

# Vegetarisk kost

**Det finns flera sätt att äta vegetariskt. Ofta äter man mycket grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, nötter och frön.**

Vegankost innehåller bara vegetabiliska livsmedel.

Laktovegetarisk kost innehåller vegetabiliska livsmedel och mjölkprodukter.

Lakto-ovo-vegetarisk kost innehåller vegetabiliska livsmedel, mjölkprodukter och ägg.



## Vad kan man servera?

Vad som kan serveras beror på vilken typ av vegetarisk kost patienten äter.

### Helt vegetabiliska livsmedel:

- Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter av alla slag
- Gröt kokt på vatten
- Potatis och ris
- Mjölkfritt margarin och olja
- Sojadryck och havredryck, soygurt och havregurt kan ersätta mjölk och yoghurt
- Pålägg kan vara: Vegetabilisk pastej t.ex. Tartex, skivade grönsaker och frukt, marmelad och sylt

### Om patienten äter vegankost eller laktovegetariskt kolla dessa livsmedel:

- Pasta *kan* innehålla ägg
- Flingor och müsli *kan* innehålla mjölk
- Bröd, kakor och vetebröd *kan* innehålla mjölk och ägg, läs innehållsdeklarationen

## Vad ska man vara försiktig med?

### Vegankost

Servera inte några livsmedel som innehåller kött, kyckling, fisk, skaldjur, ägg, eller mjölkprodukter.

### Laktovegetarisk kost

Servera inte några livsmedel som innehåller kött, kyckling, fisk, skaldjur eller ägg.

### Lakto-ovo-vegetarisk kost

Servera inte några livsmedel som innehåller kött, kyckling, fisk eller skaldjur  
Den vegetariska maten från köket är lakto-ovo-vegetarisk.

Nötter ingår aldrig i maten på sjukhuset.



## Tänk på detta vid tillagning och servering av vegankost

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

### Frukost

- Havregrynsgröt kokt på vatten
- Sojadryck eller havredryck
- Soygurt eller havregurt
- Flingor eller müsli
- Sylt eller äpplemos till gröt eller i "gurt"
- Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin
- Pålägg: vegetabilisk pastej t.ex. tartex, skivade grönsaker och frukt
- Juice eller frukt
- Kaffe eller te

### Lunch och middag

- Servera vegankost
- Potatis, ris, äggfri pasta
- Kokta och råa grönsaker
- Oljedressing till grönsaker
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äppelmos, inlagda grönsaker, ketchup
- Bjud gärna en liten smörgås även till lagad mat för den som önskar
- Sojadryck/havredryck, juice, lättöl, vatten
- Servera färsk frukt

## Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 2-3 mellanmål och kvällsfika
- Exempel på bra mellanmål kan vara smörgås på mjölkfritt bröd och mjölkfritt margarin, soygurt eller havregurt, fruktkräm med sojadryck/havredryck/havregrädde, kex med margarin och marmelad eller skivad frukt
- Frukt, fruktsallad med havregrädde/havreglass
- Sojadryck eller havredryck, juice, nyponsoppa, blåbärssoppa eller näringsdryck
- Varm choklad på sojadryck/havredryck
- Smoothie på soja/havredryck med bär/frukt och eventuellt 1 msk rapsolja
- Kaffe eller te
- Servera gärna något att äta sent på kvällen eller tidigt på morgonen till den som är vaken

ProvideXtra vid behov av näringsdryck.



### Tänk på att

Det är individuellt vad man väljer att äta, kolla med patienten eller vårdpersonalen om du är osäker på vad som kan serveras.



## Material och lästips

Livsmedelsverket: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna? t id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCf%3d%3d& t q=vegetarisk+mat& t tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t ip=193.235.215.103& t hit.id=Livs Common Model PageTypes ArticlePage/ ffbfb0c4-8c93-4b6e-8000-48e33802530 sv& t hit.pos=1>