

Proteinreducerad kost

Denna kost förskrivs till personer med fortskridande njursjukdom då de uppvisar en minskad förmåga att utsöndra kvävehaltiga metaboliter dvs. nedbrytningsprodukter från protein. Detta leder så småningom till uremi med symtom såsom trötthet, illamående med kräkningar, dålig aptit och klåda.

Man brukar ofta kalla denna kost för Pr 40g vilket innebär att man inte skall äta mer än 40 g protein på en dag. Det finns också Pr 20 g men den är lite mer ovanlig.

Vad som är extra viktigt för personer som skall äta Pr-kost är att de får i sig tillräckligt med energi så att inte en vävnadsnedbrytning uppstår. De får i så fall i sig sitt protein i alla fall genom att musklerna bryts ned och då ökar ureanivån igen.

För att tillgodose individens energibehov kan ibland matens innehåll av både socker och fett bli relativt högt.

- Frukost, tre olika alternativ:

Alt 1	2,5 dl standardfil, socker/sylt 1-2 brödsivor bakade på vatten, margarin, marmelad/honung
Alt 2	1,5 dl vattengröt, sylt, 1,5 dl standardmjölk 1-2 brödsivor bakade på vatten, margarin, marmelad/honung
Alt 3	3 dl majs eller frukostvälling kokt på vatten eller grädde+vatten 1-2 brödsivor bakade på vatten, margarin, marmelad/honung

Dessa förlag innehåller ca 10 g protein.

- **Lunchen**

Varmrätten och såsen kommer uppvägd från Kostenheten. Potatis, grönsaker med extra fett tas av den vanliga maten. Likaså dessert med extra grädde om inget annat anges.

Innehåller ca 12 g protein.

- **Kväll**

Varmrätten kommer uppvägd från Kostenheten och till detta skall det serveras 1-2 brödsivor med margarin och marmelad/honung **om inget annat anges som pålägg**. Det står på kantinlappen i så fall.

Innehåller ca 12 g protein

- **TV-mål**

2 brödsivor med margarin, marmelad/honung.

Innehåller ca 6 g protein.

Proteininnehåll i olika livsmedel

En portion av följande livsmedel innehåller ca 7 g protein:

Rent kött av nöt, gris, kyckling	30 g
Sidfläsk & bacon	50 g
Korv över 20 % fett	75 g
Alla sorters fisk	40 g
Ägg	1 st
Ost	20 g
Blodpudding	70 g

Tips!

- Använd **aldrig** lättprodukter.
- Istället för mjölk kan man blanda grädde och vatten
- En klick vispad grädde till desserten är bara bra

Denna kost skall beställas på intyg, se bilaga 1.