

# MELLOMMÅLTIDER MED SMAK OG ENERGI



Utarbeidet av Nutricia i samarbeid med Signe Okkels, cand. scient.  
i Gastronomi og Sunnhet, forskningsmedarbeider i Enheten for  
Forskning i Ernæring (EFFECT) på Herlev Hospital i Danmark.

NUTRICIA  
**Nutridrink®**  
Compact Protein

# MELLOMMÅLTIDER ER BRA

Det er utfordrende å være syk og å få i seg nok mat. Kanskje mangler du matlyst eller plages av munntørrhet, kvalme, endret smaksans og nedsatt appetitt. Kanskje har du vanskeligheter med å tygge eller svele maten. Dette kan føre til redusert matinntak og i verste fall underernæring. Underernæring kan påvirke livskvaliteten din og ha betydning for hvor godt du kommer deg igjennom sykdom.

Å spise sunt når du er frisk, betyr for mange å være forsiktig med fett og spise mye grønnsaker. For deg gjelder andre regler. Du skal nemlig ha i deg alle næringsstoffer du behøver og passe på å holde vekten oppe og ikke gå ned i vekt. Flere små, energitette og proteinholdige måltider kan hjelpe med å få i deg det du trenger.<sup>1</sup> Det er derfor en god idé å spise små måltider mellom hovedmåltidene dine. Disse mellom-måltidene skal helst utgjøre 30-50 prosent av ditt totale daglige kostinntak.<sup>2</sup>

Kroppens byggestein er protein. Når du er syk øker proteinbehovet. Helsedirektoratet anbefaler at friske voksne får i seg 0,8 g protein pr. kg kroppsvekt. Når du er syk kan proteinbehovet øke til hele 1,2-2,0 g pr. kg kroppsvekt.<sup>3</sup>

Hvis du har nedsatt appetitt, anbefales det at du spiser 5-6 ganger daglig inkl. mellommåltider

3 hovedmåltider daglig (frokost, lunsj, middag)

2-3 mellommåltider daglig (formiddag, ettermiddag, kveld eller når det passer best for deg)

## Nutridrink Compact Protein

Hvis du har problemer med å få dekket behovet ditt for energi og protein fra vanlig kost, kan næringsdrikker være til stor hjelp. Nutridrink Compact Protein er en næringsdrikk med et ekstra høyt protein- og energiinnhold. Produktet har et normalt innhold av vitaminer og mineraler. En liten kompakt flaske på 125 ml gir 18 g protein og 300 kalorier. Hvis du veier 70 kg, skal du ha ca. 84-140 g protein om dagen når du er syk (se forrige side for beregning).

Du kan i tillegg ha fordel av det høye protein- og kaloriinnholdet i Nutridrink Compact Protein ved å bruke drikken i oppskrifter.

### MELLOMMÅLTIDET



En flaske Nutridrink Compact Protein tilsvarer et mellom-måltid. To flasker kan erstatte ett hovedmåltid.



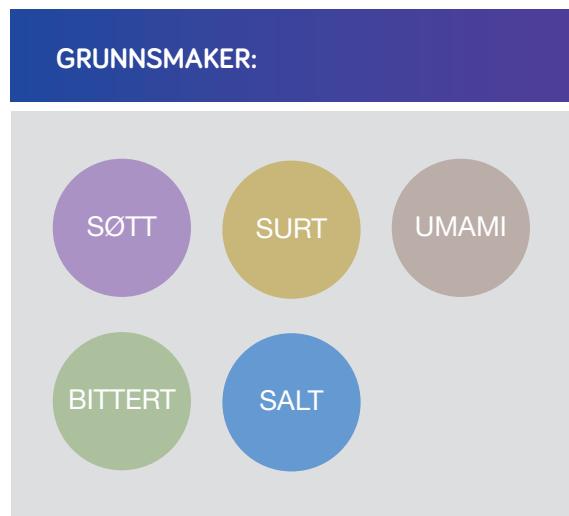
**Referanser:** 1. Gall, M. J., Grimble, G. K., Reeve, N. J., Thomas, S. J., 1998. Effects of providing fortified meals and between-meal snacks on energy and protein intake of hospital patients. *Clinical nutrition*. 17(6): 259-264. 2. Pedersen, A. N., Ovesen, L., 2009. Anbefalinger for den danske Institutionskost. Ministry of food, Agriculture and Fisheries. Danish veterinary and Food Administration. 4. version., 1. edition. 3. Arends, J. et al. Espen Guidelines. *Clinical Nutrition* (2006) 25, 245 -259.

I dette heftet finner du oppskrifter på små, gode mellommåltider. De er utviklet og tilpasset med tanke på de smaksmessige og fysiske utfordringene du kan ha når du er syk.

Kjenn etter hva du har lyst på og finn en oppskrift som passer deg.  
Velbekomme!

## Slik bruker du heftet

Alle oppskriftene er delt inn i grunnsmakene SØTT, SURT, UMAMI, BITTERT og SALT. Noen retter har dessuten et ikon, som viser om de egner seg dersom du opplever endret smaksans og fysiske utfordringer under sykdom eller behandling.



tørr

### Passer hvis du har munntørhet

Mange opplever munntørhet som en bivirkning fra ulike medisiner. Syrlige matvarer (f.eks. smoothie, jordbærfromage, bringebærgelé, frukt med krem og iskaffe) kan være godt å spise fordi dette setter i gang snyttsekresjonen.



kalm

### Passer hvis du er kalm

Kalme kan skyldes behandlingen eller selve sykdommen. Kalde og syrlige retter kan i disse tilfellene være gode å spise (f.eks. vaniljeis, smoothie, jordbær-fromage, bringebærgelé og frukt med krem).



smak

### Passer hvis du har endret smakssans

Smaksendringer kan være en bivirkning av ulike medisiner, særlig kjemoterapi. De fleste opplever at maten smaker mindre, særlig søtt og salt. Det kan derfor være en fordel å spise mat med mye smak (f.eks. bananmuffins, bananpannekake, smoothie, jordbærfromage, bringebærgelé, ostekake med jordbær og frukt med krem).



svelge

### Passer hvis du har tygge- eller svelgevansker

Når du har problemer med å tygge eller svelge (dysfagi) er det en stor risiko for å få maten i vrangstrupen, særlig om du ikke spiser mat som har rett konsistens. For mange dysfagipasienter er det best og tryggest å spise mat med puré- eller gelékonsistens (f.eks. vaniljeis, jordbærfromage, bringebærgelé og sjokolademousse).



Energifordeling pr. muffin (200 g):  
Energi 492 kcal / Protein 12,3 g / Karbohydrat 31,2 g / Fett 20,1 g /  
Kostfiber 3,5 g

Tilberedelsestid: ca. 10 min.  
Steketid: ca. 15-20 min.

# Bananmuffins

ca. 6 muffins à 200 g

- 2 egg
- 50 g sukker
- 1 vaniljestang (frøene)
- 300 g hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 2 ts malt kanel
- 100 g smør
- 2 modne bananer
- 50 g mørke sjokoladebiter
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)
- 6 muffinsformer

Bland hvetemel, bakepulver og kanel i en bolle. I en annen bolle piskes egg, sukker og vanilje til eggedosis. Rør Nutridrink Compact Protein i blandingen. Smelt smøret på svak varme. Avkjøl smøret og hell det over eggeblandinga. Bland sammen de tørre ingrediensene, eggeblandinga, moste bananer og sjokoladebitene. Deigen fordeles på 6 muffinsformer og stekes ved 200°C i ca. 15-20 min.



Energifordeling pr. glass (2 dl):  
Energi 183 kcal / Protein 8,8 g / Karbohydrat 20 g / Fett 7,5 g  
Tilberedelsestid: ca. 5-10 min.



SØTT  
(og syrlig)



## Kulturmelk med müsli

ca. 5 glass à 2 dl

2 stk eggeplommer  
60 g sukker  
1 vaniljestang (frøene)  
6 ss friskpresset sitron  
1 ss sitronskall (økologisk)  
4 dl kulturmelk  
4 dl naturell yoghurt  
1 fl. Nutridrink Compact Protein (vanilje)

Eggeplommer, sukker, vanilje og sitronsaft piskes til eggedosis og til det er skummende. De øvrige ingredienser tilsettes og det hele piskes sammen. Kan serveres med müsli eller kavring.

SØTT



kalm



svelge

Energifordeling pr. porsjon (232 g):

Energi 619 kcal / Protein 17,4 g / Karbohydrat 28 g / Fett 48,6 g

Tilberedelsestid: ca. 15 min.

Frysetid: ca. 8 timer.

# Vaniljeis

ca. 5 porsjoner à 200 g

8 stk eggeplommer

80 g sukker

15 g vaniljesukker

1 vaniljestang (frøene)

5 dl kremfløte

1 fl. Nutridrink Compact Protein (vanilje)

Eggeplommer, sukker, vaniljesukker og vanilje piskes til eggedosis. Nutridrink Compact Protein røres i. Fløten piskes stiv og vendes forsiktig inn i blandingen. Fordeles på 5 små skåler eller begre og settes i fryseren med en gang. La den stå i fryseren i minst 8 timer før servering.



Energifordeling pr. porsjon (200 g):

Energi 461 kcal / Protein 15,5 g / Karbohydrat 64,5 g / Fett 15,8 g /

Kostfiber 0 g

Tilberedelsestid: ca. 15 min.

Kjøletid: 30-40 min.



SØTT  
(og syrlig)



## Fruktkrem

ca. 2 porsjoner à 200 g

½ vaniljestang (frøene)

1 ¼ dl helmelk

1 fl. Nutridrink Compact Protein (vanilje)

3 eggeplommer

75 g sukker

20 g maisstivelse (Maizena)

Serveres med friske frukter

Bland sammen vaniljekornene, melk og Nutridrink Compact Protein i en kasserolle. Kok raskt opp blandingen. Pisk eggeplommer og sukker til eggedosis. Tilsett maisstivelse uten å piske. Hell i den kokende melkeblanding mens du pisker. Hell hele blandingen tilbake i kasseroften. Kok opp og kok videre i 1 minutt mens du pisker kraftig. Pass på at den ikke brenner seg. Sikt kremen og ha den over i en bolle. La den avkjøle før servering. Serveres med frisk frukt. Du kan evt. strø litt sukker på kremen, slik at overflaten ikke stivner.

SURT  
(syrlig)



tørr



kvalm



smak

Energifordeling pr. porsjon (163 g / 1,5 dl):  
Energi 211 kcal / Protein 11,1 g / Karbohydrat 23,6 g / Fett 7,5 g /  
Kostfiber 1,9 g

Tilberedelsestid: ca. 10 min.

# Bringebær- og banansmoothie

ca. 2 glass à 1,5 dl

- ½ moden banan
- ½ ss friskpresset sitronsaft
- 65 g frosne bringebær
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)
- 75 ml naturell yoghurt

Kjør alle ingredienserne sammen i en blender til en jevn puré. Settes i kjøleskapet frem til servering. Kan serveres med friske bær på toppen.



Energifordeling pr. porsjon (284 g):

Energi 676 kcal / Protein 15,8 g / Karbohydrat 53,7 g / Fett 43,9 g /  
Kostfiber 1,3 g

Tilberedelsestid: 20-30 min.

Kjøletid: 2 timer.



SURT

(syrlig)



tørr



kvalm



smak



svelge

## Jordbærfromage

ca. 2 porsjoner à 280 g

125 g frosne jordbær

2 dl kremfløte

1/2 dl yoghurt

60 g sukker

4 gelatinplater

½ vaniljestang (frøene)

1 fl. Nutridrink Compact Protein (jordbær)

Bløt gelatinplatene i kaldt vann. Pisk krem. Kjør yoghurt, Nutridrink Compact Protein, tinte jordbær, sukker og vaniljekornene i en blender. Gelatinen smeltes i en kasserolle (må ikke koke) og tilsettes i jordbærblanding. Vend forsiktig inn kremen. Fordel fromagen i to begre som rommer 2-3 dl og sett de til avkjøling i kjøleskapet i et par timer. Kan serveres med krem. Kan fryses.

SURT  
(syrlig)



tørr



kvalm



smak



svelge

Energifordeling pr. porsjon (220 g):

Energi 209 kcal / Protein 9,2 g / Karbohydrat 33,8 g / Fett 2,8 g / Kostfiber 5 g

Tilberedelsestid: 20-30 min.

Kjøletid: 2 timer.

# Bringebærgelé

ca. 5 porsjoner à 220 g

580 g bringebærpuré

2 ½ dl vann

120 g sukker

1 fl. Nutridrink Compact Protein (jordbær)

25 g gelatin

Bløt gelatinen i vann. Kok opp vann og sukker, tilsett gelatinen og deretter bringebærpuréen. La blandingen avkjøles til romtemperatur og tilsett Nutridrink Compact Protein. Hell røren over i 5 små skåler eller begre og sett dem til avkjøling i kjøleskapet til de stivner. Kan serveres med krem.



Energifordeling pr. bolle (146,2 g):

Energi 395 kcal / Protein 15,7 g / Karbohydrat 58,5 g / Fett 10,0 g /  
Kostfiber 3,1 g

Næringsinnholdet kan variere etter mengden hvetemel som brukes i oppskriften.

Tilberedelsestid: ca. 10-15 min.

Hevetid: 1 time.

Steketid: 15-20 min.



UMAMI

(og søtt)



smak

## Vaniljeboller

ca. 6 boller

10 g gjær

1 knivsodd salt

1 ts kardemomme

25 g smør

1 egg

300-400 g hvetemel

1 fl. Nutridrink Compact Protein (vanilje)

1 dl melk

Nutridrink Compact Protein og melken varmes i en kasserolle. Når blandingen er lunken, helles den over i en bolle og gjæren smuldres i. Rør om til gjæren er løst opp. Tilsett salt, kardemomme, egg, smør og mel. Elt deigen og sett den til heving i 1 time. Formes til ca. 6 små boller og stekes i 15 min. i forvarmet ovn ved 200°C. Serveres lune med smør og ost eller annet godt pålegg.



Energifordeling pr. porsjon (2 pannekaker):  
Energi 615 kcal / Protein 29,6 g / Karbohydrat 72,1 g / Fett 22,5 g /  
Kostfiber 2,9 g

Tilberedelsestid: ca. 10 min.

# Bananpannekake

2 stk.

1 liten banan

1 knivsodd salt

1 egg

½ dl mel

1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)

En klatt smør

Bananen moses og blandes sammen med egget og Nutridrink Compact Protein. Mel og salt tilsettes. Pisk alt sammen til en røre med glatt konsistens. Smelt en klatt smør i stekepannen. Stek pannekakenene et par minutter på begge sider ved høy varme. Kan serveres med sirup.



Energifordeling pr. glass (2 dl):

Energi 463 kcal / Protein 18,99 g / Karbohydrat 25,7 g / Fett 31,5 g

Tilberedelsestid: ca. 5-10 min.

BITTERT

(og søtt)



tørr



# Iskaffe

ca. 1,5 glass à 2 dl

75 ml kald kaffe

$\frac{1}{2}$  ss sukker

1 fl. Nutridrink Compact Protein (kaffe)

125 g fløteis med vanilje

Alle ingredienser kjøres sammen i en blender til en glatt puré og serveres straks.



SURT  
(syrlig)



tørr



kvalm



smak

Energifordeling pr. glass (2,5 dl):

Energi 477 kcal / Protein 19,8 g / Karbohydrat 70,1 g / Fett 12,2 g / Kostfiber 3,1 g

Tilberedelsestid: ca. 5-10 min.

# Ananas- og banansmoothie

ca. 1 glass à 2,5 dl

100 g frossen ananas

1 banan

1 fl. Nutridrink Compact Protein (vanilje)

1/2 ss sukker

Alle ingredienser kjøres sammen i en blender til en glatt puré og serveres straks.



Energifordeling pr. glass (2 dl):

Energi 277 kcal / Protein 12,9 g / Karbohydrat 32,3 g / Fett 8,4 g /  
Kostfiber 2 g

Tilberedelsestid: ca. 5-10 min.



SURT

(syrlig)



tørr



kvalm



smak

## Kiwi- og banan-smoothie

ca. 1,5 glass à 2 dl

1 kiwi

1/2 banan

1/2 lime (saften)

1/2 ss sukker

1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)

Alle ingredienser kjøres sammen i en blender til en glatt puré og serveres straks.

**BITTERT**

(og søtt)



svelge

Energifordeling pr. porsjon (110 g):

Energi 362 kcal / Protein 10,6 g / Karbohydrat 27,1 g / Fett 23,4 g / Kostfiber 0,7 g

Tilberedelsestid: 20-30 min.

Kjøletid: 2 timer.

# Sjokolademousse

ca. 3 porsjoner à 110 g

- 2 gelatinplater
- 2 eggeplommer
- 40 g mørk sjokolade
- 25 g sukker
- 1 dl kremfløte
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (kaffe)

Bløt gelatinen i vann. Pisk sukker og eggeplommer til eggedosis. I en annen bolle smelter du sjokolade og gelatin over et vannbad. Sjokoladeblandingen helles over egg- og sukkerblandingene. Pisk inn Nutridrink Compact Protein. Pisk krem og vend den forsiktig inn i sjokoladeblandingene. Helles over i 3 glass eller begre og avkjøles i et par timer i kjøleskapet før servering.



Energifordeling pr. porsjon (135 g):

Energi 401 kcal / Protein 6,7 g / Karbohydrat 40,1 g / Fett 33,5 g /  
Kostfiber 1,6 g

Tilberedelsestid: 30-40 min.

UMAMI  
(og søtt)



# Ostekake med jordbær

ca. 10 stykker à 135 g



250 g Kornmo kjeks

125 g smør

200 g Philadelphia smøreost (original)

1 vaniljestang (frøene)

¼ dl sitronsaft

150 g sukker

100 g jordbærsyltetøy

3 ¾ dl kremfløte

1 fl. Nutridrink Compact Protein (jordbær)

3 gelatinplater

**Kjeksbunn:** Kjeksene puttes i en frysepose. Press ut luften og lag en knute på posen. Legg posen på benken eller en fjøl. Bruk en kjevle til å knuse kjeksene godt. Smelt smøret i en kasserolle. Ha i de knuste kjeksene og bland godt sammen. Hell blandingen i bunnen av en kakeform på 25-30 cm og trykk bunnen flat med fingrene. Sett formen i kjøleskapet mens du lager kakefylllet.

**Ostekakefyll:** Legg gelatinplatene til bløt i kaldt vann i ca. 5 minutter. Haosten i en bolle og mos den med en gaffel. Ta ut vaniljefrøene av vaniljestangen og ha dem iosten sammen med Nutridrink Compact Protein, sukker og sitronsaft. Syltetøyet presses gjennom et dørslag slik at steinene fjernes. Pisk fløten. Gelatinen smeltes over et vannbad med kokende vann. Ha noen spiseskjeer med krem i den smelte gelatinen. I begynnelsen blir blandingen flytende. Ha i flere spiseskjeer med den piskeide kremen inntil all kremen er blandet med gelatinen. Kremen vendes sammen med ostemassen. Fordel fylllet over kakebunnen. Settes i kjøleskapet i et par timer slik at kaken stivner før servering.

BITTERT

(og søtt)



Energifordeling pr. stykke (140 g):

Energi 448 kcal / Protein 11,6 g / Karbohydrat 63,4 g / Fett 5,7 g /  
Kostfiber 1,6 g

Tilberedelsestid: 15-20 min.

Steketid: ca. 40 min.

# Kaffe-sjokoladekake

ca. 5 stykker à 150 g

- 25 g smør
- 100 g ren mørk sjokolade
- 2 dl sukker
- 3 eggeplommer
- 2 ts pulverkaffe
- 75 g hvetemel
- 3 stivpiskede eggehviter
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (kaffe)

Sjokoladen smeltes over et vannbad ved svak varme, i en bolle sammen med smøret. Blandingen fjernes fra vannbadet, sukker og Nutridrink Compact Protein røres inn. Rør deretter inn eggeplommene en for en. Tilsett pulverkaffe og mel. Pisk eggehvitene stive og vend dem i sjokolademassen. Kaken bakes i en smurt form i ca. 35-40 min. ved 175°C. Avkjøles og serveres med krem eller is.



Energifordeling pr. porsjon (216 g):

Energi 442 kcal / Protein 12,5 g / Karbohydrat 41,8 g / Fett 24,7 g /

Kostfiber 1,2 g

Tilberedelsestid: ca. 20 min.

Koketid: ca. 45 min.

Kjøletid: ca. 30 min.



SALT

(og søtt)



smak

## Riskrem med kirsebær

ca. 3 porsjoner à 216 g

50 g grøtris

2,5 dl melk

1 fl. Nutricia Compact Protein (vanilje)

En knivsodd salt

25 g mandler

1¼ dl kremfløte

½ vaniljestang (frøene)

25 g sukker

Kirsebærkompott

Kok opp melk og Nutridrink Compact Protein. Tilsett ris og salt. Rør godt til blandingen koker igjen. Skru ned varmen og la grøten koke videre på svak varme i ca. 45 minutter. Fjern snerken underveis. La grøten avkjøle. Hakk mandlene, og rør dem inn i den kalde grøten. Pisk krem av fløten. Vend den forsiktig inn i grøten i to omganger. Smak til med sukker. Retten serveres med kirsebærkompott.

# Et bedre behandlingsforløp

Appetitten kan svikte når du trenger den mest. Kostholdet er viktig når du skal bli frisk. Vi har derfor utviklet Nutridrink Compact Protein til deg som har vanskeligheter med å spise normalt, men som har et ekstra behov for energi og protein.

Nutridrink Compact Protein er en liten flaske som kun inneholder 125 ml. og gjør det lettere for deg å innta næringstoffene du trenger.

Samtidig får du et viktig tilskudd av protein, som kan gi deg krefter til å komme igjennom både sykdommen og behandlingen.

Du kan få råd av lege, apotekpersonale eller klinisk ernæringsfysiolog om hvordan Nutridrink Compact Protein kan inngå i kosten under din behandling.

Nutridrink Compact Protein kan kjøpes på apoteket. Her kan du også få råd og veileitung om ernæring under sykdomsbehandling. Du kan finne mer informasjon på [www.nutricia.no](http://www.nutricia.no)



Kommer også i 3 ytterligere smaker, utviklet i samarbeid med pasienter med kreft. Disse er Kjølende røde bær, Varmende tropisk ingefær, og en nøytral variant.

## 9 forskjellige smaksvarianter

Nutridrink Compact Protein er den av Nutricias proteindrikkene som har det høyeste innholdet av kalorier og protein pr. ml. Dette er den mest næringstette proteindrikken du kan få på markedet. En drikkevennlig kompakt størrelse på 125 ml som inneholder 18 g protein, 300 kcal og er tilsett essensielle vitaminer og mineraler. Nutridrink Compact Protein finnes i 9 forskjellige smaksvarianter.

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

**Nutricia Norge AS**

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com  
www.nutricia.no

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.