

Fettnedusert kost

► Kostholdsrd ved nedsatt toleranse av fett



Når fet mat gir **diaré**

Noen sykdomstilstander kan gi redusert evne til å fordøye fett fra kosten:

- ▶ Betennelse, skade eller kirurgi i tarmen;
– eks. Crohns sykdom, stråleskadet tarm eller fjerning av deler av tarmen
- ▶ Sykdom i bukspyttkjertelen, eks pankreatitt
- ▶ Akutt gallebesvær

Dersom kosten inneholder mer fett enn man kan fordøye, får man diaré. Langvarig diare på grunn av ufordøyd fett kan føre til vekttap og underernæring, økt risiko for nyresten og mangel på viktige næringsstoffer som de fettløselige vitaminene A, D og E og mineralene kalsium, jern, magnesium og sink.

Et gjennomsnittlig kosthold inneholder ca 90–100 gram fett per dag. Fettredusert kost bør inneholde minimum 40 gram fett per dag. Mange vil tåle mer enn dette.

Hver enkelt må teste sin egen toleranse. Fettet tolereres best ved å fordele det i flere måltider.

Noen får også redusert evne til å fordøye melkesukker – se eget materiell om laktoseredusert kost.

Karbohydrater

Når man reduserer fettmengden i kosten, må karbohydratmengden økes.

Eksempel på karbohydratrike matvarer er brød, pasta, ris, grønnsaker, poteter, frukt og bær. Dette betyr i praksis at den totale mengden mat (i volum) må økes.

MCT-fett

MCT-fett (medium chain triglyserides) er en type fett som fordøyes lettere og kan brukes som supplement. MCT-fett kan brukes i gradvis økende mengde inntil 60 g/dag i tillegg til dagsrasjonen på 40 g vanlig fett. Dette er aktuelt ved lav vekt eller risiko for vekttap. Se side 4 for produktinformasjon.

KORT OPPSUMMERT BØR DU:

- ▶ Spise ofte, gjerne seks ganger per dag – dvs. frokost, lunsj, middag, kvelds og to mellommåltider.
- ▶ Spise mye brød og andre kornprodukter, grønnsaker, poteter, frukt og bær. Erfaringsvis tolereres ofte kokte grønnsaker bedre enn rå, og hermetisk eller varmebehandlet frukt og bær bedre enn rå.
- ▶ Unngå smør og margarin på brødmat.
- ▶ Velge magert kjøtt og fisk som pålegg og til middag.
- ▶ Velge magre melkeprodukter.
- ▶ Lage maten med lite fett, ved å koke, ovnssteke, steke i teflonpanne, varme i mikrobølgeovn eller leirgryte.
- ▶ Bruke olje eller flytende/myk margarin i matlagingen (ca. 1 ss per dag) for å sikre tilførselen av fettsyrer kroppen ikke klarer å lage selv.
- ▶ Vær forsiktig med matvarer rike på oksalsyre, f.eks. spinat, rabarbra, rødbeter, kakao, valnøtter og te. Dette for å unngå dannelse av nyresten.



Valg av matvarer

MAT SOM TÅLES GODT:

Brød og andre kornprodukter

Alle typer brød, knekkebrød, flatbrød, lompe, pasta, ris, mais og andre kornprodukter kan brukes i fri mengde, dersom det er tillaget uten/med lite fett. Mager gjærbakst, magre vafles, sukkerbrød, rullekake og marengs er egnet «kaffemat».

Kjøtt, fisk og egg

Alle typer rent kjøtt (uten synlig fett), fjærkre, de fleste typer fisk og skalldyr inneholder lite fett og er egnet til middag og som pålegg. Innmat inneholder lite fett. Eggehvite kan benyttes i fri mengde (én eggeplomme inneholder ca. 6 g fett).

Melk og melkeprodukter

Magre melkeprodukter kan brukes i tilnærmet fri mengde, dersom dette tolereres (jf. laktoseintoleranse). Lettmelk, ekstra lett og halvfete oster kan brukes i begrenset mengde. Saftis og sorbet kan brukes i fri mengde, mens lett-/yoghurtis kan brukes i moderate mengder dersom det tolereres (jf. laktoseintoleranse).

Grønnsaker og poteter

Alle sorter grønnsaker (du tåler) i fri mengde. Kokte og ovnsbakte poteter, samt potetmos tillaget uten ekstra fett kan brukes i fri mengde.

Frukt, bær og juice

Alle sorter (du tåler) i fri mengde.

Fett i matlagingen

Begrens til ca. 1 ss olje eller flytende/myk margarin daglig. Margarin og smør på brød må i de fleste tilfeller utelates. Som supplement til vanlig fett, kan du bruke MCT-fett, som kjøpes på apoteket. Du kan bruke opptil 60 g per dag, i tillegg til dagsrasjonen på 40 g vanlig fett.

MAT SOM TÅLES DÅRLIG:

Vær forsiktig med mengde smør/margarin på brød. Mange frokostblandinger kan inneholde mye fett (på grunn av tilsatt olje, nøtter og mandler).

Eksempler på matvarer med mye fett er ribbe, bacon, bi-bringe og skinn på fjærkre. Pølser og annen farsemat inneholder generelt mye fett, men det finnes lettere varianter. Høstmakrell og ål er eksempler på fete fisketyper. Lungemos og blodmat er ofte tilsatt en del fett.

Fløte, rømme, helmelk, ost og fløteis inneholder mye fett. Melk og melkeprodukter med middels fettinnhold kan bidra med mye fett, dersom disse produktene brukes i større mengder.

Avokado og oliven inneholder mye fett. Kokte grønnsaker tolereres ofte bedre enn rå. Grønnsaksstuinger kan inneholde mye fett. Pommes frites, stekte poteter og chips inneholder mye fett.

Kokt og hermetisk frukt og bær tolereres ofte bedre enn rå.

Dressinger og majones inneholder mye fett.

Eventuelle tilskudd / næringsdrikker

NÆRINGSDRIKKER / FETT

I dårlige perioder kan det være at du trenger ekstra næring utover det du klarer å få i deg fra «vanlig» mat. I slike tilfeller kan følgende fett- og laktosereduserte kosttillegg/næringsdrikker (som fås kjøpt på apotek) være aktuelle:

- ▶ *Survimed OPD Drink (Fresenius Kabi)* Inneholder lite fett. MCT-fett utgjør 48% av fettene. Peptidbasert. Dette er en fullverdig næringsdrikk.
- ▶ *Resource Ultra Fruit / Resource Addera Plus / Fresubin Jucy Style.* Juicebasert, ikke fullverdig.
- ▶ *Liquigen.* Fettemulsjon som består av 50% MCT fett (mellomlange fettsyrer) og 50% vann. Kan enkelt blandes i all type mat og drikke, også kaffe. Start med f.eks. 15 ml x 2 pr. dag og trapp gradvis opp til ønsket behov. Maksimum 90 ml pr. dag.
- ▶ *MCT Oil.* Brukes som vanlig olje i matlaging, maksimum 60g (5-6 ss) pr dag fordelt utover dagen. Brukes kun på lav varme. Mengde bør trappes opp gradvis.



ANDRE KOSTTILSKUDD

I enkelte tilfeller kan det også være behov for tilskudd av følgende:

- ▶ Kalsium
- ▶ Magnesium
- ▶ Sink
- ▶ Vitaminer
- ▶ Essensielle fettsyrer

Diskuter dette nærmere med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

LETTLØSELIGE KARBOHYDRATER

Supper, sauser og drikker av ulike slag kan også eventuelt berikes med et lettløselig karbohydrat (som ikke smaker søtt) kalt Fantomalt eller Resource energipulver. Pulveret fås kjøpt på apotek.



Eksempel på fettredusert kosthold

(Fettinnhold: ca 40 g. Energinivå ca. 2.300 kcal)

Måltid	Antall gram fett
Frokost	
3 skiver brød	2,8
Magert kjøttpålegg (synlig fett fjernet)	1,2
Makrell i tomat (15 g)	2,7
Syltetøy (1 ss)	0
1 kopp te med sukker (2 ts)	0
Mellommåltid	
1 banan	0,4
Lunsj	
3 skiver brød	2,8
Magert kjøttpålegg (synlig fett fjernet)	1,2
Mager smøreost, 8% fett (20 g)	1,6
Honning (1 ss)	0
1 glass skummet melk	0,2
Mellommåltid	
2 knekkebrød	0,5
Hvit ost med 16% fett (2 skiver)	3,3
Syltetøy (1 ss)	0
1 glass eplejuice	0,2
Middag	
3 middels store poteter	0,2
150 g rent kjøtt	7,4
Grønnsaker uten fett eller dressing (150 g)	0,7
Flytende margarin/-olje til matlaging (1 ts)	4,0
Brun eller hvit saus uten fett (1 dl)	0,1
Hermetisk fruktkoktail til dessert (150 g)	0,2
Vann som drikke	0
Ettermiddagskaffe/-te	
1 hvetebolle	4,4
Kveldsmat	
2 skiver brød	1,9
1 knekkebrød	0,2
Kaviar (10 g)	0,6
Egg (1/2)	2,8
Honning (1 ss)	0
Syltetøy (1 ss)	0
1 glass appelsinjuice	0,2
Totalt fettinntak:	39,6

Generelle tips og noen enkle oppskrifter

GENERELLE TIPS

- ▶ Bruk kjøttvarer og meieriprodukter med lite fett. De fleste produkter av rent kjøtt inneholder lite fett, forutsatt at alt synlig fett er fjernet.
- ▶ Tradisjonelle farseprodukter inneholder generelt mye fett. Det finnes imidlertid også en del varianter på markedet som inneholder lite fett. Sjekk varedeklarasjonen i forhold til fettinnholdet.
- ▶ Bruk saus i stedet for rent smeltet fett, remulade og lignende. Se forslag nedenfor.
- ▶ Mengden fett kan reduseres i mange matretter uten at smaken påvirkes. Teflonpanne, ovnssteking/-baking (for eksempel i leirgryte) og eventuelt mikrobølgeovn krever lite eller ingen bruk av fett.

SAUSER – GRUNNOPPSKRIFT

(4 porsjoner)

Bruk skummet melk, kraft fra kjøtt, fugl, fisk eller grønnsaker. (Før bruk, bør kraft fra kjøtt og fugl avkjøles og fettlokket fjernes.) Buljong laget av terning eller pulver inneholder lite fett.

Sausen jevnes med hvetemel. Mengde hvetemel avhenger av hvor tykk sausen skal være:

	Hvetemel	Væske
Saus	2 ss	4 dl
Grateng	3 ss	4 dl
Stuing	4 ss	4 dl

Litt av den kalde væsken og melet blandes til en klumpfri jevning, for eksempel ristes ut i et glass med lokk. Resten av væsken kokes opp og jevningen tilsettes under omrøring. La sausen småkoke under stadig omrøring i ca. 5–10 min. (til melsmaken er borte). Smak til med salt og pepper og tilsett eventuelt sukkerkulør (brun saus).

Sausen kan smakes til med ulike smakstilsetninger, for eksempel tomatpure, chilisaus, sennep, karri, hakket løk, purre, pepperrot, gressløk, dill, presset sitron, kapers eller sylteagurk.

Eksempler:

- ▶ **Fiskesaus:** Følg grunnoppskriften og smak til med presset sitron og/eller dill, reker og muslinger.
- ▶ **Tomatsaus:** Følg grunnoppskriften og smak til med 3 ss tomatpure eller 1 boks hakkede tomater, timian, basilikum eller oregano. Sausen passer til retter av kjøtt, grønnsaker og egg.
- ▶ **Ostesaus:** Følg grunnoppskriften og smak til med 100 g mager smøreost og 1 paprika i små terninger. La paprikaen koke med sausen. Tilsett osten etter at sausen er ferdigkokt (og unngå ytterligere koking).



LETTVINT-FISK

- Ca. 600 g fiskefilet, fersk eller dypfryst
- 1 rød eller grønn paprika
- 1 stor løk eller 1 purre
- 1 boks hermetiske tomater (400 g)
- ½ -1 ts salt
- ¼ ts pepper
- ½ ts timian

Rens paprikaen for frø og hinner og skjær den i tynne strimler. Rens og vask løk eller purre. Grovhakk løken eller finsnitt purren. Bland paprika, løk eller purre, hermetiske tomater, salt og krydder i en kjele. Kok opp.

Skjær fisken i jevne skiver eller stykker. Legg dem i sausen og la fisken trekke i ca. 10 minutter for fersk filet, 15–20 minutter for dypfryst. Dryss hakket persille over før servering. Server kokte poteter eller ris til.



KJØTTGRYTE FRA BURGUND

(4 porsjoner)

- Ca. 700 g benfritt storfekjøtt, fortrinnsvis mørbrad eller flatbiff (alternativt høyrygg eller bog)
- Smør/margarin til steking (fortrinnsvis i stekepanne/gryte med belegg)
- 1 ½ ts salt
- ½ ts pepper
- ca. 3 dl kraft
- ca. 4 dl rødvin (alternativt kan dette helt eller delvis erstattes med kraft)
- 1 laurbærblad
- 1 stilk timian, eventuelt 1 ts tørket timian
- 2 gulrøtter
- 8–10 småløk, eventuelt 2 løk
- ca. 200 g sopp

Skjær kjøttet i terninger. Brun det raskt i en varm panne i litt smør/margarin (fortrinnsvis i stekepanne/gryte med belegg). Brun små porsjoner av gangen. Ha kjøttet i en gryte og dryss over salt og pepper.

Hell over kraft, vin, laurbærblad og timian og varm opp til kokepunktet. Senk varmen og la gryta småputre. Brukes høyrygg eller bog, bør kjøttet trekke i ca. 30 minutter før løk og gulrot tilsettes.

Rens løk og gulrøtter, småløk kan brukes hele, vanlig løk deles i båter. Gulrøttene skjæres i staver. Ha grønnsakene over i gryta og la det trekke i ca. 30 minutter. Del soppen i skiver eller båter og fres den lett i panna. Bacon skjæres i strimler og brunes raskt. Ha dette i gryta rett før servering. Smak til med salt og pepper.

Server med kokte poteter, ris eller brød/loff.



YOGHURTIS MED BANAN OG JORDBÆR

(4 porsjoner)

- 200 g jordbær
- 2 store bananer, moset
- ½ dl sukker
- 3 beger à 125 ml yoghurt med 0,1% fett
- 2 eggehviter
- jordbær til pynt
- eventuelt blad av sitronmelisse

Ha jordbær og en av bananene i en food-prosessor. Tilsett sukker og yoghurt. Stivpisk eggehviten og rør den i. Hell blandingen og sett den i fryseren i 3-4 timer. Pynt med skiver av banan, jordbær og eventuelt sitronmelisse.

SUKKERBRØD

- 4 egg
- 150 g sukker
- 150 g hvetemel
- 1 ts bakepulver

Fyll:

- Syltetøy eller dypfryste, sukrede bær
- Gelé

Visp egg og sukker til eggedosis. Sikt i hvetemelet blandet med bakepulveret. Bland røren lett sammen. Fyll den i smurt springform med diameter på 22–24 cm.

Stek sukkerbrødet midt i ovnen ved 175°C i 30–35 minutter.

La kaken stå noen minutter i formen før kanten løsnes. Avkjøl sukkerbrødet på rist. Del kakebunnen og fyll med syltetøy eller sukrede bær. Pynt med gelé eller melisglasur.

Sykehuset Innlandet
– vi er der når du trenger oss!

Denne brosjyren er utarbeidet av: Klinisk ernæringsfysiolog i Sykehuset Innlandet. Revidert 11/2014, 06/2016, 03/2019, 02/2022, januar 2026

