

Kost enligt nordiska näringssrekommendationer NNR-kost

De nordiska näringssrekommendationerna är grunden för NNR-kosten och målet är att långsiktigt bidra till god hälsa.

På sjukhuset är NNR-kosten avsedd för de patienter där sjukdomen inte påverkar näringstillståndet och aptiten.

Det kan gälla patienter med psykiska sjukdomar, lindriga neurologiska sjukdomar, diabetes, förhöjda blodfetter, högt blodtryck, övervikt eller andra sjukdomar där matens sammansättning bör motsvara den som rekommenderas befolkningen i övrigt.



Vad kan man servera?

NNR-kosten kännetecknas av vanlig mat med mycket frukt och grönsaker, fullkornsprodukter och mestadels nyckelhålmärkta chark- och mejerivaror.

Tallriksmodellen är en bra mall för de lagade måltiderna.

Vad ska man vara försiktig med?

Mat som innehåller mycket fett och socker bör ingå i begränsade mängder.



Tänk på detta vid tillagning och servering

Patienten får själv bestämma vad han/hon vill äta men här nedan finns tips på vad man kan tänka på vid de olika måltiderna.

Frukost

- Välj fiberrikt bröd
- Lättmargarin till smörgås
- Lägg gärna rikligt med grönsaker på smörgåsen
- Välj mjölk eller filmjölk med nyckelhålmärkning
- Välj hellre färsk frukt än juice

Lunch och Middag

- Tallriksmodellen är en bra mall för måltiden
- Servera en mindre portion sås
- Gärna rikligt av både kokta och råa grönsaker
- Mjölk, vatten eller lättöl är bra måltidsdryck
- Välj färsk frukt till efterrätt



Kvällsfika och mellanmål

Frukt eller smörgås är bra mellanmål