REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Gode råd om fedtreduceret kost, når du har fået fjernet et stykke af tyndtarmen

Da du har fået fjernet et større stykke af tyndtarmen, er tarmens evne til at optage madens næringsstoffer og særligt fedt nedsat. Hvis madens fedt ikke når at blive optaget i tyndtarmen, transporteres det ufordøjet videre til tyktarmen, hvor det resulterer i en type diarré, som kaldes fedtdiarré.

For at undgå diarré og for at forbedre kroppens udnyttelse af madens energi (kalorier) og næringsstoffer, skal madens indhold af fedt reduceres til et passende niveau. Hvor meget fedt, man tåler, er individuelt, og du kan opleve, at det varierer fra dag til dag.

I stedet for fedt som energikilde skal maden indeholde meget energi fra protein i magert kød, fisk, mælk og ost og fra kulhydrat i kartofler, ris, pasta og brød.
Spis derfor flere af disse fødevarer.



Supplér eventuelt med MCT
Hvis du har tabt dig eller har svært ved at holde vægten på den fedtreducerede kost, kan du supplere kosten med MCT. MCT er specialfremstillet fedt, lavet på kokosolie, som optages langt nemmere i den korte tarm end det almindelige fedt (LCT). MCT findes både som margarine og olie. Udover at give ekstra energi i kosten, er MCT også med til at gøre den fedtfattige kost mere spiselig.

Du skal bruge 30-40 g MCT dagligt, for at det udgør et væsentligt energitilskud.

Den offentlige sygesikring dækker 60 % af MCT-præparatets pris. Du skal have en recept fra din læge for at få tilskud.

KOSTRÅD

Generelle råd til fedtreduceret kost

- Fordel maden på mange måltider i løbet af dagen. Dermed fordeler du madens fedt over hele dagen, så tarmen nemmere optager fedtet.
- Spis mindre fedtstof som smør, olie, margarine og mayonnaise.
- Vælg magert kød, mælk og ost.
- Spis flere kartofler og mere ris og pasta.
- Spis meget brød.
- Spis grøntsager og frugt.
- Anvend fedtfattige tilberedningsmetoder. Se hvordan nedenfor.
- Undgå flødeis, chokolade, kager, kiks, chips og fastfood.

Spar på fedtstoffet

- Undlad eller brug kun et skrabet lag fedtstof på brød.
- Brug minarine på brød.
- Smid stegefedtet væk efter stegning.
- Kog maden.
- Steg maden i ovn, fx på bagepapir eller i folie.
- Skær ned på mængden af fedt, når du laver mad – både når du steger, brug fx en ”slip let”-pande, og når du laver sovs.
- Brug MCT-margarine på brød, hvis du har fået det ordineret af lægen.

ID-nr. KBUV61-114
23. oktober 2020

Vælg magre produkter

- Spis så vidt muligt kød med højst 10 % fedt, det vil sige 10 g fedt per 100 g kød. Skær synlig fedt væk efter tilberedning.
- Spis fedtfattigt pålæg med højst 10 % fedt. Brug gerne fedtfattige middagsrester og grønt pålæg, fx tomat, kartoffel eller banan.
- Undgå and, gås, ål og fiskekonserves i olie.
- Drik gerne rigeligt skummetmælk, kærnemælk og minimælk
- Spis surmælksprodukter med højst 1,5 % fedt.
- Vælg oste med højst 30+ fedt (17-18 %).
- Nedsæt mængden af mayonnaise og remoulade. Brug eventuelt lightprodukter i begrænset mængde i stedet eller pynt med friske grøntsager, syltet grønt eller krydderurter.

Find din egen fedttolerance

Det er meget individuelt, hvor meget fedt man kan tåle ad gangen.
En normal kost indeholder 70-100 g fedt per dag. En fedtreduceret kost indeholder 50-70 g fedt.
Du må prøve dig frem og finde ud af, hvor meget du kan tåle. Jo mere du fordeler fedtet over dagen, desto bedre kan du tåle det.

GODE RÅD OM FEDTREDUCERET SAUCE

Grundopskrift på hjemmelavet sauce

Til 4 personer

Det skal du bruge:

- 10 g margarine – svarer til 1 barneskefuld
- 1 spsk. hvedemel
- 3-4 dl væske, fx bouillonvand, grøntsagsvand eller mælk
- Sovsejævner
- Eventuelt madkulør

Sådan gør du:
Smelt margarinen i en gryde og rør melet i. Tilsæt væsken lidt ad gangen og pisk godt.
Kog saucen igennem.

Efterjævn saucen med sovsejævner, indtil den har en passende konsistens.
Smag til med bouillonterning, salt, peber, krydderier og lignende.

I stedet for at lave en opbagt sauce, kan du blot jævne saucen.

Kold, krydret sauce eller dressing

Du kan lave kold sauce eller dressing af ylette, fromage frais eller fromage blanc. Smag til med krydderier, fx hvidløg, persille, dild, purløg, andre krydderurter, bearnaiseessens, karry, tomatketchup, chili og citronsaft.

Færdiglavede saucer

Du bør kun købe færdiglavede saucer, der indeholder højst 5 % fedt.

Når du tilbereder pulversaucer, kan du udelade fedtstof og blot bruge mælk i tilberedningen.

Tips

Du kan købe en sovsesskiller, som gør det nemt at adskille sky fra stegefedt, hvis du gerne vil bruge skyen til sauce. Brug lidt kulør, så du nemmere kan se, hvad der er sky, og hvad der er fedt. Fedtet tager nemlig ikke imod kulørens farve.

VITAMINER OG MINERALER

Nogle vitaminer og mineraler optages i tarmen sammen med madens fedt.

Når tarmen ikke kan optage så meget fedt, kan den heller ikke optage så mange vitaminer som normalt. Det drejer sig om vitamin A, D, E, og K samt mineralerne zink, magnesium og kalk.
Derfor er det vigtigt, at du i samråd med en læge og en klinisk diætist får vejledning i at spise varieret samt råd om supplement af vitaminer og mineraler.

SÅDAN VÆLGER DU MAGRE PRODUKTER

Læs altid varedeklarationen, og følg disse grænser:

Produkt	Max. fedt per 100 g
Kød, fisk og pålæg	10 g
Mælk	0,5 g
Surmælksprodukter	1,5 g
Ost	17 g = 30+
Færdigretter, sauce, dressing	5 g

Herunder kan du se en oversigt over fedtindholdet i en række fødevarer.

OVERSIGT OVER FEDTINDHOLD

Fedtindholdet er opgjort per 100 g eller 1 dl.

Fødevare	Fedtindhold
Fedtstof	
Smør, margarine, olie	80-100 g
Minarine	35 g
Mælk og ost	
Skummetmælk, surmælksprodukter lavet på skummetmælk	0,1 g
Minimælk, kærnemælk, fromage frais	0,5 g
Letmælk	1,5 g
Sødmælk	3,5 g
Kaffefløde (9%)	9,0 g
Piskefløde	38 g
Skæreost 30+	17-18 g
Skæreost 45+	25 g
Skimmelost	cirka 25 g
Flødeost	cirka 30 g
Kød og fisk	
Helt magert svinekød (schnitzel)	2 g
Svinekam/kotelet uden fedtkant	6 g
Okseculotte	15 g
Kylling uden skind	6 g
Kalkunschnitzel	2 g
And	39 g
Rødspætte, torsk, rejer	højst1,5 g
Laks	10 g
Ål	30 g
Brød, kager kiks	
Franskbrød, rugbrød, grovbrød	under 5 g
Wienerbrød	30 g
Tørkage, skærekage	25 g
Kiks, digestive	20 g
Diverse	
Chips	34 g
Chokolade med fløde eller nødder	38 g
Marcipan	26 g

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Diætistenheden
Tlf. 97 64 21 72 og 97 64 00 56
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 13.00