



Matur er partur av viðgerðini

Sjúka kann hava við sær, at mataralysturin minkar. Hóast tú ikki kennir teg svangan ella tystan, skalt tú syrgja fyri at eta og drekka. Kroppurin hevur tørv á eyka protein og orku fyri at gerast frískur aftur.

Matur og drekka er ein partur av tí viðgerð, Landssjúkrahúsið bjóðar.

Tú ert í vanda fyri at tapa teg

- um tú etur øgiliga lítið
- um tú hevur eina sjúku, sum ávirkar kroppin nógv
- um tú skalt gjøgnum viðgerð, ið er hörð fyri kroppin.

Góð ráð, tá tú hevur ringan mataralyst

Et nógv av mati við nógvum protein og orku í, sum t.d. osti og mjólkarnvørum, kjøt og fisk, sós, dressing og dessert.

Et lítið av mati, ið fyllir nógv, sum t.d. grønmeti, frukt, eplum og grovum breyði.

Drekk nógv av t.d. mjólk og kakao heldur enn vatn, te, kaffi og saft.

Et 6 smáar máltíðir um dagin heldur enn 3 stórar.



Maturin á B6 er broyttur

Í 2014 verður maturin á B6 øðrvísi enn vanligt. Í samband við **Kostverkætlanina á B6** kanna vit, hvønn týdning orkuríkur matur hevur fyri innlagdar sjúklingar á deildini.

Broytingin merkir, at tú nú færst fleiri smáar máltíðir gjøgnum dagin, og serliga er tað drekka og millummálar, ið vit hava broytt.

Í hesum faldara kanst tú lesa um matin, vit hava at bjóða á deildini. Tú ert sjálvandi altíð vælkomín at spyrja, um okkurt er, tú ivast í.

Vælgagnist!

Landssjúkrahúsið
J.C.Svabosgøta, 100 Tórshavn, Tlf. 304500
www.ls.fo/kostverkaetlaninb6
Samband: pp@ls.fo
Dagført apr-14



Landssjúkrahúsið

Um matin á B6

Kostverkætlanin á B6
2014





Hvat fært tú at eta á B6?

Vit miða ímóti, at maturin vit bjóða tær á deildini er dygdargóður og framleiddur í tráð við almennu tilráðingarnar.

Tíðliga um morgunin áðrenn morgunmat fært tú eitt glas av heimagjörðum proteindrykki við frukt í. Til morgunmat kanst tú velja millum nógv ymiskt. Á døgurða er altíð heitur matur. Seinapartin fært tú ein litríkan tallerk við breyði, bolla ella keks við osti og frukt. Til nátturða er smurt breyð og ein flógvur rættur. Um kvøldið fært tú eina leskiliga orkuríka dessert, kaku ella breyð við osti. Og minst til náttmat, áðrenn tú leggur teg.

Ein dagur kann síggja soleiðis út:

- Kl. 07:30 proteindrykkur
- Kl. 08:30 morgunmatur
- Kl. 12:00 døgurði
- Kl. 14:00 drekka
- Kl. 18:00 nátturði
- Kl. 20:00 kvølddrekka
- Kl. 22:00 proteindrykkur

Tíðliga um morgunin

- Eitt glas av dagsins proteindrykki við frukt

Morgunmatur

- Havragreytur og ølbreyð við mjólk og sukur
- Hvíta, jogurt við frukt og jogurt naturel
- Müsli, cornflakes og havragrýn
- Breyð við smøri, osti og súltutoy

Døgurði

- Dagsins heiti døgurði
- Forrættur ella omaná

Seinapartsdrekka

- Keks ella breyð við osti og frukt ella nøtu-fruktbland
- Dagsins kaka við vaniljukrem

Nátturði

- Dagsins flógvu nátturðarættur, ið er eyka orkuríkur
- Smurt rugbreyð og franskbreyð

Kvølddrekka

- Dagsins dessert ella kaka
- Eitt glas av LS-bland (kakao og Milkshake)
- Eitt krúss av suppu

Náttmatur

- Eitt glas av dagsins proteindrykki við frukt

Drekka

Kaffi og te gevur onga orku ella protein. Tí er betri hjá tær at velja mjólk, kakao og proteindrykk at drekka afturvið matinum.

Um tú ikki freistast

Leggur tú ikki í okkurt av tí, vit borðreiða við, kanst tú altíð velja okkurt annað, sum vit hava á goymslu:

- Suppu
- Ís
- Keks við osti
- Fromasju
- Proteindrykk
- Kakao
- Hvíta og jogurt