

# INFORMATION



**RYGMARVSBROK**  
**-hvad skal jeg spise ?**

## **Pjecens formål**

Formålet med denne pjece er at informere om kost, da nogle børn med rygmarsbrok erfaringsmæssigt har tendens til at udvikle overvægt.

Børn der i de første leveår har manglende appetit, kan også senere udvikle vægtproblemer.

I vores kultur opfatter vi god appetit som et sundhedstegn, hvilket gør, at det er vigtigt, at vi som forældre lærer vores børn at spise en sund og nærende kost tilpasset det enkelte barns behov.

Undersøgelser har vist, at den overvægt børn udvikler efter 4-5-års alderen, disponerer til senere fedme.

Pjecen beskriver og forklarer de grundlæggende principper for kostens sammensætning, og giver praktiske råd og oversigter, der kan anvendes i den daglige planlægning og tilberedning.

Man skal være særlig opmærksom på overvægtsproblemer hos børn/ voksne med rygmarsbrok, idet de kan have:

- Nedsat bevægelighed
- Mindre energibehov og nedsat muskelmasse
- Ændret appetitregulering
- Forstyrret tarmfunktion

## Hvorfor skal der være fokus på kost?

Kostvejledningen skal hjælpe til at undgå overvægt, så der ikke opstår problemer omkring evnen til at klare sig selv, fordi overvægt påvirker:

- Din evne til at klare dig selv
- Dit bevægeapparat
- Din livskvalitet

Og kan desuden medføre rygproblemer, hjerte-/karsygdomme og type 2 diabetes.

## Diætprincipper

1. Kosten skal indeholde mindre energi (færre kJ) end kosten til jævnaldrene ikke-handicappede.
2. Spis rugbrød, groft brød og gryn.
3. Spis mange grøntsager og højst 2-3 stk. frugt hver dag, i alt 600 g (4-6-årige 400 g).
4. Spis kartofler, ris eller pasta hver dag.
5. Spis forskellige slags fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
6. Spis mindre fedt – vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
7. Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.
8. Brug kun lidt smør, margarine og olie.
9. Spar på sukker, især fra sodavand, saftvand, slik og kager.
10. Sluk tørsten i vand. Drik højst ½ liter mager mælk om dagen.
11. Spis varieret, spis ikke for meget – og bevar normal vægten.
12. Vær fysisk aktiv i mindst 30 - 60 min. om dagen.

## **Lidt om energigivende næringsstoffer og mæthed**

Den energi vi får fra vores mad, måles i kilojoule (kJ). De energigivende næringsstoffer er fedt, protein og kulhydrat. De giver alle energi, når de forbrændes i kroppen. Men de giver ikke lige meget energi.

1g fedt giver 38 kJ  
1g kulhydrat giver 17 kJ  
1g protein giver 17 kJ

### ***Fedt giver mest energi, og mætter ikke så meget***

Kulhydraterne kan opdeles i 3 grupper: sukkerarter, stivelse og kostfibre. Sukkerarter findes især i mælk, i frugt, i rent sukker og sukkerslik.

Sukkerarterne fordøjes nemt og hurtigt, og mætter derfor ikke særlig godt. Når vi har spist noget sødt, bliver vi hurtigt sultne igen.

Stivelse findes i kartofler, ris, pasta, brød og gryn. Generelt fordøjes stivelse ikke så hurtigt som sukker. Det bevirker, at mad med meget stivelse mætter godt.

Kostfibre findes især i grøntsager, groft brød, rugbrød og havregryn. Når der er mange kostfibre i maden, fordøjes den langsomt, og mætter længe. Desuden binder kostfibre vand i maden, så den fylder og vejer mere uden at give mere energi. Meget vigtigt er også, at kostfibre giver en bedre fordøjelse og holder maven i gang.

*Der er lige meget energi - lige mange kilojoule - i:*

- 2 dl havregrød (en portion) = stivelse og kostfibre
- 2 spsk. sukker
- 2 tsk. smør = fedt

### **Hvad mon mætter mest?**



Det er vigtigt at have en fornuftig måltidsfordeling

- 3 hovedmåltider
  - 2 -3 mellemmåltider fordelt over dagen
- så der ikke opstår stor sultfølelse.

***Spring ikke et måltid over***

## Tallerkenmodellen

**Tallerkenmodellen** er en huskeregel for, hvordan man skal øse op på en tallerken eller sammensætte sit måltid, hvis man vil spise en sund og varieret kost. Modellen gælder for både mænd, kvinder og børn over 3 år og for alle dagens måltider:

Her er et eksempel på hvordan et hovedmåltid kan fordeles på en tallerken:

- Kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof skal udgøre 1/5 af tallerkenen.
- Brød, kartofler, ris eller pasta skal udgøre det dobbelte dvs. 2/5 af tallerkenen
- Grøntsager og frugt skal også udgøre 2/5 af tallerkenen.



En **slanketallerken** består af:

- Kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof skal udgøre 1/5 af tallerkenen
- Grøntsager og frugt skal udgøre 1/2 af tallerkenen
- Brød, kartofler, ris eller pasta skal udgøre resten af tallerkenen.



### ***Små praktiske fif:***

- Anvend mindre tallerkener
- Portionsanret
- Spis kun ét stykke kød á ca. 100 gr.
- Sørg for at der serveres spændende grøntsager og salater.
- Bland ikke grøntsager sammen, præsenter dem i stedet som tag selv fra små skåle

## **Gode indkøbsråd**

Det er ved indkøbet, det skal sikres, at det der købes til husholdningen, er sundt.

Lav en madplan og køb ind for en uge ad gangen.

Køb ikke ind hvis du er sulten.

Brug indkøbsvejledningen (vedlagt bagerst i pjecen).

Du vælger fedtfattigt, når du køber:

- Mælk og syrnede mælkeprodukter med højst 1,5 gr. fedt pr. 100 gr.
- Ost med højst 18 % (30+) fedt. (evt. 13 % - 20+).
- Hakket kød med højst 10-12 gr. fedt pr. 100 gr.
- Pølser, pålæg og leverpostej med højst 10 gr. fedt pr. 100 gr.
- Dressing med højst 5 gr. fedt pr. 100 gr.
- Frosne kartofler, f.eks. pommes frites og færdigretter med højst 5 gr. fedt pr. 100 gr.
- Brød, rugbrød og knækbrød med højst 5 gr. fedt pr. 100 gr.

## **Gode tilberedningsråd**

Der kan spares meget fedt og dermed mange kilojoule ved at:

- Dampe, koge, tørstege, stege i ovn eller mikroovn.
- Brug mindst mulig olie/ oliemargarine, når der pande steges.
- 2 tsk. fedtstof pr. person er nok.
- Skære synligt fedt fra kødet efter stegning.
- Undgå at panere maden i æg og rasp.

I stedet for fed sovs, som smørsovs, sovs af pandefedt og opbagt sovs, kan der laves magre sovs af purerede tomater, bouillon, blandede urter og krydderier. Sovsen kan jævnes med mel eller maizena. Pulversovs som bernaise, hollandaise kan laves med mager mælk og uden fedtstofstilsætning.

Frokosten mætter bedst, når brødet er tykt, og der kun bruges et tyndt lag pålæg og ost. Kan pålægget ikke selv hænge på brødet, giver minarine kun halvt så meget fedt som plantemargarine og smør.

## **Mellemmåltider**

Mellemmåltider skal smage godt, og mætter uden at give for meget fedt og for mange kJ.

Som snacks kan bruges:

- Gulerods/agurkestave
- Andre rå grøntsager (gerne skåret i stave)
- Et stk. rugbrød eller en grovbolle med magert pålæg
- En portion magert surmælksprodukt med sukkerfri drys
- Et stk. frugt
- Light læskedrikke frosset som is

En hyggetallerken kunne bestå af udskåret/skrællet frugt og mange grøntsager, ærter, grov knækbrød, rosiner.

## Prøv at sammenligne Peters dagskost før og nu

Han får lige meget mad de 2 dage, men næsten kun den halve energi når maden vælges med omtanke.

<b>Før spiste Peter i løbet af en dag</b>	<b>Energi</b>	<b>Fedt</b>
---	---------------	-------------

<b>Morgenmad:</b>		
1 rundstykke med smør	835 kJ	10 gr.
1 skive lillebror ost 45+	285 kJ	5 gr.
2 stykker lys pålægschokolade	185 kJ	2½ gr.
1 glas sødmælk	555 kJ	7 gr.
I alt	1860 kJ	24½ gr.

<b>I løbet af formiddagen:</b>		
1 bæger lillebror yoghurt	610 kJ	6 gr.
1 guldbarre	1160 kJ	15 gr.
1 brik æblejuice	360 kJ	0 gr.
I alt	2130 kJ	21 gr.

<b>Frokost</b>		
3 halve skiver rugbrød med smør	1120 kJ	11 gr.
2 skiver spegepølse	290 kJ	6½ gr.
1 tsk. remoulade	60 kJ	1½ gr.
1 tsk. ristede løg	130 kJ	2½ gr.
2 spsk. makrelsalat	505 kJ	12 gr.
1 spsk. leverpostej	290 kJ	6 gr.
1 skive syltet rødbede	15 kJ	0 gr.
1 glas sødmælk med Nesquick	950 kJ	9 gr.
I alt	3360 kJ	47½ gr.

**Nu spiser Peter i løbet af en dag**

Energi

Fedt

<b>Morgenmad:</b>		
1 grovbolle med minarine	800 kJ	7½ gr.
1 tsk. syltetøj	70 kJ	0 gr.
1 skive Cheasy ost 13 %	195 kJ	2½ gr.
1 glas letmælk	410 kJ	3 gr.
I alt	1475 kJ	13 gr.

<b>I løbet af formiddagen:</b>		
1 bæger Cheasy frugtyoghurt	210 kJ	0 gr.
1 slikpind	165 kJ	0 gr.
Light saft	0 kJ	0 gr.
I alt	375 kJ	0 gr.

<b>Frokost:</b>		
3 halve skiver rugbrød med minarine	930 kJ	6 gr.
Pøsepålæg fra Den grønne slagter	55 kJ	½ gr.
Agurk og tomat som pynt	20 kJ	0 gr.
1 tsk. remoulade light	50 kJ	1 gr.
2 spsk. makrel i tomat	0 kJ	5 gr.
1 spsk. leverpostej fra Den grønne slagter	125 kJ	½ gr.
1 skive syltet rødbede	15 kJ	0 gr.
1 glas skummet mælk	300 kJ	½ gr.
I alt	1495 kJ	13½ gr.

<b>I løbet af eftermiddagen:</b>		
½ pose franske kartofler, 50 gr.	1170 kJ	17 gr.
2 små trøffelkugler	1210 kJ	16 gr.
2 brikker æblejuice	720 kJ	0 gr.
I alt	3100 kJ	33 gr.

<b>Aftensmad:</b>		
1 portion pastaskruer	825 kJ	2 gr.
1 portion salat med 2 spsk		
Thousand Island dressing	560 kJ	10 gr.
2 ristede bayerske pølser	1260 kJ	23 gr.
2 spsk. ketchup	145 kJ	0 gr.
1 glas sød saft	290 kJ	0 gr.
I alt	3080 kJ	35 gr.

<b>Aftenshygge:</b>		
½ pose flæskesvær, 50 gr.	1285 kJ	22½ gr.
1 sodavand	420 kJ	0 gr.
I alt	1705 kJ	22½ gr.

<b>Hele dagen i alt</b>	<b>15235 kJ</b>	<b>184½ gr.</b>
-------------------------	-----------------	-----------------

<b>I løbet af eftermiddagen:</b>		
1 grovbolle med minarine	800 kJ	7½ gr.
2 stk. lys pålægschokolade	185 kJ	2½ gr.
Gulerods- og agurkestave 50 gr.	60 kJ	0 gr.
1 æble	240 kJ	0 gr.
I alt	1285 kJ	10 gr.

<b>Aftensmad:</b>		
1 portion pastaskruer	1045 kJ	2½ gr.
3 grillede "Raske guttere" (pølser)	475 kJ	3½ gr.
2 spsk. ketchup	145 kJ	0 gr.
1 glas light læskedrik	0 kJ	0 gr.
I alt	1665 kJ	6 gr.

<b>Aftenshygge:</b>		
4-5 dl. popcorn	475 kJ	4 gr.
1 light sodavand	0 kJ	0 gr.
I alt	475 kJ	4 gr.

<b>Hele dagen i alt</b>	<b>6770 kJ</b>	<b>46½ gr.</b>
-------------------------	----------------	----------------

*Er du i tvivl om dit barns normalvægt, kan du søge råd og vejledning hos egen læge og/eller diætist.*

## **Et familieprojekt**

Familien kan lave fælles aftaler om, hvordan kosten skal være, således at alle spiser den samme sunde kost. I fællesskab kan der laves madplaner og skrives indkøbsseddel, så det sikres, at det rigtige bliver købt ind.

Måltidet skal være en hyggestund med ro til at spise. Tænd gerne et stearinlys ved bordet og tal om, hvad I hver især har oplevet i dagens løb. Spis stille og roligt, og lad kroppen opdage den er mæt, før der er spist for meget.

Selvfølgelig skal der være plads til, at komme til fødsels-dage og andre festlige begivenheder uden restriktioner. Dog kan man godt hjemmefra aftale, at man ikke overspiser.

**Links :**

[www.rygmarvsbrokforeningen.dk](http://www.rygmarvsbrokforeningen.dk)

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

[www.diaetist.dk](http://www.diaetist.dk)

[www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.madkassen.dk](http://www.madkassen.dk)

[www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk)

Denne pjece er skrevet af MMC-gruppen under Rygmarvsbrokforeningen.

MMC-gruppen er en gruppe af forældre til børn med rygmarvsbrok og sygeplejersker fra Odense Universitets Hospital, Århus Universitets Hospital Skejby, Rigshospitalet. Desuden har diætist Birgit Madsen, Skejby Sygehus medvirket.

Juni 2007

