



KOSTPOLITIK
FOR
LUNDGÅRDEN, REGNBUEEN
&
BOFÆLLESSKABERNE GRUNDTVIGSVEJ

Formål

Formålet med at have en kostpolitik er at sikre, at der tilbydes sund mad, der efterlever Fødevarestyrelsens officielle 10 kostråd.

De officielle 10 kostråd er med til sikre optimal næringsstoffordeling, der ned-sætter risiko for udvikling af overvægt, livsstilssygdomme samt øger alment vel-befindende.



Overvægt og fedme er et mindst lige så udbredt fænomen blandt mennesker med udviklingshæmning som i den samlede befolkning.

Mennesker med udviklingshæmning har en overdødelighed inden for kræft og kredsløbssygdomme, hvorfor det er særligt vigtigt at skabe de mest optimale rammer i forhold til at sikre optimal forebyggelse gennem kosten.

Kostpolitikken er gældende for Lundgården, herunder Café Smørblomsten og Café for senhjerneskadet, Regnbuen samt bofællesskabernes Grundtvigsvej - medmindre anden kost er lægeligt begrundet.

Kostpolitikken er udarbejdet i et samarbejde mellem Sundhedsfremme-netværket og Sundhedskonsulent Lene Steinke Johansen - November 2015

Revidering og opfølgning v. sundhedskonsulent Lene Steinke Johansen.

Indkøb af råvarer

Indkøb sker efter de officielle anbefalinger for en sund kost og ved hjælp af Hjerteforeningens indkøbsguide.

Der købes ligeledes produkter med Nøglehuls- og Fuldkornsmærket på.

Hjerteforeningens indkøbsguide

	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen		
	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Hvedebrød	5 g	7 g	1 g
Rugbrød	8 g	7 g	1,2 g
Morgenmadsprodukter	8 g	7 g	1 g
Mælk & surmælksprodukter		0,7 g	
Ost		18 g/30+	1,6 g
Kød, pålæg & pålægssalater		10 g	*
Fisk (uden panering)		**	*
Færdigretter		5 g	*
Frosne kartoffelprodukter		5 g	0,5 g
Dressinger & saucer		5 g	0,8 g
Mayonnaise & remoulade		10 g	

* Spar på salt (se bagsiden) ** Ingen øvre grænse

SE OGSÅ WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

! Spar på salt
Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i danskernes kost. Vælg efter lavt indhold af salt
1 g natrium = 2,5 g salt

! Spar på sukker
Sluk tørsten i vand. Sød sodavand, juice og saft indeholder ca. 10 g sukker pr. dl

! Morgenmad
Vælg produkter med højst 13 g sukker pr. 100 g

UDGIVET 2014

Vælg sundere fødevarer med disse symboler



HJERTEFORENINGEN 

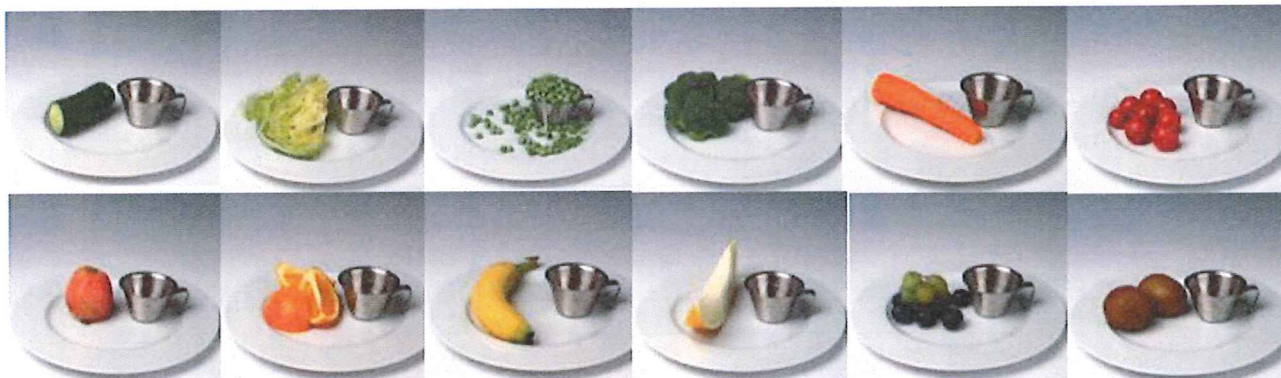
Spis frugt og mange grøntsager

SUNDHED:

Danskerne spiser i gennemsnit knap 400 gram frugt og grønt om dagen. 600 gram frugt og grønt dagligt nedsætter risikoen for bl.a. visse kræftformer, diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Heraf bør max 300 g stamme fra frugt.

Grøntsager indeholder kostfibre. Kostfibre er ufordøjelige kulhydrater, der ved hjælp af væske fylder godt op i maven og dermed giver en langvarig mæthedsfornemmelse og god fordøjelse.

Eksempler på 100 g frugt og grøntsager



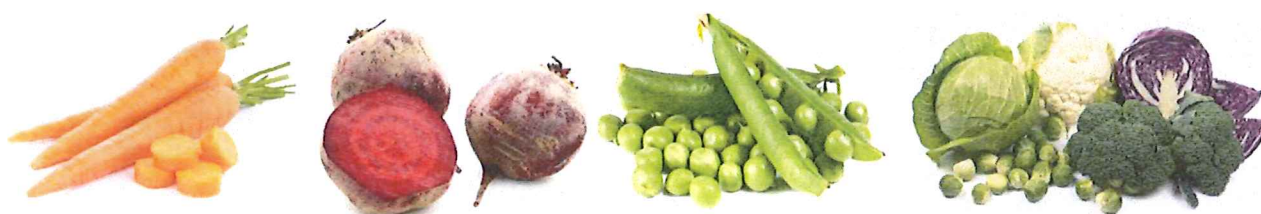
- For dagtilbud og bosteder med køkken/kantine sikres det, at der altid er et udvalg af grøntsager, bl.a. ved et varieret udbud i salatbaren, hvis en sådan haves.
- Ved servering/tag selv bord tilstræbes det at placere grøntsager/ salatbaren først på bordet således, at der først tages af salaten og dernæst den øvrige mad.
- Tilbehør til salaten som fx dressing, feta og lignende er magre varianter jf. indkøbsguiden.
- Årstidens frugt og grønt anvendes i videst muligt omfang.
- Der skal kunne købes/fås frugt alle dage.
- Frosne bær skal have 1 minuts opkog inden de bruges "rå," fx i smoothies og pynt i vand, pga. bakterier.

- I gryderetter / fars-retter tilstræbes så vidt muligt, at der tilsættes minimum 1/3 grøntsager i forhold til kød.
- Det sikres, at der altid er mulighed for at vælge grove grøntsager, der kan kombineres med finere grøntsager. Der bør altid være en overvægt af grove grøntsager i forhold til de fine.

Afhængigt af kostfiberindholdet kan grøntsager opdeles i grove og fine.

Alle grøntsager er sunde, men de grove er mest sunde!

Grove		Fine	
	g/100 g		g/100g
Aubergine	2,4	Agurk	0,7
Blomkål	2,2	Asparges	1,8
Broccoli	3,4	Bladselleri	1,6
Bønner, grønne	3,0	Bønnespirer	1,2
Fennikel	2,0	Champignon	1,6
Grønkål	6,2	Forårsløg	0,8
Gulerod	2,3	Græskar	1,1
Hvidkål	2,3	Kinakål	1,2
Jordkok	2,6	Peberfrugt	1,5-1,7
Løg	1,9	Radise	1,3
Majs, kerner	2,2	Salat, hovedsalat	1,3
Pastinak	4,5	Salat, iceberg	1,2
Persillerod	4,3	Savoykål	0,8
Porre	2,2	Skorzonnerod	1,8
Rosenkål	4,1	Squash	1,1
Rødbede	2,0	Tomat	1,4
Rødkål	2,0		
Selleri, rod	3,9		
Spidskål	1,9		
Spinat	1,9		
Ærter, grønne	5,9		



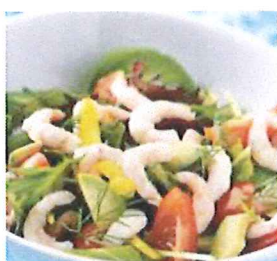
Spis mere fisk

SUNDHED:

De officielle anbefalinger lyder på minimum 350 gram fisk/skaldyr ugentligt. Heraf bør minimum 200g stamme fra fede fisk. Efterledes anbefalingerne, nedsættes risikoen for blodpropper i bl.a. hjerte og hjerne. Den gavnlige effekt skyldes bl.a. fiskens høje indhold af de såkaldte n-3 fedtsyrer.

- Fisk eller fiskepålæg tilbydes dagligt og der veksles mellem de fede og magre typer.
- Hvis der haves salatbar tilstræbes det at servere fisk og skaldyr som kød-fyld flere gange ugentligt.

Magre fisk 0-2 g fedt/100 g	Mellemfede fisk 2-8 g fedt/100 g	Fede fisk 9-35 g fedt/100 g
Sej (lys/mørk)	Hornfisk	Laks
Rødspætte	Ørred	Hellefisk
Torsk	Helleflynder	Sild
Skrubbe	Havkat	Ål
Tun	Pighvar	Makrel
Gedde	Skalle	Pighaj
Sandart	Skærising	Stenbider
Havtaske	Slethvar	Ålekvabbe
Hvilling	Stalling	Kippers
Krabbe /rejer /østers		
Kuller		
Kulmule		
Lange		
Rødfisk		
Rødtunge		
Sildehaj		
Søtunge		



Vælg fuldkorn

SUNDHED:

Hvorfor er kostfibre vigtige?

- Kostfibre forebygger forstoppelse, diarré, irriteret tarm syndrom, betændelse i udposninger i tyktarmen og tyktarmskræft.
- Kostfibre virker sænkende på blodets indhold af kolesterol og triglycerider.
- Kostfibre holder dig mæt i længere tid og holder maven i gang.

Det er endnu ikke afklaret, om de gunstige effekter skyldes kostfibre alene eller de fiberholdige fødevarer som sådan. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at man spiser både fuldkornsprodukter, frugt og grove grøntsager, som alle indeholder kostfibre.

Hvorfor er fuldkorn vigtigt?

- De fleste typer fuldkorn indeholder masser af fibre, vitaminer og mineraler.
- Fuldkorn holder dig mæt i længere tid og holder maven i gang.
- Fuldkorn fremhæves for deres sundhedsfremmende evne i forbindelse med hjertekarsygdom, Type 2 diabetes og nogle former for kræft

94 % af danskerne får ikke fuldkorn nok.

- Der tilbydes groft brød / rugbrød dagligt.
- Der serveres som udgangspunkt ikke lyst brød uden fuldkornsmel.
- Ved hjemmebag af brød anvendes minimum 1/3 groft mel for at opnå et tilstrækkeligt fiberindhold i brødet.
- Det tilstræbes primært at købe fiberrigt brød med Nøglehuls- og Fuldkornsmærket.
- Der serveres fuldkornsvarianter af pasta, ris, bulgur, croutoner ol.



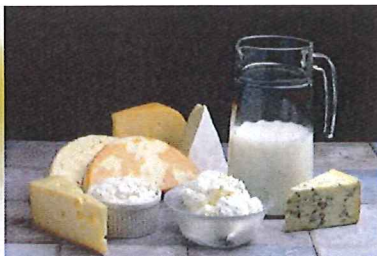
Spis mindre mættet fedt og vælg magre mejeriprodukter, magert kød og kødpålæg

SUNDHED:

Højt indtag af mættet fedt øger risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme (blodpropper) og diabetes (sukkersyge). Mættet fedt findes især i fede kød og pålægsprodukter, fede oste og fede mejeriprodukter.

- Der serveres fedtfattige pålægsprodukter, hvilket vil sige pålægsprodukter med maksimalt 10 g fedt / 100 g.
- Benyttes fedtstof på brødet vælges en minarine.
- Skiveskåret ost indeholder maksimalt 17 % fedt / 30+.
- Salatdressinger overstiger ikke 5 g fedt /100 g.
- Pålægssalater tilstræbes et fedtindhold under 10 g fedt/100 g. Der er fokus på, at fedtet i overvejende grad kommer fra vegetabiliske produkter.
- Der anvendes primært magre kødudskæringer til de lune retter med maks. 12g fedt pr 100 g.
- Ved frosne kartoffelprodukter må der max. være 5 g fedt pr 100 g.
- Til stegning og anden tilberedning anvendes oliemargarine eller raps-/olivenolie, da disse er hjertevenlige fedtstoffer og som de eneste tåler opvarmning.

OBS: Raps- olivenolie må dog ikke varmes så hårdt, at det begynder at ryge, da skadelige stoffer herved opstår.



Spis mad med mindre salt

SUNDHED:

Danskerne spiser for meget salt. Mænd får i gennemsnit 9-11 g salt dagligt hvilket svarer til ca. 2 teskefulde og kvinder ca. 7-8 g, hvilket svarer til ca. 1½ teskefuld. Saltindtaget skal ned på 5-6 g dagligt, hvilket svarer til ca. 1 teskefuld salt. For meget salt kan være medvirkende årsag til helbredsproblemer i form af:

Forhøjet blodtryk
Hjertekarsygdomme og blodpropper
Mavekræft
Knogleskørhed og nyresten

- Nedsæt saltindtaget ved ikke at lade salt stå fremme på bordene.
- Der tilstræbes at vælge pålægstyper og bouillon med lavt saltindholdet.
- Der arbejdes på at nedbringe saltindholdet i madlavningen.
- Begræns salt i hjemmebag til max 2 tsk salt pr kg mel, der benyttes.
- Vælg Nøglehulsmærkede produkter, da der er mindre salt i disse produkter.

Alle typer salt har den samme skadelige effekt.
Det er derfor ikke et bedre valg, at vælge eksempelvis Himalayasalt, havsalt, sydesalt, urtesalt osv.



Spis mindre sukker

SUNDHED:

Sukker indeholder kun kalorier og ingen vitaminer og mineraler. Derfor bliver sukker omtalt som tomme kalorier. Indeholder maden for mange tomme kalorier, optager det pladsen for den sunde mad. For meget sukker øger også risikoen for at blive overvægtig og få huller i tænderne.

Anbefalingen er, at sukker maks. udgør 10 % af madens samlede energi.

10 % svarer for et voksent menneske til omkring 50 g sukker (25 sukkerkvalde).

For et menneske med et udviklingshandicap er energibehovet ofte meget lavere og 10 % svarer derfor ofte til blot 30 g (15 sukkerkvalde). Se eksempler på sukkerindhold på siden.

- Sukker anvendes i begrænset mængde i madlavning
- Der serveres ikke honning og nutella i dagtilbud og aktivitetscentre
- Der serveres ikke kage, slik og lignende med undtagelse af særlige lejligheder beskrevet på næste side.
- Pædagogiske aktiviteter bør også tilstræbes at omhandle fremstilling af sunde alternativer end kage, med mindre det er i forbindelse med undtagelserne beskrevet på næste side.

Eksempler på sukkerindhold:



Fødselsdage, højtider & traditioner:

Handicapområdet har ikke en nul-sukkerpolitik, men bestræber sig på at holde sukkerholdige fødevarer på et minimum, da selv et ganske lille stykke kage udgør en stor del af det samlede energibehov for et menneske med et udviklingshandicap.



Søde sager serveres ikke til hverdag, men kan, til fødselsdage, højtider og lignende traditioner, serveres i begrænset omfang.

Der sættes fokus på størrelsen af portionen, når der eksempelvis serveres kage og der opfordres til at arbejde mod sundere alternativer som fx kreativt udskåret frugt og grønt, boller formet som kagemænd osv.



Drik vand

SUNDHED:

Vand tilfører kroppen væske uden at tilføre kalorier fra sukker, alkohol eller fedt. Vand fra hanen i Danmark er rent og indeholder mineralerne kalcium, jod og magnesium. Vand er derfor den bedste måde at dække kroppens væskebehov på.

Det anbefales at drikker ca. 1-1½ liter væske om dagen og mere, hvis der dyrkes sport eller det er meget varmt.

- Der sælges vand, kaffe og the i kantinen. Andre drikkevarer (sodavand, øl mm.) sælges, efter aftale, ved særlige lejligheder.
- Der er altid gratis postevand tilgængeligt
- Postevand kan gøres mere attraktivt ved at tilsætte udskåret frugt og grønt og lade det trække lidt i vandet.

Det kunne eksempelvis være:

- Citron
- Lime
- Appelsinskiver
- Agurk
- Pære
- Æble
- Citronmelisse
- Mynteblade
- Ferskenstykker
- Jordbær

OBS: Overfladebehandlede frugter, som citrusfrugter, bør enten være økologiske eller uden skræl.



Body Mass Index

Man vurderer om en borger er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig ud fra Body Mass Index (BMI), der beregnes vha. følgende formel:

$$BMI = \frac{\text{Vægt (i Kg)}}{\text{Højde (i meter)} \times \text{højde (i meter)}}$$

Eks.: En person på 168 cm og 60,5 kg

$$\frac{60,5 \text{ kg}}{(1,68 \times 1,68)} = 21,4$$

Man kan også finde BMI beregnere på nettet, hvor højde og vægt blot tastes ind.

BMI	Kategori
<18,5	Undervægt
18,5-24,9	Normalvægt
25-29,9	Overvægt
30-39,9	Fedme
>40	Svær fedme
Ældre (over 65 år)	
24-29	Normalvægt

Undervægt

Er en borger meget undervægtig og/eller har tabt sig utilsigtet, bør borgeren altid tilses af en læge.

Ved borgere, der har brug for at øge vægten akut, bør borgeren i samråd med læge/diætist tilbydes smør, fløde, sukker og andre mindre sunde alternativer ad libitum, til vægten er normaliseret.

Ved borgere, der ikke akut har behov for vægtøgning, men som blot ligger i den lave ende af vægtskalaen, bør vægten tilstræbes at øges ved at øge indtag af / supplere med sunde fede fødevarer.

På næste side findes eksempler på sunde fødevarer, der indeholder mange kalorier.

Tips til sund vægtøgning for undervægtige



Olie

- Tilsæt ekstra olie, hvor det er muligt i madlavningen.
- Til rå grøntsager kan laves en olie-/eddike – dressing.
- Der kan tilsættes en skefuld olie i smoothies.



Pesto

- Tilsæt, hvor det er muligt i madlavningen, fx på kød eller vend kartofler/ grøntsager, der skal bages, i det.
- Vend pasta i pesto inden servering
- Benyt som "smør" på brød under pålæg.



Nødder, frø, oliven og tørret frugt

- Spis dem som snacks
- Tilsæt i salater
- Tilsæt i müsli

Info:

Nødder/mandler har ca. samme kalorieindhold som chokolade og tørret frugt som vingummi.



Marcipan

- Marcipan består af mandler og er derfor en sundere kalorierig snack
- Kransekage.



Avocado

- Spis i salater
- Som pynt på pålæg
- Som guacamole- spis som dip eller smør på brød under pålæg



Mayonnaise og remoulade

- Frås med det

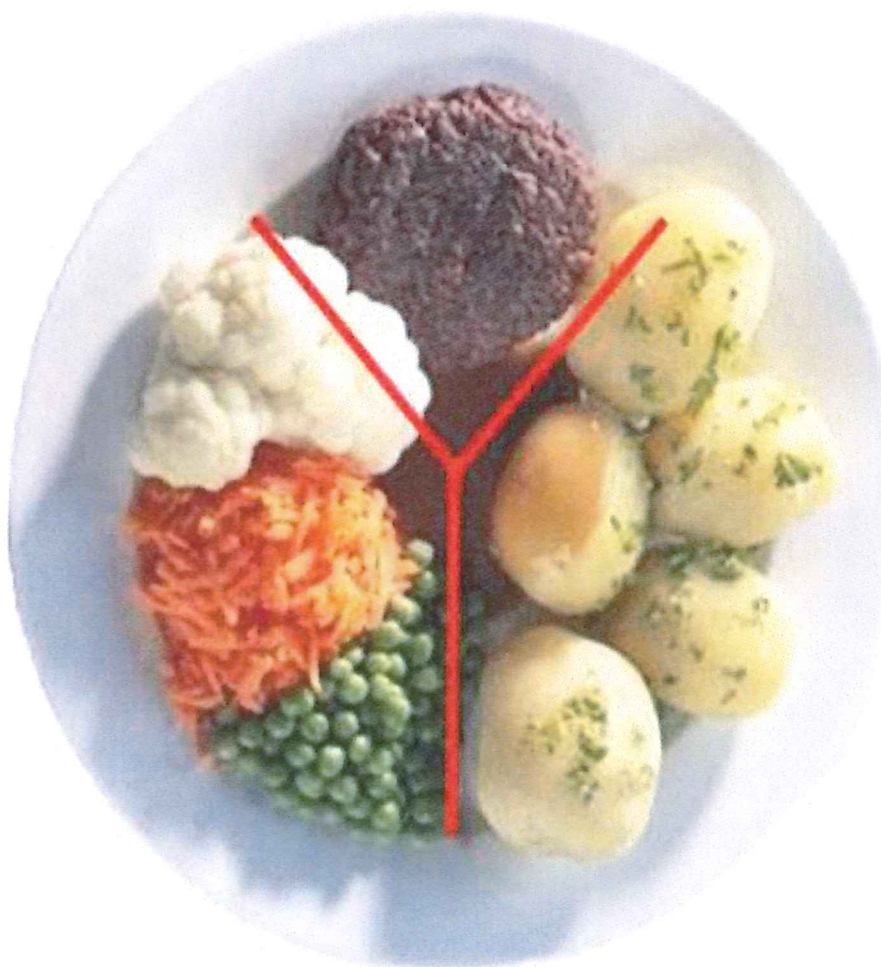
Normalvægt

Ved borgere, der er normalvægtige, anbefales det, at der spises efter Y-tallerkenen som vist nedenfor for at bevare normalvægt og sikre den rette næringsstof-fordeling.

Tallerkenen deles som et Y, hvor den øverste åbning er 1/5 og de to sider hver er 2/5.

Grøntsager ligger i et af de store rum (2/5). I det andet store rum skal der ligge kartofler, pasta, ris, brød (2/5) og i det lille rum skal der ligge kød, fjerkræ, fisk, æg, ost.

Retningslinjerne gælder både for frokost og varm mad.

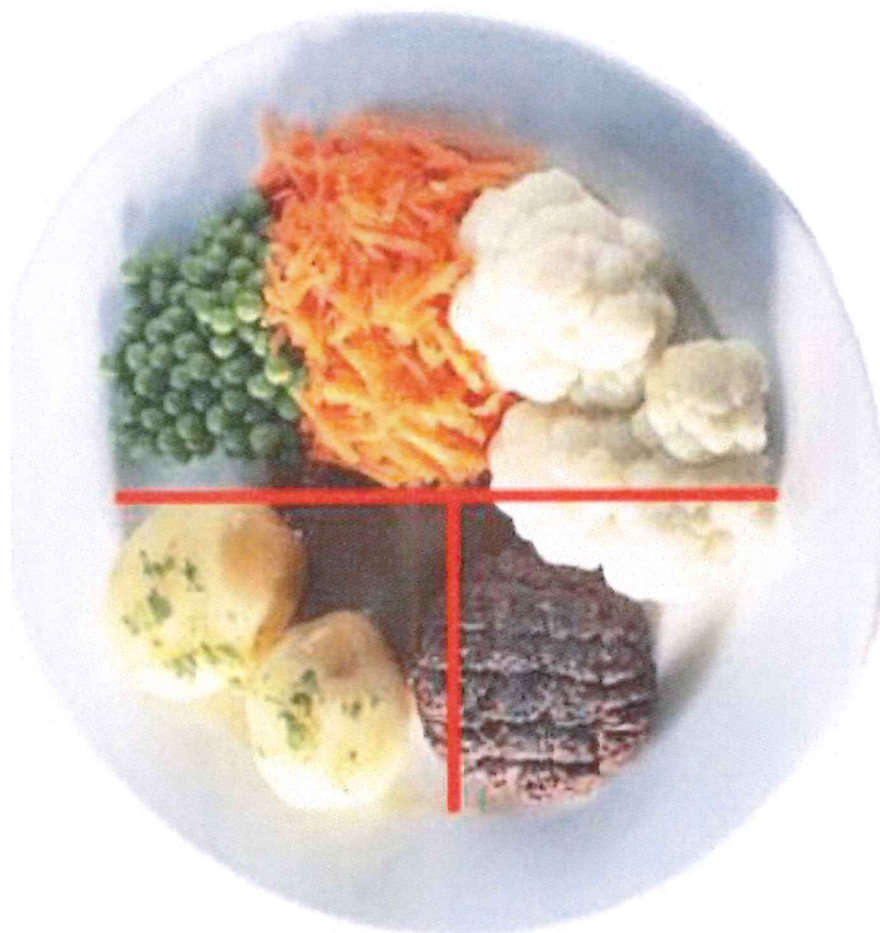


Overvægt

Ved borgere, der er overvægtige, anbefales det, at der spises efter T-tallerkenen som vist nedenfor for at nedsætte kalorieindtaget og samtidigt sikre den rette næringsstof-fordeling.

Tallerkenen deles på midten. Den ene halvdel deles igen på midten. Det store rum (1/2) skal være grøntsager (ikke kartofler), og de to små rum (1/4) skal være henholdsvis kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og kartofler, pasta, ris, brød.

Retningslinjerne gælder både for frokost og varm mad.



Madpakker

Alle samarbejder om at formidle kostpolitikken til afsendere af eventuelle madpakker.

Det vil sige, at der arbejdes hen i mod at højne kvaliteten af madpakker, så de også i højere grad afspejler de 10 kostråd.

Ansvarsfordeling:

- Hvert enkelt personale har ansvar for at kostpolitikken håndhæves.
- Gennemgang/revidering af kostpolitikken foretages årligt.



