Kostrådgivning/Kostschema

IntensivePT

Vilma Litens

Nutritionist/Näringsfysiolog



Vad är viktigast att börja med?

-- Ta reda på all nödvändig information om kunden: Ex. ålder, jobb, familj, sjukdomar, allergier, specialkost, träning, sömn, matvanor.

-Ta reda på hur insatt kunden är i ämnet kost.

-Ge kunskap och information för att skapa en större förståelse om varför det är bra att göra dessa förändringar.

-Hitta motivationen.

Allt är inte självklart för andra

- Glöm inte bort att förklara noggrant och ta inget för givet.
- Mycket kunskap om kost som är självklart för dig är inte självklart för andra.
- Ge mycket exempel på livsmedel för att få kunden att förstå vilka livsmedel som är bra/mindre bra.

Tänk långvarigt

- Hitta ett sätt hållbart sätt utan speciella dieter.
- Gör en kostplan med bra råvaror, variation och som är enkelt.
- Kosten ska bidra med bra näring för ett så bra välmående som möjligt.
- Självklart kan en striktare diet behövas i vissa fall.

Nyttigt vs. Onyttigt

- Dessa begrepp är inte alltid så bra att använda, kan vara väldigt missvisande.
- Finns uppfattningar om vad som är nyttigt/onyttigt.
- Är väldigt individuellt vad som är nyttigt/onyttigt för den enskilda individen.
- Begreppen stämmer in på många men inte på alla och inte i alla situationer.

Praktiska tips till kunden

- Gör matlådor.
- Ha alltid med något litet mellanmål i väskan.
- Planera måltiderna.
- Rensa ut allt dåligt från skafferi och kylskåp.
- Handla inte hungrig.
- Tillaga en del i förväg.

Rekommendationer från Livsmedelsverket

- Bra att ha koll på rekommendationerna från Livsmedelsverket.
- Rekommendationer angående fördelning av makroämnena:
  - Kolhydrater = 45-60%
  - Protein = 15-20 %
  - Fett = 25-40 %
- Förklara vad som är viktigt att tänka på med varje makroämne.
- Även informera om rekommendationer som t.ex. max. 500 g rött kött/vecka.
- Ge tips på vad man kan göra för att uppnå rekommendationerna.

Case 1

- Kvinna
- Längd: 160 cm
- Vikt: 75 kg
- TDEE (Total Daily Energy Expenditure): 2500 kcal
- Mål: Vill gå ner 5 kg i vikt (minska fett%)
- Tränar regelbundet
- Vill äta enligt periodisk fasta

Case 1

- Tränar 3 ggr i veckan, ofta gruppträning på gymmet.
- Periodisk fasta innebär att under en viss period på gymmet ska ingen mat intas. Brukar använda begreppen ätfönster och fastefönster.
- Är i de flesta fall riskfritt att äta enligt periodisk fasta.
- Lagomt att minska energiintaget med 500 kcal/dag.
- Leder till en viktnedgång på ca. 0,5 kg/vecka.
- Viktigt att kroppen hinner ställa om sig på förändringarna.

Case 1

- Periodisk fasta enligt 16:8 metoden. Innebär att hon har möjlighet att äta under 8 h och fasta under 16 h.
- Valde att hennes ätfönster skulle ligga mellan kl. 08.00-16.00.
- Skulle fungera bäst för henne.
- Valde att hon ska äta 4 olika mål under dagen: 1 rejäl frukost, 2 mellanmål samt 1 rejäl tidig middag.

Case 2

- Man
- Längd: 180 cm
- Vikt: 70 kg
- TDEE (Total Daily Energy Expenditure): 3200 kcal
- Mål: Vill gå upp 5 kg i vikt (öka muskelmassa)
- Tränar regelbundet
- Har inte möjlighet att äta mellanmål mellan kl.08.00 och 17.00, endast lunch vid kl. 12.00

Case 2

- Största utmaningen här är att denna man måste få i sig väldigt mycket energi varje dag och att han endast kan äta under begränsade tider.

- För att öka i muskelmassa behöver han öka både proteinmängden men också den totala energimängden.
- Tränar ca. 5 ggr/vecka, främst styrketräning.
- Viktigt med återhämtningsmål.
- Har möjlighet att äta 4 mål/dag: Frukost, lunch, mellanmål och middag.

Case 2

- Lagomt att öka intaget med 500 kcal/dag.
- Mer fördelaktig för muskelsyntesen att dela upp proteinintaget jämnt under dagen.
- Även fördelaktigt för immunförsvaret.
- Ca. 20 g protein 5-6 ggr per dag är det mest fördelaktig.

Case 3

- Kvinna
- Längd: 170 cm
- Vikt: 62 kg
- TDEE (Total Daily Energy Expenditure): 2200 kcal
- Mål: Vill gå över till vegankost
- Tränar regelbundet
- Har svårt att äta frukost

Case 3

- Denna kvinna vill varken gå upp eller ner i vikt, ska alltså äta lika mycket i energimängd som hon gör av med.
- Största utmaningen är att ändra hennes kost till en vegankost.
- Krävs ett annat tankesätt än vad många är vana vid.
- Ytterligare en utmaning är att få i henne frukost, ett bra förslag är att inta frukosten i form av en smoothie.
- Det är oftare lättare att dricka än att äta om ingen matlust finns.

Case 3

- Många kan tycka/tro att proteinet är ett protein vid en vegansk kost.
- Är oftast inget problem, dock viktigt att välja olika typer av källor till protein för att få i sig alla aminosyror.
- Vissa näringsämnen extra kritiska: Riboflavin, Vit B6, Vit, B12, Vit D, Järn, Kalcium, Selen.
- Måste ta tillskott av Vit B12.

Hur kan ett kostschema läggas upp?

- Brukar lägga upp ett kostschema för en vecka.
- Kunderna får använda sig av en matvåg och väga måltiderna, åtminstone till en början.
- Ofta lägger jag upp 2 varianter på frukostar och 2 varianter på varje mellanmål.
- Använder programmet DietistNet, kan rekommenderas.
- Stor fördel att det går att se om behovet av alla mikroämnen uppfylls.
- För varje lunch och middag läggs olika recept in.

Hur kan ett kostschema läggas upp?

- Brukar vara bra att först titta på personens energibehov.
- Därefter planera hur energiintaget ska delas upp, hur många måltider personen ska äta samt hur mycket energi varje måltid ska innehålla.
- Ofta innehåller frukost, lunch och middag mest energi.
- I detta fall när kostschema ska göras åt 3 st personer har jag valt att använda lika recept i så stor utsträckning som möjligt.
- Brukar alltid försöka att blanda animaliska och vegetabiliska recept.

Kostschema Case 1

Måndag	
Frukost	1 dl fiberhavregryn 2 dl Lättmjölk 1 banan 50 g Hallon/Blåbär 30 g Jordnötssmör 2 kokta ägg 10 g Kaviar
Mellanmål	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 50 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Lättmjölk 1 Ägg
Mellanmål	Vit bön mug-cake: 1 dl Stora vita bönor 1 Banan 1 Ägg
Middag	250 g Grönkålssallad 100 g Okokt mathavre

Kostschema Case 1

TISDAG	
Frukost	100 g Kvarg 100 g Keso 1 Banan 10 g Valnötter 10 g Paranötter 2 skivor Råg kusar 1 avokado
Mellanmål	Chiapudding: 3 msk (30 g) Chiafrön 2 dl Lättmjölk Topping: 100 g Hallon/Blåbär 100 g Naturell Kvarg
Mellanmål	Smoothie: 100 g Lättmjölk 100 g Naturell Kvarg 1 Banan 15 g Jordnötssmör
Middag	300 g Linssallad 125 g Lax

Kostschema Case 1

ONSDAG	
Frukost	1 dl fiberhavregryn 2 dl Lättmjölk 1 banan 50 g Hallon/Blåbär 30 g Jordnötssmör 2 kokta ägg 10 g Kaviar
Mellanmål	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 50 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Lättmjölk 1 Ägg
Mellanmål	Vit bön mug-cake: 1 dl Stora vita bönor 1 Banan 1 Ägg
Middag	350 g Fisk med pesto och tomater 100 g Råris/Fullkornsris (okokt)

Kostschema Case 1

TORSDAG	
Frukost	100 g Kvarg 100 g Keso 1 Banan 10 g Valnötter 10 g Paranötter 2 skivor Råg kusar 1 avokado
Mellanmål	Chiapudding: 3 msk (30 g) Chiafrön 2 dl Lättmjölk Topping: 100 g Hallon/Blåbär 100 g Naturell Kvarg
Mellanmål	Smoothie: 100 g Lättmjölk 100 g Naturell Kvarg 1 Banan 15 g Jordnötssmör
Middag	500 g Sötpotatis med rostad majs, bönor och fetaost

Kostschema Case 1

FREDAG	
Frukost	1 dl fiberhavregryn 2 dl Lättmjölk 1 banan 50 g Hallon/Blåbär 30 g Jordnötssmör 2 kokta ägg 10 g Kaviar
Mellanmål	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 50 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Lättmjölk 1 Ägg
Mellanmål	Vit bön mug-cake: 1 dl Stora vita bönor 1 Banan 1 Ägg
Middag	500 g Morotssoppa 200 g Kikärter

Kostschema Case 1

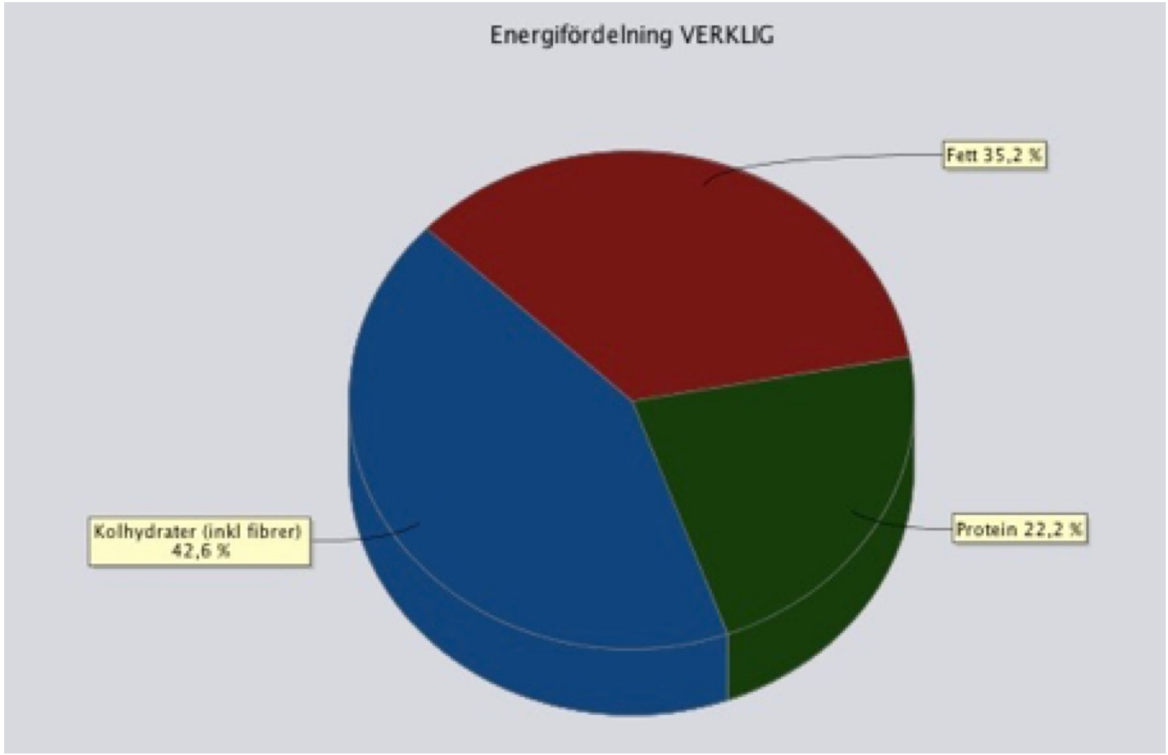
LÖRDAG	
Frukost	100 g Kvarg 100 g Keso 1 Banan 10 g Valnötter 10 g Paranötter 2 skivor Råg kusar 1 avokado
Mellanmål	Chiapudding: 3 msk (30 g) Chiafrön 2 dl Lättmjölk Topping: 100 g Hallon/Blåbär 100 g Naturell Kvarg
Mellanmål	Smoothie: 100 g Lättmjölk 100 g Naturell Kvarg 1 Banan 15 g Jordnötssmör
Middag	Kyckling med rostade grönsaker: 200 g Kyckling 400 g Rotfrukter/grönsaker

Kostschema Case 1

SÖNDAG	
Frukost	1 dl fiberhavregryn 2 dl Lättmjölk 1 banan 50 g Hallon/Blåbär 30 g Jordnörssmör 2 kokta ägg 10 g Kaviar
Mellanmål	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 50 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Lättmjölk 1 Ägg
Mellanmål	Vit bön mug-cake: 1 dl Stora vita bönor 1 Banan 1 Ägg
Middag	650 g Quinoa med blomkål och halloumi

Kostschema Case 1

- Energi: 1994 kcal
- Kolhydrater: 180 g
- Fett: 84 g
- Protein: 101 g (=1,3 g/kg kroppsvikt)



Kostschema Case 2

MÅNDAG	
Frukost	1 dl Havregryn 2 dl Mellanmjölk 1 banan 10 g Valnötter 1dl Torkade aprikoser 30 g Jordnötssmör 2st Kokta ägg 10 g Kaviar 1 glas Färskpressad apelsinjuice
Lunch	150 g Grönkålssallad 200 g Mathavre 100 g Kyckling
Mellanmål	**Smoothie:** **100 g Mellanmjölk** **100 g Naturell 100g Kvarg** **1 Banan** **100 g Mango** **30 g Jordnötssmör** **30 g Havregryn**
Middag	300 g Kikärtscurry 150 g Svart quinoa

Kostschema Case 2

TISDAG	
Frukost	100 g Kvarg 100 g Keso (4% fett) 1 Banan 20 g Cashewnötter 20 g Paranötter 2 skivor Rågkusar 1 avokado
Lunch	200 g Sojafärssås 200 g Pasta 300 g Grönsaksblandning: (Förslag: 75 g Broccoli, 75 g Blomkål, 50 g Morot, 50 g Sockerärter, 50g Röd paprika)
Mellanmål	**Overnight oats: 50 g Havregryn** **200 g Mellanmjölk** **Topping:** **100 g Mango** **1 Banan** **2 msk Kokos** **2 msk Torkade aprikoser** **20 g Valnötter**
Middag	300 g Fisk med pesto och tomater 200g Vitt ris

Kostschema Case 2

ONSDAG	
Frukost	1 dl Havregryn 2 dl Mellanmjölk 1 banan 10 g Valnötter 1dl Torkade aprikoser 30 g Jordnötssmör 2st Kokta ägg 10 g Kaviar 1 glas Färskpressad apelsinjuice
Lunch	600 g Kall potatissallad 200 g Kyckling + Addera 50 g Valnötter
Mellanmål	**Smoothie:** **100 g Mellanmjölk 100 g Naturell Kvarg 1 Banan** **100 g Mango** **30 g Jordnötssmör** **30 g Havregryn**
Middag	200 g Linssallad med blomkål 150 g Lax stekt 100 g Okokt pasta

Kostschema Case 2

TORSDAG	
Frukost	100 g Kvarg 100 g Keso (4% fett) 1 Banan 20 g Cashewnötter 20 g Paranötter 2 skivor Råg kusar 1 avokado
Lunch	800 g Rotfuktslasagne 30 g Valnötter
Mellanmål	**Overnight oats: 50 g Havregryn** **200 g Mellanmjölk** **Topping:** **100 g Mango** **1 Banan** **2 msk Kokos** **2 msk Torkade aprikoser** **20 g Valnötter**
Middag	500 g Broccolisallat med rostade nötter och sötpotatis + 1 valfri frukt

Kostschema Case 2

FREDAG	
Frukost	1 dl Havregryn 2 dl Mellanmjölk 1 banan 10 g Valnötter 1dl Torkade aprikoser 30 g Jordnötssmör 2st Kokta ägg 10 g Kaviar 1 glas Färskpressad apelsinjuice
Lunch	800 g Vegetarisk wook + Addera 50 g Cashewnötter till wooken

Mellanmål	**Vit bön mug-cake:** **1 dl Stora vita bönor** **1 Banan** **1 Ägg**
Middag	700 g Sötpotatis med rostad majs, bönor och fetaost + Valfri frukt

Kostschema Case 2

LÖRDAG	
Frukost	100 g Kvarg 100 g Keso 1 Banan 10 g Valnötter 10 g Paranötter 2 skivor Rågkusar 1 avokado
Lunch	Kyckling med citron och rostade grönsaker: 800 g Rostade grönsaker/rotfrukter 100 g Kyckling + Valfri frukt
Mellanmål	**Overnight oats: 50 g Havregryn** **200 g Mellanmjölk** **Topping:** **100 g Mango** **1 Banan** **2 msk Kokos** **2 msk Torkade aprikoser** **20 g Valnötter**
Middag	200 g Lax med röd curry 200 g Vitt ris (okokt)

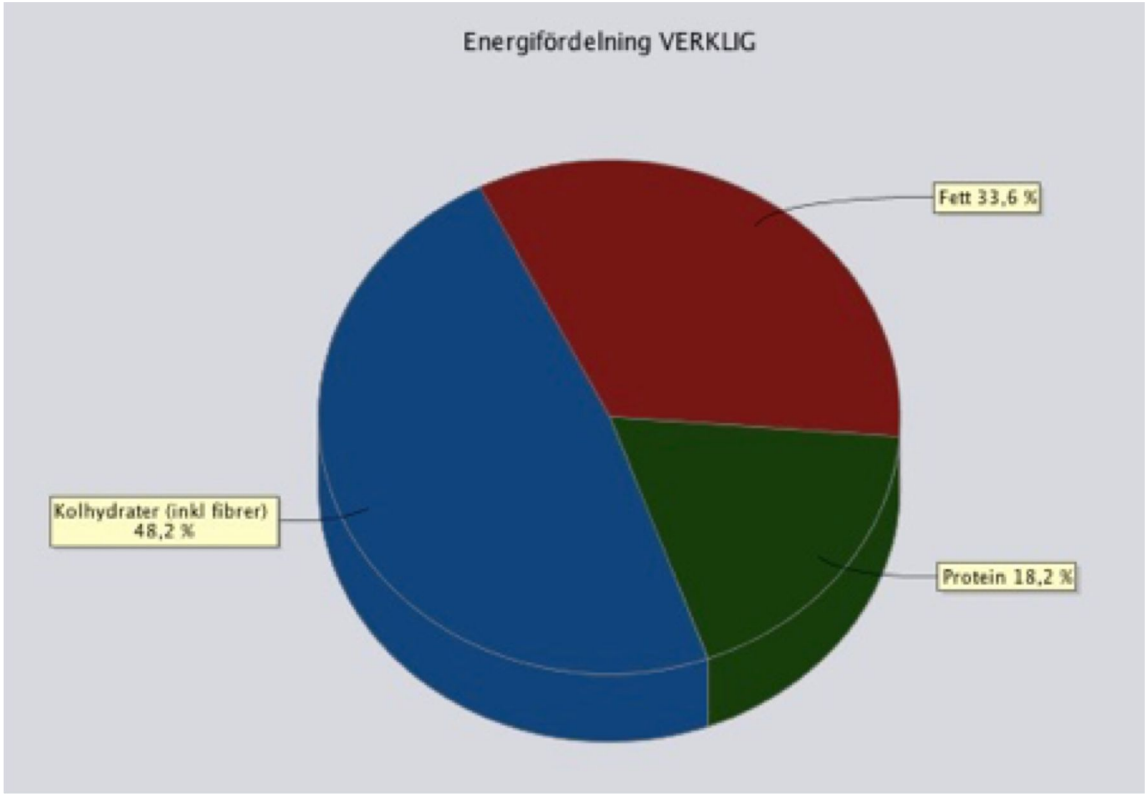
Kostschema Case 2

SÖNDAG	
Frukost	1 dl Havregryn 2 dl Mellanmjölk 1 banan 10 g Valnötter 1dl Torkade aprikoser 30 g Jordnötssmör 2st Kokta ägg 10 g Kaviar 1 glas Färskpressad apelsinjuice
Lunch	800 g Quinoa med blomkål och halloumi + Valfri frukt

Mellanmål	**Smoothie:** **25 g Babyspenat** **25 g Grönkål** **50 g Mango** **5 g Ingefära** **70 g Grönt Äpple** **50 g Banan** **200 g Lättmjölk** **1 Ägg**
Middag	600 g Morotssoppa 300 g Stekta kikärtor

Kostschema Case 2

- Energi: 3696 kcal
- Kolhydrater: 405 g
- Fett: 140 g
- Protein: 166 g (=2,3 g/kg kroppsvikt)



Kostschema Case 3

MÅNDAG	
Frukost	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 100 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Havredryck 30 g Veganskt proteinpulver (Förslagsvis ärtprotein eller havre)
Mellanmål	1 dl Fiberhavregryn 2 dl Havremjölk 100 g Hallon/Blåbär

Lunch	**400 g Morotssoppa 150 g Kikärter**
Mellanmål	200 g Vegansk kvarg 1 Banan
Middag	200 g Grönkålssallad 100 g Okokt mathavre

Kostschema Case 3

TISDAG	
Frukost	Smoothie: 30 g Fiberhavregryn 100 g Havredryck 20 g Jordnötssmör 1 Banan 30 g Ärtproteinpulver
Mellanmål	Chiapudding: 3 msk (30 g) Chiafrön 2 dl Havredryck Topping: 100 g Hallon/Blåbär

Lunch	**450 g Linssallad med blomkål**
Mellanmål	2 skivor (60 g) Rågkusar 40 g Hummus
Middag	650 g Vegetarisk wook

Kostschema Case 3

ONSDAG	
Frukost	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 100 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Havredryck 30 g Veganskt proteinpulver (Förslagsvis ärtprotein eller havre)
Mellanmål	1 dl Fiberhavregryn 2 dl Havremjölk 100 g Hallon/Blåbär
Lunch	**200 g Kikärtscurry** **80 g Råris/Fullkornsris (okokt)**
Mellanmål	200 g Vegansk kvarg 1 Banan
Middag	650 g Rotfruktslasagne

Kostschema Case 3

TORSDAG	
Frukost	Smoothie: 30 g Fiberhavregryn 100 g Havredryck 20 g Jordnötssmör 1 Banan 30 g Ärtproteinpulver
Mellanmål	Chiapudding: 3 msk (30 g) Chiafrön 2 dl Havredryck Topping: 100 g Hallon/Blåbär

Lunch	**250 g Sojafärssås** **100 g Bönpasta (okokt)**
Mellanmål	2 skivor (60 g) Rågkusar 40 g Hummus
Middag	450 g Sötpotatis med rostad majs, bönor och vegansk ost

Kostschema Case 3

FREDAG	
Frukost	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 100 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Havredryck 30 g Veganskt proteinpulver (Förslagsvis ärtprotein eller havre)
Mellanmål	1 dl Fiberhavregryn 2 dl Havremjölk 100 g Hallon/Blåbär
Lunch	**600 g Rostade grönsaker/rotfrukter i ugn** **100 g Stekt tofu**
Mellanmål	200 g Vegansk kvarg 1 Banan
Middag	300 g Kikärtsgryta 80 g Mathavre (okokt)

Kostschema Case 3

LÖRDAG	
Frukost	Smoothie: 30 g Fiberhavregryn 100 g Havredryck 20 g Jordnötssmör 1 Banan 30 g Ärtproteinpulver
Mellanmål	Chiapudding: 3 msk (30 g) Chiafrön 2 dl Havredryck Topping: 100 g Hallon/Blåbär

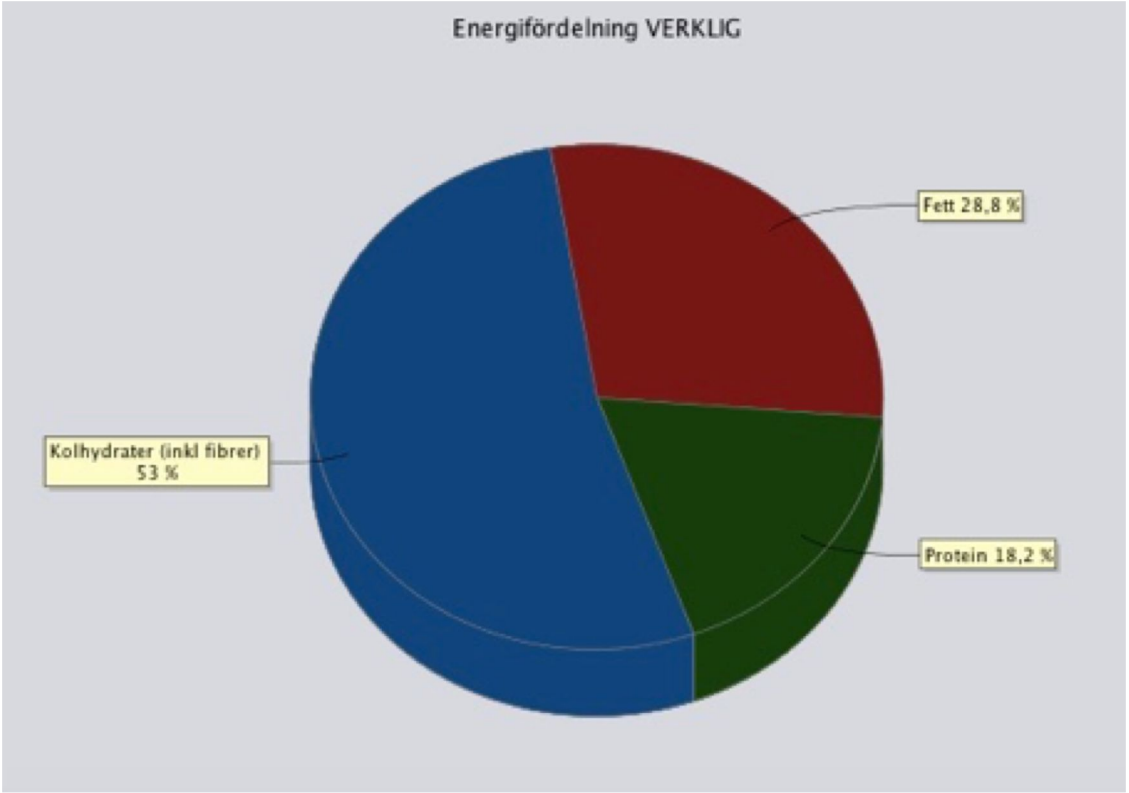
Lunch	**700 g Kall potatissallad** **100 g Kidneybönor**
Mellanmål	2 skivor (60 g) Rågkusar 40 g Hummus
Middag	600 g Broccolisallat med rostade nötter och sötpotatis

Kostschema Case 3

SÖNDAG	
Frukost	Smoothie: 25 g Babyspenat 25 g Grönkål 100 g Mango 5 g Ingefära 70 g Grönt Äpple 50 g Banan 200 g Havredryck 30 g Veganskt proteinpulver (Förslagsvis ärtprotein eller havre)
Mellanmål	1 dl Fiberhavregryn 2 dl Havremjölk 100 g Hallon/Blåbär
Lunch	**300 g Tomatsås med linser** **70 g Bönpasta (okokt)**
Mellanmål	200 g Vegansk kvarg 1 Banan
Middag	700 g Quinoa med blomkål och bönor

Kostschema Case 3

- Energi: 2199 kcal
- Kolhydrater: 258 g
- Fett: 71 g
- Protein: 98 g (=1,6 g/kg kroppsvikt)



Tack för att ni lyssnat!



För frågor eller om ni vill följa mig finns jag via:

Mail: vilmalitens@hotmail.com

Instagram: vilmalitens

Facebook: Vilma Litens

Hötorgets kiropraktik: www.hotorgetskiropraktik.se