



Gode råd til proteinberigelse

Protein er kroppens byggesten: væv, muskler og organer er opbygget af protein. Får kroppen ikke tilført tilstrækket med protein gennem kosten, nedbrydes kroppens proteiner i blandt andet muskler og organer. Det kan medføre underernæring og nedsat funktionsevne og immunforsvar.

Når man har nedsat appetit eller er småtspisende, kan det være svært at få tilført nok protein via kosten. Der kan derfor være behov for at berige maden med ekstra protein i form af produkter udviklet til dette formål.

Protein udnyttes og optages bedst, hvis det indtages fordelt over dagens hoved- og mellemmåltider.

I dette materiale finder du forslag til 5 produkter, der kan anvendes som berigelse af den daglige kost.

ATPRO 200 + MALTODEXTRIN (FLYDENDE)

Den flydende blanding af Atpro 200 og maltodextrin kan tilsættes drikkevarer eller blød kost for berigelse med både protein og energi.

Indhold

Den flydende blanding er lavet af proteinpulveret Atpro 200 og sukkerstoffet maltodextrin. De to produkter koges op med vand for at få den flydende blanding (se opskrift senere).

Proteinet i Atpro 200 er udvundet af okse.

25 ml blanding indeholder 210 kJ (50 kcal) og 6 g protein.

Anvendelse

Blandingen bruges i alt, som den kan røres ud i, fx grød, suppe, yoghurt eller forskellige drikkevarer. Den kan tilsættes både til koldt og varmt, og den tager ikke skade af at blive varmet op igen.

Det anbefales at tilsætte 20-25 ml blanding til 100-150 ml mad eller drikke.

Salgssteder

Blandingen kan købes via Regionshospitalet Nordjyllands hovedkøkken. Bestilling sker på tlf. 97 64 13 16. Afhentning kan ske på Regionshospitalet Nordjyllands matrikler i henholdsvis Hjørring, Frederikshavn, Brønderslev eller Skagen. En flaske indeholder 200 ml.

Det er også muligt selv at lave blandingen af nedenstående ingredienser, der kan købes på apoteket eller online:

- 100 g Energi Plus (maltodextrin)
- 100g Atpro 200
- 200 ml vand.

Pisk pulveret ud i vandet under opvarmning. Lad blandingen koge op og køle ned igen.

Holdbarhed

Den færdige blanding har en holdbarhed på 1 uge og skal opbevares på køl. Der er noteret holdbarhed på flasken, hvis den er produceret i hovedkøkkenet.

P-BOOST (FLYDENDE)

P-Boost er produceret af firmaet Adosan og er en færdigkøbt, flydende blanding, der kan tilsættes drikkevarer eller blød kost for berigelse med protein.

Indhold

P-Boost består hovedsageligt af protein og vand. Proteinet er udvundet af okse og valle, hvilket betyder at det indeholder alle de essentielle aminosyrer.

10 ml P-Boost indeholder 94 kJ (22 kcal) og 5,5 g protein.



Anvendelse

P-Boost kan anvendes til berigelse af kolde og varme retter og drikke. Det er især velegnet til berigelse af klare væsker. P-Boost er både koge- og frysestabil. Det anbefales at tilsætte 5-20 ml. P-Boost til 125 ml mad eller drikke.

Salgssteder

P-Boost kan købes på apoteket eller gennem Adosans webshop (www.shop.adosan.dk). Det fås i flasker med 50 ml og 100 ml eller i en kasse med 12 flasker a 100 ml.

Holdbarhed

P-Boost kan holde sig 3-4 dage efter åbning ved opbevaring i køleskab. Uåbnet holdbarhed findes på flasken.

HØJPROTEIN+ (PULVER)

Højprotein+ er et proteinpulver produceret af firmaet Adosan.

Indhold

Højprotein+ er lavet af protein udvundet fra okse og valle. Det indeholder derfor alle de essentielle aminosyrer.

10 g Højprotein+ indeholder 165 kJ (39 kcal) og 9,9 g protein.

Anvendelse

Højprotein+ er smagsneutral og kan tilsættes mad og drikke. Pulveret er letopløseligt og er serveringsklar med det samme. Højprotein+ er både koge- og frysestabil.

Det anbefales at tilsætte 5-10 g Højprotein+ til 125 ml mad eller drikke.

Salgssteder

Højprotein+ kan købes på apoteket eller gennem firmaets webshop (www.shop.adosan.dk). Det kan købes i æsker med 20 breve a 10 g (i alt 200 g) eller i spande med 1 kg eller 3 kg.

Holdbarhed

Højprotein+ er holdbart 18 måneder efter produktionsdato. Se holdbarhed på emballagen.

ATPRO 200 PROTEINPULVER

Atpro 200 består af gelatine, og proteinet er udvundet fra okse.

7 g Atpro 200 indeholder 112 kJ (27 kcal) og 6,6 g protein.

Anvendelse

Atpro 200 er letopløseligt i alle former for kolde og varme væsker. Pulveret drysses i drikke/retter under piskning. Ved tilsætning til kolde drikke bør de henstå i 5 minutter.

Der kan laves et koncentreret opkog af produktet, som ligeledes kan tilsættes kolde og varme retter/drikke.

Koncentreret opkog laves ved at koge 25 g Atpro 200 + ½-1 dl vand op, indtil pulveret er opløst.

Det anbefales at tilsætte cirka 7 g Atpro 200 pr dl væske. Dog kan det variere afhængigt af grund- ingrediensens smag.

Salgssteder

Atpro 200 kan købes på apoteket eller gennem firmaets webshop (www.toft-care.dk). Produktet kan købes i kasser med 20 x 10 g eller en spand med 900 g.

Holdbarhed

Atpro 200 kan holde sig i 14 måneder fra produktionsdato. Holdbarheden findes på emballagen. Produktet skal opbevares tørt i tætsluttende emballage.



NUTRISON POWDER (PULVER)

Nutrison Powder er et fuldgældigt berigelsespulver, der både indeholder energi og protein. Ved behov kan dette ordineres på grøn recept, og dermed er der en egenbetaling på 40%.

Indhold

Nutrison Powder er baseret på kaseinat, hvilket betyder, at proteinet er udvundet af komælk.

20 g Nutrison Powder indeholder 388 kJ (92 kcal) og 3,6 g protein.

Anvendelse

Nutrison Powder kan tilsættes som pulver eller koges op med vand til en flydende blanding. Pulveret kan tilsættes flydende eller tyktflydende kost.

Standardblandingen laves ved at hælde 77,5 ml kogt, afkølet vand i en ren beholder. Herefter tilsættes 32,3 g Nutrison Powder, som omrøres til det er opløst.

Det anbefales at tilsætte 20 gram Nutrison Powder (pulver) til 1 portion flydende eller tyktflydende kost (125 ml).

Salgssteder

Nutrison Powder kan købes på apoteket eller via firmaets hjemmeside (www.nutricia.dk/nutricia-direkte-webshop).

Holdbarhed

Holdbarhedsdato fremgår af emballagen. Produktet har en holdbarhed på 24 måneder efter produktionsdato. Efter åbning bør pulveret anvendes inden for 6 uger. Opbevares ved stuetemperatur.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 13.00

OVERSIGT OVER BERIGELSESPRODUKTER

Produkt	Mængde til 1 portion (125 ml)	Energi kJ/kcal	Protein (g)	Aminosyre-score
Atpro 200 + maltodextrin 	25 ml	210 kJ/50 kcal	6 g	26,1
P-Boost (flydende) 	20 ml	188 kJ/44 kcal	11 g	87,0
Atpro 200 proteinpulver 	8,7 g	140 kJ/34 kcal	8,25 g	26,1
Højprotein+ (pulver) 	10 g	165 kJ/39 kcal	9,9 g	87,0
Nutrison Powder (pulver) 	20 g	388 kJ/92 kcal	3,6 g	156,5