

Anvisning kostregistrering Länsdietistenheten

Skriv ned ALLT du äter och dricker under 4 dagar i följd, varav 3 vardagar och 1 helgdag.

ANGE även om du tar kosttillskott ex: vitaminer, mineraler, D-droppar

Ät precis som du brukar under de dagar du registrerar.

Typ av livsmedel

- Beskriv maten och drycken så noggrant som möjligt för att det ska gå att beräkna näringsinnehållet.
- Ange fetthalt på mejeriprodukter, pålägg, charkvaror, ost och matfett.
- Skriv ned sort och eventuellt också fiberinnehåll på bröd, gröt, flingor och gryn med mera.
- Skriv gärna produktens eller livsmedlets namn.; t.ex. ”polarpärulan bröd” eller ”Bregott extrasaltat”, ”blå band champinjonsoppa”
- Beskriv tillagningsmetoden; t.ex. stekt, kokt, grillad, friterad, rå, panerad.

Mängd och portionsstorlek

- Skriv ned hur mycket av livsmedlet som verkligen *ätits upp*. Ange mängden så noggrant som möjligt i dl, msk, tsk, gram, antal skivor eller stycken. Undvik att skriva ”1 portion” eller ”1 glas” då sådana mängder kan variera väldigt mycket från person till person.
- Mät hur stora dina vanliga glas, muggar, djuptallrikar mm är med hjälp av decilitermått.
- Lägg förslagsvis upp makaroner, sås, soppa, rårivna morötter, flingor mm med ett decilitermått.

Kom ihåg

- Träng inte ihop en hel måltid på en rad! Skriv ett eller max ett par livsmedel + mängden på varje rad.
- Kom ihåg att skriva ned även tillbehör, mellanmål och småätande; t.ex. ketchup eller rödbetor till maten, dryck mellan måltider, socker och mjölk i te och kaffe, vatten, halstabletter, godis och fikabröd
- Skriv ner vilken tid du ätit och vilken typ av måltid det är; tex. lunch, mellanmål.
- En dags mat behöver inte rymmas på en sida, men markera tydligt var du byter dag och måltid. Skriv på baksidan vid behov.

Process [Process]	Producentplats Dietist länsenhet	Upprättad av Anna Granström
Dokumenttyp Arbetsdokument	Dokument-Id nsdietlan-4-238	Version 8.0

Ex på hur du fyller i kostregistreringsblanketten.

Tid, kl	Måltid	Livsmedel/maträtt/dryck tillagning	Mängd Gram, deciliter, matsked, tesked, styck	Egna kommentarer
07:00	Frukost	Havregrynsgröt	1 dl gryn + 2 dl vatten	Äter snabbt, ca 5 minuter
		Mellanmjölk 1,5 % fett	1,5 dl	
		Skogaholms limpa original, Lätta 40 % fett	1 skiva + 2 tsk	
11:30	Lunch	Kokt basmatiris	Ca 2,5 dl	Väldigt mätt efter måltid
		Älgköttgryta med gräddsås, paprika, svamp	1,5 dl	
		Ketchup	3 msk	
		Vatten	2,5 dl	
15:00	Mellanmål	Yoghurt naturell 0,5 % fett	2 dl	
		Falukorv 18% fett (scan)	1 skiva, ca 1 cm tjock	

Skicka in kostregistreringen i bifogat kuvert

Ansvarig dietist: Telefonnr: 010-452 63 63

Process [Process]	Producentplats Dietist länsenhet	Upprättad av Anna Granström
Dokumenttyp Arbetsdokument	Dokument-Id nsdietlan-4-238	Version 8.0