



MAD DER PASSER PÅ DIG – OG SMAGER AF MERE.....

Green by default

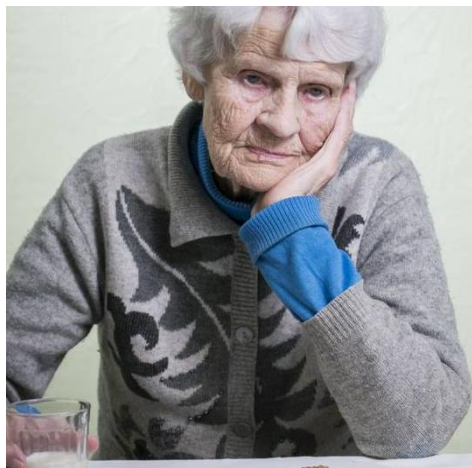
Michael Allerup Nielsen, Enhedschef,
Bispebjerg og Frederiksberg Hospital

Green by default

- Vegetarisk med mulighed for tilvalg af fisk, skaldyr, kød, naturlige proteiner
- Fokus på den ernæringstruede – med fokus på proteiner og energi
- Alle menuer beregnet i "Alpha tool"



Præferencer



• Sødme



• Syre



Konsistens

→ Ingen appetit
→ Kvalme og mundtørhed
→ Hellere drikke end spise sine kalorier



Alpha Tool

- Udviklet af Københavns Universitet samt Wageningen University & Research, Holland
- Alpha-værktøj beregner proteinkvaliteten af plantebaserede måltider
- Alpha-værktøjet hjælper med at sammensætte måltider, der er komplette med hensyn til aminosyrer. Det sikrer kvaliteten af plantebaserede måltider.
- Værktøjet viser mængderne af hver essentiel aminosyre pr. ingrediens i et specifikt måltid og viser også procenter for at indikere, hvordan dette relaterer sig til proteinbehovet.

Læs mere her: <https://alpha-tool.eu/alpha-tool-calculates-protein-quality-of-plant-based-meals/>

Vegetarisk dagsmenu



Dagskosten svarer til 976 g mad pr dag
og 9 g protein pr 100 gram, som svarer
til 85 g protein pr dag (uden drikke).

Morgenmad

Tebolle med smørbar ost
Røræg med stegte svampe

Frokost

Blomkålsgratin med krumme
Bagt græskar med hytteost-topping
Kartoffelsalat med syltede rødløg

Eftermiddag

Citronfromage

Aften

Smørrebrød med æg, mayonnaise og urter
Aspargessuppe med spinatbolle
Svampetærte

Sen aften

Milkshake med citron og vanilje



Ernæringsdækning af vegetarisk dagsmenu (Alpha Tool)

Alpha-tool › Dagskost onsdag - vegetar

#672

Meal name Dagskost onsdag - vegetar

Product list

Frida

Recipe No

Referencepattern

FAO 2011 Adult

Consumer 70 kg

Meal protein requirement

1.5 g / kg bw

Product	Quantity	Dig	his	ile	leu	lys	met	cys	p+t	thr	trp	val
Totalintake	1134g		2411	4776	7968	6630	2314	962	8711	3578	1184	5752
Meal requirement			1680	3150	6405	5040	1785	630	4305	2625	693	4200
Percentageof requirementfilled			143	152	124	132	130	153	202	136	171	137

Meal Protein Quality Score **100**

Limiting EAA **None**

Vegetarisk dagsmenu med tilvalg af kød og fisk

Dagskosten svarer til 910 g mad pr dag og
10 g protein pr 100 gram, som svarer til 92
g protein pr dag (uden drikke).

Morgenmad

Tebolle med smørbar og ost
Skyr med frugtkompot og mysli

Frokost

Blomkålsgratin med krumme
Bagt græskar med hytteosttopping
Plukket kylling

Eftermiddag

Citronfromage

Aften

Kartoffelsalat med syltede rødløg
Aspargessuppe med spinatbolle
Fiskefrikadeller

Sen aften

Milkshake med citron og vanilje



Ernæringsdækning af vegetarisk dagsmenu med tilvalg af kød og fisk (Alpha Tool)

Alpha-tool > Dagskost onsdag - kød og fisk

#666

Meal name Dagskost onsdag - kød og fisk

Product list

Frida

Recipe No

Referencepattern

FAO 2011 Adult

Consumer 70 kg

Meal protein requirement 1.5 g / kg bw

Product	Quantity	Dig	his	ile	leu	lys	met	cys	p+t	thr	trp	val
Totalintake	1009g		2376	4592	7647	6880	2227	727	8266	3434	1127	5434
Meal requirement			1680	3150	6405	5040	1785	630	4305	2625	693	4200
Percentageof requirementfilled			141	146	119	137	125	115	192	131	163	129

Meal Protein Quality Score 100

Limiting EAA: None

Fremtiden på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital anno 2026

A 'la carte bestilling og servering

"Vegetarisk menu" med tilvalg af fisk, skaldyr samt kød efter ønsker

Alt mad med naturlig højere "syreindhold"

Udvalgte retter tilbydes i to typer konsistenser (ske-samt drikkekonsistens), screening sker ved indlæggelse af klinisk diætist

Mulighed for tilvalg af mad med højere naturlig "sødme", screening sker ved indlæggelse af klinisk diætist

Menuer på daglig basis er dokumenteret med proteinoptagelighed samt essentielle aminosyre sammensætning, med mulighed for 100% dækning

Naturlige proteiner, ikke tilsætning.

9/10 gram protein pr. 100 g – max. 1000g mad (ernæringstruet) ex. drikkevarer



Konklusion



Vi kan udvikle "grønnere mad" til den ernæringstruede patient som opfylder:



Lille volumen max. 1000 g mad dagligt over 5 måltider



Vi kan opfylde energi- og proteintæthed og essentielle aminosyrer, når vi arbejder med flere "planter"



Vi kan tilberede mad med naturlige proteiner – uden tilsætning



Alle patienter spiser grøntsager – så længe det er velsmagende – vi "forklæder" grøntsager i "smag"