



FORENINGEN FOR
HJERTESYKE BARN



MAT

for småpisere

Mange hjertebarn har økt behov for energi. Det kan være utfordrende å dekke deres energibehov når de i tillegg har liten matlyst.

Både medikamenter i seg selv og bivirkninger av disse kan påvirke matlysten.

Det å spise kan i seg selv være slitsomt. Når vi svelger, stopper vi et ørlite øyeblikk å puste. For hjertebarn kan pustestoppet være ekstra krevende. De blir andpustne av å kompensere for pustestoppet etter å ha svelget. Det å spise kan fort bli forbundet med noe slitsomt som de helst vil unngå.

BRØDMAT

Brød kan være utfordrende å spise for små barn. Det kan lett danne seg en «deigklump» i munnen som blir vanskelig å håndtere og ofte blir spyttet ut. Kjeks, knekkebrød og ristet brød er enklere å spise fordi det smuldrer opp.

Bruk tynne brødsiver, gjerne delt i halve skiver. Pålegget er mer næringsrikt enn brødet, og med tynne skiver er sannsynligheten større for at barnet orker å spise opp.





DRIKKE

Barn kan «drikke seg mette», så det kan være lurt å spare drikken til etter at mesteparten av måltidet er spist opp. Det som drikkes bør inneholde energi. Barn som spiser lite, bør få melkevariantene som inneholder mest fett, og dermed flest kalorier. De kan gjerne også få smakssatt melk, med tilsatt sukker som øker energiinnholdet ytterligere.

PÅLEGG

På brødkivene/knekkebrødene bør det alltid være et godt lag med myk margarin, og gjerne to forskjellige pålegg. Energiinnholdet i brødkivene dobles hvis det legges til margarin og to pålegg i stedet for ett. Bruk gjerne majones eller pesto i tillegg, for å gi smak og ekstra energi.

- Avokado inneholder sunt fett, og passer godt sammen med for eksempel kokt skinke eller salami.
- Peanøttsmør, fiskekaker, makrell i tomat og majonesalater er energirike og inneholder mye av det sunne fettet.

FRUKT OG GRØNNSAKER

Grønnsaker og frukt bidrar med viktige næringsstoffer, men de inneholder lite energi. Derfor bør de serveres etter at mer energirik mat er spist.

Grønnsaker og frukt har imidlertid fine, friske farger og kan gjerne brukes for å pynte opp maten. De kan også serveres som mos sammen med fløte/olje.

MIDDAG

Middagsmåltidet er godt egnet til å øke energi- og proteininntaket. Server alltid saus til poteter, ris eller pasta, og tilsett nøytral olje for å øke energiinnholdet i sausen.

Myk mat vil være lettere å svelge, og kan derfor bidra til at barnet blir mindre sliten av å spise og derfor orker å spise mer. Grøt og potetmos er gode alternativer.

For å sikre at kroppen har det den trenger til vekst og utvikling, er det viktig at behovet for protein dekkes. Gode kilder til protein er kjøtt, fisk, kylling, egg og meieriprodukter.

Spis gjerne litt dessert hver dag. Det smaker godt, er lett å spise og bidrar med ekstra energi.





ØKE INNHOLDET AV ENERGI I MATEN

Når behovet for energi er stort og matinntaket lavt, er det viktig å fokusere på maten som blir spist.

Ved å øke energiinnholdet i maten vil mengden mat som må spises kunne reduseres, og belastningen av pustestoppene blir mindre.

Energirik mat er mat som inneholder mange kalorier.

- Nøytral olje (for eksempel raps og solsikke) eller flytende margarin kan tilsettes i mange matvarer, for eksempel yoghurt, grøt og supper. En spiseskje olje i yoghurten dobler energiinnholdet.
- Helfete meieriprodukter som helmelk, fløte, rømme bør brukes i suppe, saus, kakao, grøt osv.
- Nøtter og mandler er energirike og kan tilsettes i kornblanding, desserter og middager. For små barn bør nøttene males opp og blandes i rettene, slik at de unngår å sette hele nøtter i halsen.

RAMMENE RUNDT MÅLTIDET

Forsøk å ha et måltid eller mellommåltid omtrent hver annen eller tredje time. Unngå spising mellom definerte måltider/mellommåltider.

Måltidet bør ikke ta for lang tid. En halvtime er en god ramme.

La barnet få porsjoner som det er overkommelig å spise opp. En tom tallerken bidrar til mestringsfølelse og positiv opplevelse av måltidet. Etter hvert kan heller porsjonene økes.

Begrens andre inntrykk mens barnet spiser. Unngå fokusering på hvor mye barnet spiser eller hvor flinkt det er, men spør heller om maten smaker godt.

NÅR VANLIG MAT IKKE ER NOK

Enkelte barn kan til tross for berikning av vanlig kost, streve med å få i seg nok næring. Næringsdrikker eller ernæring via sonde vil for disse barna være nødvendig.

Noen barn kan også ha spiseproblemer utover det å dekke behovet for energi, som tygging, svelging eller spisevegring. Disse utfordringene krever utredning og individuell oppfølging av lege og klinisk ernæringsfysiolog. Ta kontakt med fastlege eller helsesøster, så vil de kunne hjelpe eller henvise videre.



FORENINGEN FOR
HJERTESYRKE BARN

For mer informasjon – se www.ffhb.no
eller ring 23 05 80 00