

**Kostholds
ending.no**

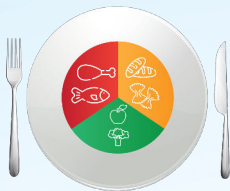
Navn: Siri Sunn Vekt

Katrine Pettersen
Klinisk ernæringsfysiolog
Epost: katrine@kostholdsending.no



	Måltider:	Kcal:
FROKOST Kl.0700/0800 Kcal: ~ 375	2 Skiver grovt brød m/varierte pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, fisk, egg, brunost, syltetøy) Pynt: Agurk/paprika/tomat mm. Drikke: 1 vanlig glass lettmelk og 1 glass vann	~ 325 ~ 75
	Havregrøt (~1,5 dl) laget på melk (~ 2 dl) + ½ banan + 1 håndfull bær Drikke: 1 glass vann	~ 300 ~ 75
	3 Knekkebrød m/varierte pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, fisk, egg, brunost, syltetøy) Pynt: Agurk/paprika/tomat mm. Drikke: 1 vanlig glass lettmelk og 1 glass vann	~ 325 ~ 75
	Yoghurt (~ 2 dl) m/havregryn (~ 4 ss) + ½ banan eller 1 håndfull bær Drikke: 1 glass vann	~ 300 ~ 50
MELLOMM. Før lunsj Kcal: ~ 100	1 Fukt (1 stor eller 2 små/middels) + 1 Grønnsak (feks gulrot) Feks: Appelsin/bananer/eples/druer/blåbær Drikke: 1 glass vann	~ 100
	1 Middels neve nøtter (valnøtter/mandler etc.) + 1 Grønnsak (feks gulrot) Drikke: 1 glass vann	~ 100
	1 Knekkebrød m/varierte pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, fisk, egg, brunost, syltetøy) Drikke: 1 glass vann	~ 100
	1 Beger yoghurt + havregryn (~ 2 ss) Drikke: 1 glass vann	~ 125
LUNSJ Kl.1200/1300 Kcal: ~ 425	2 Skiver grovt brød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost, syltetøy) Pynt: Agurk/paprika/tomat mm. + 1 middels neve nøtter Drikke: 2 glass vann	~ 425
	1 Grovt pitabrød eller tortillalefse m/pålegg (kalkun, kylling, fisk, egg) + avocado (~ 1/4), salat og tomat Drikke: 2 glass vann	~ 400
	Omelett m/2 egg, skinke, ost, tomat etc. + 1 Brødskeiv + 1 middels neve nøtter Drikke: 2 glass vann	~ 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
		
	- Fjærkre: Kylling og kalkun (Prioriter) - Fisk: Hvit fisk (torsk/sei), Rød fisk (Laks, røkelaks) + Fiskeboller, fiskepudding (Prioriter) - Rødt Kjøtt: Svin, lam, karbonadeig (1-2 ganger ila uken) - Poteter, Villris, fullkornpasta, quinoa - Grønnsaker: Gulrøtter, grønne bønner, brokkoli, blomkål, agurk, tomater, squash, løk, salat (paprika, agurk, tomat) etc. - Bytte på alle typer - Smak/saus: Soyasaus (~ 1 ss), Brun og hvitsaus eller lig. (~ 0,5 dl) + Urter, krydder <i>Drikke: 2 glass vann, samme på de under</i>	~ 50
	1 Stor tacolefse m/karbonadeig, salat, agurk, paprika, ost (~ 1 neve), guacamole (~ 1 ss)	~ 500
	Take away (en gang iblant) Thaimat eller pizza	~ 1000
KVELDS Dersom sulten 2000-2100 Kcal: ~ 150 kcal	1 Knekkebrød m/varierte pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, fisk, egg, brunost, syltetøy) Pynt: Agurk/paprika/tomat mm. <i>Drikke: 1 glass vann, samme på de under</i>	~ 125
	1 Skive grovt brød m/varierte pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, fisk, egg, brunost, syltetøy) Pynt: Agurk/paprika/tomat mm.	~ 150
	1 Beger yoghurt + havregryn (~ 3 ss)	~ 150
	Fruktsalat (~ feks. ½ appelsin + 1 kiwi <i>eller</i> eple + 1 neve blåbær) m/frukt og bær + 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 – øve på mindre mengde kos 1250 Kcal (total) / 7 dager = ~ 200 kcal/dag • Sjokolade, ½ plate = ~ 550 kcal • Vin, ½ flaske = 400 kcal • Gjærbakst, ~ 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 kostholdsendringer parallelt med hverdag, gleder og sorger. Til neste gang anbefaler vi deg å fokusere på følgende:

1. Jevnt matinntak i løpet av dagen. Unngå å være skrubbsulten. Lande på «litt fysen» på kveldstid.
2. Øve på å forsyne seg kun **en** gang pr middagsmåltid
3. Velge god karbokvalitet: Se etter grove/fullkornsprodukter = $\frac{3}{4}$ og $\frac{4}{4}$ (full pott) på brødskalaen + grønt nøkkelhullsmerket.



4. Noe grønt (grønnsaker eller frukt) til alle måltider
5. 3 meieriprodukter pr dag (feks 1 glass melk, gulost på brødskenen, yoghurt)
6. Bytte på hvilket pålegg du har på brødskenen

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 3 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: 95 kg - Lett aktivitetsnivå

Forbrenning og vektutvikling	
Formel:	2300 Kcal /dag (2300 – 2500)
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
Kaloriunderskudd:	350 - 550 kcal /dag (snitt)
Forventet vektendring:	1,5 – 2,0 kg vektnedgang per måned

VÆSKEBEHOV: 20-35ml/kg/dag

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



SUNT OG VARIERT KOSTHOLD:

Vurdert for individuelt energibehov og essensielle næringsstoffer, presentert i riktige mengder.

Matvaregruppe:	Anbefaling (ant. porsjon / dag)	Inntak:																				
Grove karbokilder - Brød, knekkebrød, ris, pasta, potet	5	5-6																				
Meieriprodukter - Først og fremst magre alternativer	3	3																				
Grønnsaker:	3	3																				
Frukt og bær:	2	2																				
Proteinkilder: <u>Ukentlige generelle anbefalinger</u> <table><tr><td>Egg</td><td>Ikke overstig 1-2 per dag</td></tr><tr><td>Fisk og skalldyr</td><td>Gjerne 2-3 middager per uke + fiskepålegg</td></tr><tr><td>Rødt kjøtt</td><td>Begrens til 1 middag per uke</td></tr><tr><td>Kylling</td><td>Sunn kilde – prioriter</td></tr><tr><td>Bønner og linser (veg.)</td><td>Minimum x1 god kilde per uke</td></tr></table>	Egg	Ikke overstig 1-2 per dag	Fisk og skalldyr	Gjerne 2-3 middager per uke + fiskepålegg	Rødt kjøtt	Begrens til 1 middag per uke	Kylling	Sunn kilde – prioriter	Bønner og linser (veg.)	Minimum x1 god kilde per uke	2	2-3 <u>Ukentlig anbefaling</u> <table><tr><td>Egg</td><td>/ uke</td></tr><tr><td>Fisk og skalldyr</td><td>/ uke</td></tr><tr><td>Rødt kjøtt</td><td>/ uke</td></tr><tr><td>Kylling</td><td>/ uke</td></tr><tr><td>Bønner og linser (alt.)</td><td>/ uke</td></tr></table>	Egg	/ uke	Fisk og skalldyr	/ uke	Rødt kjøtt	/ uke	Kylling	/ uke	Bønner og linser (alt.)	/ uke
Egg	Ikke overstig 1-2 per dag																					
Fisk og skalldyr	Gjerne 2-3 middager per uke + fiskepålegg																					
Rødt kjøtt	Begrens til 1 middag per uke																					
Kylling	Sunn kilde – prioriter																					
Bønner og linser (veg.)	Minimum x1 god kilde per uke																					
Egg	/ uke																					
Fisk og skalldyr	/ uke																					
Rødt kjøtt	/ uke																					
Kylling	/ uke																					
Bønner og linser (alt.)	/ uke																					
Fettkilder: <u>Eksempler på kilder</u> <table><tr><td>Raps og olivenolje</td><td>= Sunne oljer</td></tr><tr><td>Nøtter og frø</td><td>= Sunne kilder</td></tr><tr><td>Smør</td><td>= ok, men begrense mengde</td></tr><tr><td>Margarin og majones</td><td>= Sunne kilder</td></tr><tr><td>Tran / omega3 tilskudd</td><td>= Sunne kilder</td></tr><tr><td>Avocado</td><td>= Sunt</td></tr></table>	Raps og olivenolje	= Sunne oljer	Nøtter og frø	= Sunne kilder	Smør	= ok, men begrense mengde	Margarin og majones	= Sunne kilder	Tran / omega3 tilskudd	= Sunne kilder	Avocado	= Sunt	4	3-4								
Raps og olivenolje	= Sunne oljer																					
Nøtter og frø	= Sunne kilder																					
Smør	= ok, men begrense mengde																					
Margarin og majones	= Sunne kilder																					
Tran / omega3 tilskudd	= Sunne kilder																					
Avocado	= Sunt																					
Kosekvote - Snitt inntak per dag - vanligvis et høyere inntak i helgen og mindre på hverdager	1	1																				

ANDRE SPESIFIKKE NÆRINGSSTOFFER:

Næringsstoff:	Anbefaling (voksne)	Inntak:
Kalsium	800-900mg	
Folat	300mcg	
Jod	150mcg	
Vit D	10mcg	
B12	2mcg	
Jern	9 / 15mg	



Vegetarisk kosthold? Obs på disse i tillegg:

B2 (riboflavin)	1,2 -1,6mg (kjønn)	
B6 (pyridoksin)	1,2-1,5mg (kjønn)	
Sink	7-9mg (kjønn)	
Selen	50-60mcg (kjønn)	
Proteinkvalitet	Dekkes ved nok energi – se gode matvarer under	
Omega3 (EPA/DHA)	1E%	

DENNE PLANEN ER PRODUSERT MED MÅL OM:

<u>Problemstilling / målsetning</u>	<u>Individuelt mål</u>	<u>Kommentar</u>
Vektøkning		
Vektnedgang	X	
Vektkontroll / vedlikehold		
Diabetes type 2		
Magesykdom / -plager		
Sunt kosthold / Næringsbehov	X	
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.