

Rätt Maträtt

Din guide
till
patientens
specialkost



Hej,

Det här är ett informationshäfte om specialkost. I detta häfte förklarar vi lite kort olika mag- och tarmsjukdomar, allergier, överkänslighet, celiaki och laktosintolerans.

Informationshäftet är resultatet av vår gemensamma medlemsenkät om just specialkost på sjukhus. Enkäten visade att många av våra medlemmar känt sig otrygga med den mat de blivit serverade vid sjukhusvistelser. 61% av de svarande hade blivit serverade mat de inte tålde och lika många hade blivit helt utan mat. 71% angav att de kände sig otrygga med maten som serverades.

Enkätens resultat kom att bli startskottet för detta häfte, som vi tagit fram i hopp om att kunna bidra till ökad enhetlighet och trygghet i specialkosten på sjukhus.

Vi har också tagit fram lite tips på livsmedel som kan vara bra att alltid ha på avdelningen och checklistor för vad du kan tänka på när du har en patient i behov av specialkost. Informationshäftet är med andra ord till för att underlätta för dig i din vardag. Hoppas att du får nytta av det!

Innehållsförteckning

Matallergi	4
Mag- och tarmsjukdom	4
Laktosintolerans	5
Celiaki	5
Tips på livsmedel	6
Tips vid hantering av specialkost	6
Den viktiga innehållsförteckningen	7
Spår av...	7
Checklista	8

Källor:

- *Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider på sjukhus.*
- *1177.se.*
- *Vårdgivare Skåne.*
- *Specialkost på sjukhus (Enkät av Stolta Magar och Unga Allergiker)*

Matallergi

Allergier orsakas av att kroppens immunförsvar reagerar mot ämnen som i normala fall är ofarliga. Nästan vad som helst kan orsaka allergiska reaktioner men de vanligaste allergenerna är mjölk, ägg, vete, fisk, skaldjur, soja, fröer, nötter och jordnötter. Reaktionerna kan variera från milda symtom till livshotande. Risken för allvarliga reaktioner är större om kroppen är ned-satt till exempel av en infektion eller tidigare allergisk reaktion. Behandlingen vid matallergi består i att undvika det man är allergisk mot, även mycket små mängder kan orsaka allvarliga reaktioner.

Mag- och tarmsjukdom

Många patienter med mag-tarmsjukdom har specialkostbehov på grund av sin sjukdom. Vissa livsmedel kan trigga symtom och skov, medan andra kan lindra. Vad en magtarm-sjuk patient kan eller inte kan äta varierar kraftigt, vilket gör att det inte finns någon särskild specialkostmall som passar alla. Därför är det viktigt att ta hänsyn till varje enskild patients specialkostbehov och ta dem på allvar.

Laktosintolerans

Laktosintolerans innebär att man får symtom som ont i magen, diarré och gaser när man äter laktos. Laktos finns i mjölkprodukter. Laktosintolerans orsakas av för lite av enzymet laktas. Vid tarm-sjukdom, celiaki och parasitinfektioner kan man ibland bli tillfälligt känslig mot laktos. Det går över när tarmen läkt. Det är individuellt hur mycket laktos man klarar utan att få symtom. Ofta går det bra med små mängder som i läkemedel, hårdost och bordsmargarin. Kom ihåg att fråga patienten hur mycket hen tål.

Celiaki

Celiaki kallas ofta för glutenintolerans men är varken en intolerans eller en allergi utan en autoimmun sjukdom. Hos personer med celiaki gör gluten att kroppens immunförsvar går till angrepp. Det orsakar inflammationer i tunntarmen som förstör tarmluddet och gör det mycket svårare att ta upp näring. Även små smulor av något med gluten räcker för att göra skada. Därför är det viktigt att hålla koll på kontamineringsriskerna. Det enda sättet att behandla celiaki är genom att äta en glutenfri kost.

Tips på produkter

- Naturella riskakor (ej fullkorn).
- Mjölkfri näringsdryck.
- Gluten-, vete- och mjölkfritt bröd.
- Fryst glutenfri och vegansk färdigrätt.
- Glutenfri och vegansk färdig soppa.
- Vitt ris (t.ex. basmati eller jasmin).
- Se om det går att plocka ihop något från det som finns i kylan eller från dagens meny.

Tips vid hantering av produkter

- Tvätta händerna innan du hanterar specialkost.
- Använd rena redskap.
- Se till att arbetsytan är ren, torka av med en ny trasa innan maten tillreds.
- Läs innehållsförteckningen noga.
- Om det är något du är fundersam över ifall patienten kan äta, fråga patienten.
- Håll specialkosten åtskild från resten av maten.
- Ha ett separat skåp för glutenfria produkter.
- Uppackade livsmedel och den färdiga maten kan behöva märkas.
- Använd endast redskap som diskats i maskin.

Den viktiga innehållsförteckningen

En innehållsförteckning berättar vad måltiden innehåller, därför är det viktigt att alltid läsa den. Ingredienser patienten inte tål kan dölja sig bakom flera olika benämningar. Det bästa sättet att försäkra sig om att patienten kan äta maten som serveras är att erbjuda patienten att få se innehållsförteckningen. Det kan också vara en stor trygghet för patienten att få läsa själv.

Spår av...

Mängden allergen i ett livsmedel märkt "Kan innehålla spår av...", "Kan innehålla..." eller "Tillverkas i en fabrik med..." kan variera från obefintlig till hög. I de allra flesta fall är det inte lämpligt att använda produkter märkta på detta sätt till patienter med allergi eller överkänslighet.

Ta reda på hur specialkost beställs.
Det är viktigt att veta hur långt i förväg du behöver beställa samt hur du gör en akutbeställning.

Checklista vid servering

- Är det en komplett måltid?
- Är ingredienserna dubbelkollade?
- Har patienten erbjudits att få se innehållsförteckningen?
- Känner patienten sig trygg?
- Har maten hanterats på rätt sätt?

P.S Kom ihåg att det är alltid bättre att dubbelkolla en extra gång än att patienten blir sjuk! D.S



UNGA ALLERGIKER

www.ungaallergiker.se



Svenska

Celiakiungdomsförbundet

www.scuf.se



UNGDOMSORGANISATION

www.stoltamagar.se