Tekst og foto: Elisabeth Strøm

VINNERNE: Kikert- og aspargessuppe, havregrøt med appelsin og en dessert av honningristede nøtter, frukt og vaniljekesam falt best i smak hos dommerne.

NÆRINGSTETT PÅFYLL FOR KJØKKENANSATTE

Rett før påske var 55 sykehus- og sykehjemsansatte over hele landet samlet for å få teoretisk påfyll og teste ut i praksis hvordan man kan lage smakfulle og næringstette mellommåltider til småspiste.

Kurset ble arrangert av Vital Ernæring og deltakerne kom fra hele landet.

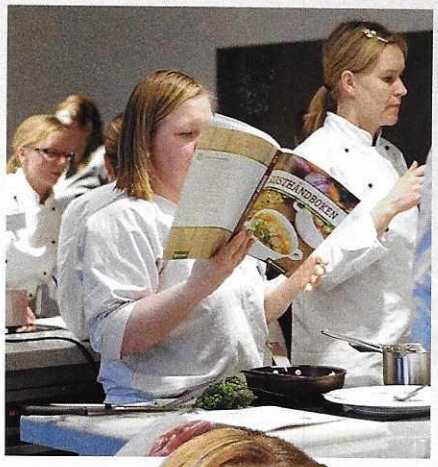
- Det finnes mye bra tilrettelagt materiale for å øke kunnskapen om hvordan man skal avdekke underernæring og informere om hvor mye næring maten må inneholde. Men det har vært lite informasjon om hvordan man i praksis kan tilberede slike måltider, mener initiativtakerne Heidi og Willi Brunner i Vital Eræring.

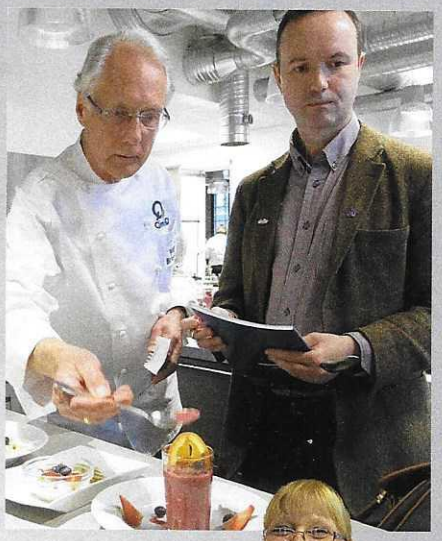
Vital Ernæring har spesialisert seg på produkter rettet mot personer som har eller står i fare for å bli underernærte. De leverer ferdige måltidsløsninger, men også produkter som egner seg til å berike mat. Sykehus og sykehjem over hele landet benytter seg av Vital Ernæring sine produkter.

SPISER OGSÅ MED ØYNENE

Denne kursdagen ble deltakerne delt inn i grupper hvor de skulle lage mellommåltider til utsatte pasientgrupper: eldre underernærte, kreftpasienter eller pasienter med kols. Før de slapp til på undervisningskjøkkenene på Matkurs sine lokaler i Oslo, var det også lagt inn en teoretisk del hvor temaet ble belyst fra både et sykehus og et sykehjem: Kjøkkensjef Egil Brevik ved Universitetssykehuset i Oslo, Ullevål, snakket om hvordan de der løser utfordringen med næringstett mat. Ullevål samarbeider med Rikshospitalet, som blant annet har en egen konditor. Rikshospitalet leverer både supper og desserter som inngår i tilbudet til pasienter som trenger næringstett kost. En annen suksessfaktor er ordningen med matverter som sikrer kvalitet helt fram til pasienten. I arbeidet med småspiste vektlegges det hvordan maten blir presentert. Både lukt og det visuelle har stor betydning for om det som ligger på tallerkenen pirrer matlysten. - På dette området kan vi nok utvikle oss, sa kjøkkensjef Egil Brevik.

Erlend Eliassen, kjøkkensjef ved Nygård bo- og behandlingssenter i Sandefjord tok opp temaet mat i samhandling med pasientene. Også på Nygård er de kjøkkenansatte opptatt av at maten må





KOKKEKAMP: Mange kokker og mange smakefulle mellommåltider. T.v.: Klinisk ernæringsfysiolog Ingerid Øvreås, Oslo universitetssykehus. Ø.h.: Dommerne Willi Brunner og Arnt Steffensen. N.h.: Vinnerlaget i aksjon, med Pernilla Egedius (Gjøvik kommune) i midten.

presenteres fristende og i passe porsjoner. Det er ikke uten grunn at kjøkkenet ble kåret til Årets Matgledebedrift i 2014. Kjøkkenet jobber kontinuerlig med å utvikle seg. Siste nytt fra kjøkkenet er at de benytter seg av molekylær gastronomi. I dag serverer de måltider til dysfagipasienter som både er næringstette, smakfulle – og som ser innbydende ut på tallerkenen.

PROTEIN – KROPPENS BYGGEKLOSSER

Klinisk ernæringsfysiolog Ingerid Øvreås fra Universitetssykehuset i Oslo hadde spesielt fokus på viktigheten av proteiner i kostholdet. Paradoksalt nok er det slik at eldre, syke og småspiste trenger et høyere inntak av proteiner enn yngre voksne. Muskelmassen krymper med alderen, og protein bidrar til å vedlikeholde normal beinmasse.

– Når pasienten spiser mindre, er det viktig at maten er næringstett. Lærer man seg knepene, vil man likevel kunne sørge for at pasientene får i seg tilstrekkelig med næring, selv med inntak av mindre matmengde. Poenget er å lage mange og fristende, små næringstette måltider, sier Willi Brunner, kokk og seniorrådgiver i Vital Ernæring.

SUPPER, SMOOTHIE OG GRØT

Det tok litt tid før de åtte lagene kom i gang med oppgavene sine, så den praktiske delen ble litt hektisk. Det hele hadde preg av kokkekamp, og et dommerlag skulle kåre et vinnerlag. Juryen besto av Willi Brunner, Erlend Eliassen og Arnt Steffensen, leder i Kost- og ernæringsforbundet. De fleste lagene komponerte berikete mellommåltider som suppe, smoothie og grøt. Andre laget berikete omeletter og proteinrike desserter. Hoveddommer Arnt Steffensen berømmet lagene for både smakfulle og kreative løsninger. Han var også imponert over at alle kom i mål innen den tilmålte tiden. Men lag åtte var i en klasse for seg når det kom til smakskombinasjoner. ▪