morgenkort" skal være åbent hele dagen Havregrød med margarine og kanelsukker Havregrød, margarine, kanelsukker Havregrød kogt på vand eller plantemælk Soja Yoghurt med søde nødder Soja Yoghurt, søde nødder Soja yoghurt 1 slags morgenboller (blød, sprød og grov -skiftende hver dag. 21 slags på ugebasis) 3 slags boller (blød, sprød og grov) Lyst sandwichbrød Groft sandwichbrød Rugbrød med og uden kerner Margarine Marmelade – jordbær Marmelade – rabarber Figen pålæg Supper <table><tr><td>Knoldsellerisuppe (200g)</td><td>Persilleolie</td><td>Laves uden mælk og løg.</td></tr><tr><td>Kartoffelsuppe (200g)</td><td>Persilleolie</td><td>Laves uden mælk og porre og løg.</td></tr><tr><td>Pastinaksuppe (200g)</td><td>Persilleolie</td><td>Laves uden mælk og løg.</td></tr><tr><td>Linsesuppe</td><td>Serveres med soja yoghurt</td><td></td></tr></table> Kolde anretninger Kartoffel med mayonnaise og purløg Serveres med vegansk mayo			Knoldsellerisuppe (200g)	Persilleolie	Laves uden mælk og løg.	Kartoffelsuppe (200g)	Persilleolie	Laves uden mælk og porre og løg.	Pastinaksuppe (200g)	Persilleolie	Laves uden mælk og løg.	Linsesuppe	Serveres med soja yoghurt	
Knoldsellerisuppe (200g)	Persilleolie	Laves uden mælk og løg.												
Kartoffelsuppe (200g)	Persilleolie	Laves uden mælk og porre og løg.												
Pastinaksuppe (200g)	Persilleolie	Laves uden mælk og løg.												
Linsesuppe	Serveres med soja yoghurt													

Humus med fladbrød og oliven

Humus, fladbrød med Nigellafrø, oliven/andet, koriander/bredbladet persille? (Sumak?)

Brød

Rugbrød med kerner

Rugbrød uden kerner

Sandwichbrød lyst

Margarine

Hovedretter

Dhal med soyayoghurt med Nigellafrø og frisk koriander

Dhal, soyayoghurt med Nigellafrø, koriander

Chili sin carne med soyayoghurt og frisk koriander

Chili sin carne, soyayoghurt, koriander

Falafel med salat af couscous, gule rosiner, persille

Falaffel, salat,

Humus med fladbrød og oliven

Humus, fladbrød med Nigellafrø, oliven/andet, koriander/bredbladet persille? (Sumak?)

Pomfrits med ketchup og vegansk mayonnaise

Romainesalat med iceberg, violet kål, ærter og mandler Serveres med olie-eddikde dressing

Salat af blomkål, saltmandler, solbær og kørvel med dressing af ristede mandler og æbleeddike

Dessert

Frisk frugt m. vanilje creme lavet på soya fløde

Mellemmåltider

Nøddeblanding (salt)

Nødder (sød)

Nøddeblanding med tørrede bær

Banan 155g

Æble 130g

Vindruer 80g

Rosiner/tranebær

Rugbrødssnack

Eksempel på en vegansk dagskost for en kvinde på 60 kg.

Hos en indlagt og syg patient ligger proteinbehovet generelt på 1,2-1,5 g. protein/kg.

kropsvægt/dag, hvilket er langt højere end hos en rask. For en kvinde på 60 kg vil det betyde et behov på 72-90 g. protein. For at imødegå den nedsatte optagelighed ved vegetabiliske proteiner tillægges 25% oveni indtaget. En indlagt kvinde på 60 kg. skal derfor indtage 90-112 g. vegetabilisk protein dagligt for at blive dækket ernæringsmæssigt.

Energibehov: 1600 kcal/dag

Proteinbehov: min. 90g/dag

Morgenmad:

Øllebrød med soyaflødeskum 126kcal og 2,2g protein, 1 græskarbolle 144kcal og 5,1g protein med plantemargarine 57kcal og marmelade 30kcal 0,2g protein

= i alt: 357 kcal og 7.5g protein

Frokost:

Humus med fladbrød, sumak, olivenolie, bredbladet persille og oliven 283kcal og 7,2g protein,
kartoffelsuppe med persilleolie 94kcal og 1,6g protein
= i alt: 377 kcal og 8.8g protein

Aften:

Chili sin carne med ris, soyayoghurt og koriander 547kcal og 24g protein, salat af blomkål,
saltmandler, solbær og kørvel med dressing 55kcal og 1,5g protein
= i alt: 602 kcal og 25.5g protein

Mellemmåltider:

Formiddag: Soyayoghurt 75 kcal og 6g protein

Eftermiddag: Søde nødder 158kcal og 3,7g protein

Sen aften: Frisk frugt med soyafløde 96kcal og 0,4 g protein

= i alt: 329 kcal og 10.1g protein

I alt: 1665kcal og 51,9g protein

For at optimere yderligere kan patienten tilbydes en fuldgyltig ernæringsdrik:

200ml Plantebaseret ernæringsdrik indeholder 300kcal og 12g protein

Konklusion: På ovenstående dagskost opnås energibehovet, men proteinindtaget er mangelfuldt. Der mangler 38g protein for at nå proteinbehovet. Det vil være muligt at supplere dagskosten med 3 plantebaseret ernæringsdrikke for at nå proteinbehovet. Dette vil dog føre til et stort energioverskud på 900 kcal. som vil øge patientens fedtmasse u hensigtsmæssigt(9).

Desuden viser al erfaring, at det er de færreste syge og småtspisende patienter, der formår at indtage 3 ernæringsdrikke ved siden af at spise 6 måltider.

Således er det ganske vanskeligt at tilbyde en vegansk kost til småtspisende, indlagte patienter, som er fuldgyltig på protein.

Rigshospitalet

Diætkost og hovedkost

Kosten, der laves til flertallet af patienter betegnes i det følgende som hovedkosten. Her er der ved hovedmåltiderne to valgmuligheder. Vegetarisk spisende og patienter, der spiser efter muslimske forskrifter, indgår også i hovedkosten, men kan ikke vælge mellem flere menuer.

Den veganske kost er, med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger, en blandt flere særlige kostformer, som bestilles og speciallaves særskilt til nogle få patienter.

De særlige kostformer indgår produktionsteknisk under betegnelsen diætkost. Af andre diæter kan nævnes f.eks. kosher-diæt, og diæter til patienter med glutenallergi, mælkeallergi mv. 5-6 % af patienterne får en eller anden form for særligt produceret kost. Nogle patienter er underlagt mere end én kostrestriktion, f.eks. ved en allergi og en særskilt religiøs overbevisning.

For patienter på diætkost, er der kun én menu.

Eksempler på vegansk menu:

Morgenmad

Sandwich eller rugbrød

Becel

Vegansk ost

Peanut butter

Mørk Pålægschokolade

Chiagrød

Soya yoghurt

Banan

Frokost

Samosa m. grøntsagsfyld, Bagte gulerødder m. karrycreme & karse,
Sandwich m. linsefrikadelle & karrycreme, Broccolisalat m. bønner,
Bønnespread m. kapers
Pasta m. tomatsauce & kikærter,
Bønnefrikadeller m. rødbeder,
Chilispread m. hvidløg
Nødde-løgpøstej m. kartoffelsalat,
Krydret linsekarbonade m. pesto,
Tomat m. mayonnaise & hakket løg

Aften

Daal m. ris, yoghurt naturel, broccoliblanding & råkost, Kage m. kokos
Chili sin carne
Bagte rodfrugter
Burgerbolle m. falafelburger, syltede rødløg, spidskål & pesto hertil majs & råkost
Grøntsagsgullasch m. ris, ærter & råkost
Indisk curry m. hvide bønner hertil ris, broccoliblanding & råkost
Chili sin carne m. ris, majsolbe & råkost