



Kostholds
ending.no

Navn: Olaug Oppblåst

Katrine Pettersen
Klinisk ernæringsfysiolog
Epost: katrine@kostholdsendring.no



	Måltider	Kcal:
FROKOST Kl.0700/0800 Kcal: ~ 375	2 Skiver surdeigsbrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy) <i>Drikke: 1 glass vann + 1 glass laktosefri melk, samme på de under</i>	~ 325 ~ 75
	Havregrøt (~1,5 dl) laget på laktosefri melk (~ 2 dl) + ½ banan + 1 håndfull bær <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 300 ~ 75
	3 « superknäcke chia » knekkebrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy) <i>Drikke: 1 glass vann + 1 glass laktosefri melk</i>	~ 300 ~ 75
	Laktosefri yoghurt (~ 2 dl) m/havregryn (~ 4 ss) + ½ banan eller 1 håndfull bær <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 300 ~ 50
	Kjøleskapsgrøt Havregryn (~ 1 dl) + laktosefri melk (~2 dl) + chiafrø (~ 1 ss) + Jordbærsyltetøy (~ 1 ts) + 1 god neve blåbær <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 350
MELLOMM. Før lunsj Kcal: ~ 100	1 Frukt (1 stor eller 2 små/middels) + 1 Grønnsak (feks gulrot) Feks: Appelsin/bananer/ epler /druer/blåbær <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 100
	1 Middels neve nøtter (valnøtter/mandler etc.) + 1 Grønnsak (feks gulrot) <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 100
	1 « superknäcke chia » knekkebrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy) <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 100
	1 Beger laktosefri yoghurt + havregryn (~ 2 ss) <i>Drikke: 1 glass vann</i>	~ 125
LUNSJ Kl.1200/1300 Kcal: ~ 425	2 Skiver surdeigsbrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy) + 1 middels neve nøtter <i>Drikke: 2 glass vann</i>	~ 425
	2 Proteinrundstykker (havre, egg, cottage cheese) m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy) <i>Drikke: 2 glass vann</i>	~ 400
	2 corn tortillalefse m/pålegg (kalkun, kylling, fisk, egg) + avocado (~ 1/4), salat og tomat	~ 400
	Omelett m/2 egg, skinke, ost, tomat etc. + 1 Surdeigsbrøds kive + 1 middels neve nøtter	~ 250 ~ 200
MELLOMM. Kl.1500/1600 Kcal: ~ 100	Se mellomm. 1	~ 100



MIDDAG Kl.1700/1800 Kcal: ~ 600	1 Medium Porsjon (3-delt tallerken)	~ 500
	 - Kylling, karbonadedeig, svin, fisk (laks), bønner/linser - Poteter, ris, glutenfri pasta - Grønnsaker og salat (Gulrøtter, brokkoli, agurk, tomater, paprika, løk, hvitløk) - Smak/saus: Soyasaus (~ 1 ss), hjemmelaget brun og hvitsaus eller lig. (~ 0,5 dl) <i>Drikke: 2 glass vann, samme på de under</i>	~ 50
	1 Stor glutenfri tacolefse m/kjøttdeig, salat, agurk, paprika, ost (~ 1 neve), guacamole (~ 1 ss)	~ 500
	Take away (<1xuke) Thaimat	~ 1000
KVELDS Dersom sulten 2000-2100 Kcal: ~ 150 kcal	1 Knekkebrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy) <i>Drikke: 1 glass vann, samme på de under</i>	~ 125
	1 Surdeigsbrødskive m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost , syltetøy)	~ 150
	1 Beger laktosefri yoghurt + havregryn (~ 3 ss)	~ 150
	Fruktsalat (~ feks. ½ appelsin + 1 kiwi eller 1 neve blåbær) m/frukt og bær + Laktosefri Vaniljekesam (~ 2 ss)	~ 125
	Havregryn <i>eller</i> korn (~ 0,5 dl) med melk (~ 2 dl)	~ 150
	+ 1 håndfull bær	~ 25
<i>Til sengs: kl. 2300</i>		
Kosekvote: Totalt i løpet av uken 1250 Kcal (total) / 7 dager = ~ 200 kcal/dag • 85 % Sjokolade, ½ plate = ~ 550 kcal • Vin, ½ flaske = 400 kcal • Gjærbakst med surdeig/fruktanfri, ~ 1 stk middelstor bolle/croissant/bakst = ~ 300 kcal		



DELMÅL & VIKTIG FOKUS

Vi vil sammen med deg definere hvilke delmål og fokusområder som, basert på planen, vil være hensiktsmessige å fokusere på for å mestre kostholdsendinger parallelt med hverdag, gleder og sorger. Til neste gang anbefaler vi deg å fokusere på følgende:

1. Øve inn en kontinuitet i matinntaket med mindre, hyppige måltider for å redusere mageplager.
2. Test inn/øve på mellommåltid for mindre porsjon til middag – Gir mindre FODMAPS pr måltid = for å gi tarmen «tid til» å fordøye og mindre gassFODMAPS i tykktarm samtidig.
3. Unngå matvarer som er mest potent i gassproduksjon = GassFODMAPene: Fruktaner (primært i glutenholdige korn - hvete, bygg og rug + løkfamilien) + galaktaner (bønner, linser, erter) + laktose
4. Lær deg å kjenne kroppens språk. Du skal unngå å være skrubbsulten og stappmett 😊

Dette kostholdsfundamentet er utviklet i samarbeid med deg og vil i de fleste sammenhenger være det endelige målet for rutiner og kostholdsending som gir ønsket effekt på din(e) problemstilling(er).

MEN, kunnskap om strategien til målet holder sjeldent alene. Vi ønsker å være en støtte for deg i din endringsprosess og hjelpe deg å etablere og mestre prioritert steg på veien til målet. All litteratur tilsier at samarbeid med en kompetanseperson, og jevnlig møtepunkter, øker sannsynlighet for resultatoppnåelse og varig effekt. Vi er her for deg.

MOTIVASJON I MESTRING:

Vi heier på deg og er med deg på vei til målet, men det viktigste er at du vet hvorfor det innsatsen er verdt jobben i hverdagen. Husk dine gode refleksjoner:

Slik har du det når du har nådd målet ditt / løst utfordringen din:	
Derfor er det viktig for deg å oppnå bedring / nå målet ditt:	
Positive elementer ved å få til endringer som må til for bedring / målsetning:	
Disse hindringene skal du overkomme på vei til målet:	



FYSISK AKTIVITET:

Nåværende aktivitet	
Hverdagsaktivitet	Trening
- Stillesittende arbeid	Gåturer 2 pr uke – varighet: 60 min Styrketrening 1 pr uke – varighet: 60 min
Tiltak for økt aktivitet:	
- Ønske om å begynne å jogge	

NÆRINGSBEHOV OG VEKTENDRING:

Utgangspunkt i kvinne 40 år, Høyde: 1,75 cm, Vekt: 70 kg - Lett aktivitetsnivå

Forbrenning og vektutvikling	
Formel:	1900 Kcal /dag (1900 – 2100)
Mifflins	(AF: 1,35 – 1,45)
Energiinntak i kostholdsfundament	
Totalt energiinntak:	1750 kcal / dag
Kosekvote:	+ 200 kcal / dag (gjennomsnitt)
Totalt (snitt) inntak:	1950 kcal/dag

VÆSKEBEHOV: 20-35ml/kg/dag

Behov: 2,0 – 2,5 L / dag
Inntak: 2,5 L /dag (snitt)



DENNE PLANEN ER PRODUSERT MED MÅL OM:

<u>Problemstilling / målsetning</u>	<u>Individuelt mål</u>	<u>Kommentar</u>
Vektøkning		
Vektnedgang		
Vektkontroll / vedlikehold		
Diabetes type 2		
Magesykdom / -plager	x	Oppblåsthet og magesmerter
Sunt kosthold / Næringsbehov		
Idrettsernæring		
Hjertehelse / -sykdom		
Graviditet		

OBS: Denne planen er produsert tilpasset personen som fremkommer med navn i dette dokument. Planen skal ikke benyttes til noen andre. Dette er viktig da bakgrunnen for produksjon er basert på individuelle utregninger, behov, prioriteringer, kapasitet, ønske og preferanser. Planen er produsert på bakgrunn av målsetning og ønske fra pasient/klient. Sammen med klinisk ernæringsfysiolog er det, basert på informasjon kjent for behandler, laget en plan spesifikt for målsetning. Målsetning og plan dekker i mange tilfeller ikke alle områder for et variert og sunt kosthold, da ernæringsprioriteringer kan være satt på annen problematikk, som for eksempel gjennomførbar plan for vektendring, diabetes type 2, eller mageproblemer. Om det avdekkes andre helseavvik enn hva som er informert om i konsultasjon med klinisk ernæringsfysiolog, så bes du om å kontakte behandler eller lege for å få hjelp med andre hensyn eller å tilpasse kostholdsplan. Ta kontakt om du lurer på noe.