Patientinformation

Proteinrig og jernholdig mad



www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken

Region Syddanmark

Denne pjece indeholder beskrivelse af proteinrig og jernholdig mad. Pjecen informerer dig om, hvad vi anbefaler, at du spiser og drikker meget.
Pjecen er tiltænkt de nyopererede patienter, der måtte have behov for viden om ernæring.

Proteinrig mad

- Kød, fisk og fjerkræ
- Æg
- Mælk og mælkeprodukter
- Ost
- Bælgfrugter (linser, bønner, kikærter)
- Nødder og mandler
- Grove kornprodukter

Det er vigtigt, at du drikker mælk og spiser kød, ost og mælkeprodukter med et lavt fedtindhold, da indholdet af protein i disse er det samme.

Hjemmelavet solskinsdrik

Du kan som alternativ lave en hjemmelavet solskinsdrik. Drinken indeholder protein, og du kan tilsætte grød, saft eller juice som smagsvariant.

- 1/3 liter ylette
- 1/3 liter kærnemælk
- ca. 4 spsk. sukker efter behag
- 1/3 koncentraret saft eller juice

Jernholdig mad

- Kød, fisk og fjerkræ
- Indmad, blodpølse
- Leverpostej og paté
- Æg
- Grønne grønsager: spinat, grønkål og broccoli.
- Grove kornprodukter - helst langtids-hævet brød/surdej eller brød, hvor kernerne har ligget i blød inden bagningen.
- Hvedeklid, bulgur
- Havregryn
- Bulgur
- Frø: sesamfrø og hørfrø.
- Kerner: Solsikkekerner, græskarkerner
- Nødder og mandler
- Bælgfrugter: linser, bønner, kikærter.
- Tørret frugt: rosiner, abrikos, figen.
- Mørk chokolade

Det er vigtigt, at du **ikke** drikker te eller kaffe til de mest jernholdige måltider, idet kroppens optagelse af jern fra maden da modvirkes.

C-vitamin vil fremme optagelsen af jern (findes i frugt og grønt).

Friklinikken, Region Syddanmark
Agerbølvej 2 B,
7323 Give
Telefon 7690 8350

Mail: friklinikken@rsyd.dk

Scan koden og besøg vores hjemmeside
- her finder du mere information.

Friklinikken RSD, rev. april 2013

812957

Region Syddanmark