

## Riktlinjer för måltidsplanering – specialkost

I ordinarie Fleximeny ingår följande specialkost. Nedan är sammanfattat hur många av rätterna i ordinarie meny som skall vara anpassade till respektive specialkost.

Specialkost	Minst antal huvudrätter	Minst antal mellanmål
Laktosfri kost	70% (90%)	60%
Glutenfri kost	70% (90%)	60%
Komjölksproteinfri kost	1(4)	1(2)
Vegetarisk kost (Lakto-ovo)	5 (6)	65%
Vegankost	0 (2)	1 (2)
Lättuggad kost	5	8
Flytande kost	2	1
Dialyskost	7	8

Följande kriterier ska uppfyllas vid framtagning av de olika specialkosterna:

Specialkost	Huvudrätt	Mellanmål
<b>Proteinreducerad kost</b>	Mellan 12-17 g. protein	Max 8-10 g. protein
		Max 120 gram fosfor Mättande mellanmål med högre halt fosfor kan ses som lättare huvudmål.
	För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna	För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna
<b>Fettreducerad kost</b>	Max 12 g. fett Ska alltid serveras med dessert.	Max 3 g. fett
	Endast magra livsmedel. Skonsam tillagning av maten.	Endast magra livsmedel. Skonsam tillagning av maten.
	För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna	För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna

Specialkost	Huvudrätt & Mellanmål
<b>Dialyskost</b>	Bedömning görs ur ett helhetsperspektiv utav måltidsutvecklare samt dietister inom området, vilket redogörs i dokument <i>Underlag bedömning dialyskost</i> . I underlaget beaktas värden för energi, protein, fosfor, kalium, vätskemängd samt livsmedelsval.  Vid specialkostbeställning till dietköket ska maträtten uppnå 25 gram protein (gäller ej vegetariska maträtter) samt följa det livsmedelsval som finns angivna i dietkostpärmerna.
<b>Mag-tarmkost</b>	Lättsmält kost med skonsam tillagning och mild kryddning. Fettmängden ska motsvara NNR:s rekommendationer, max 40 E%. Får ej innehålla livsmedel som är gasbildande, trådiga eller livsmedel med hårda skal eller hinnor. För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna
<b>Post OP kost</b>	Energirik kost med lättsmälta livsmedel som har en porös konsistens. Får ej innehålla livsmedel som är gasbildande, trådiga eller livsmedel med hårda skal eller hinnor. För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna

	<b>Konsistensanpassad kost</b>
<b>Lättuggad</b>	Den lättuggade kosten ska enkelt kunna mosas och/eller delas med gaffel eller sked. Kosten får ej innehålla livsmedel som är trådiga, sega, torra eller livsmedel med skal eller hårda bitar. Kosten ska serveras med minst 0,7 dl sås. Vid behov kan maten delas i ca 1 cm <sup>3</sup> (sockerbitsstorlek) av måltidsvård. För livsmedelsval samt fördjupande info, se dietkostpärmerna
<b>Timbalkost</b>	Konsistensen ska vara mjuk, genomgående slät och sammanhållen, likt omelett och puré. Den ska kunna mosas emot gommen med tungan, utan att den kräver tuggning med tänder. Kosten får inte innehålla några partiklar eller ha en hård eller seg stekyta. Kosten ska serveras med minst 1,5 dl sås. Såsen ska ha en slät konsistens och en viskositet som nyponsoppa.
<b>Flytande kost</b>	Slät soppa som inte får innehålla några partiklar. Viskositeten ska vara att den lätt rinner av skeden, kan inte ätas med gaffel, tex. Slät tomatsoppa. Ska alltid serveras med flytande dessert.
<b>Gelé kost</b>	Kall, mjuk och hal, kan jämföras med vinbärselé. Tillagas utav finpasserad puré och konsistensgivande medel (ex. gelatin.) Potatismos och sås serveras till.

Dokumentet grundar sig på Socialstyrelsens rekommendationer samt i samråd med Sörmlands dietister. Dagsintaget är fördelat på sex måltider, enligt Region Sörmlands styrdokument *Måltidsordning Fleximat*.

Detta gäller om inget annat nämns i beställningen till dietköket.

Vid behov av specialkost utanför Måltiders utbud ska alltid en dietist kopplas in för att säkerställa patientens behov.

