

Reerslev d. 30. maj 2012

Vedr. kost til Marius

Marius har MCADD, en stofskiftelidelse, og skal derfor tilbydes kost der max. indeholder en fedtenergiprocent på 30%. Han må indimellem gerne spise madvarer der indeholder mere fedt, men det kræver så, at han lever ekstra fedtfattigt efterfølgende, og gerne før hvis man ved han skal have lidt usundt.

Marius må ikke få kokus og palmekerneolie, da det indeholder meget af det fedt han ikke kan nedbryde.

I hverdagen spiser Marius stort set det samme som resten af familien. Vi har dog indført små ændringer som er med til at holde fedtprocenten nede.

Smør er udskiftet med Fedtreduceret Kærgården med ca.40% fedt og begrænses i det hele taget.

Alm. leverpostej er udskiftet med Tulip Bacon leverpostej 15% fedt.

Kødpølser til pålæg er udskiftet med en mere fedtfattig fra "Hanegal" med 9% fedt. (den fandt jeg tilfældigvis i Netto)

Ost "Samsø ost" med 16% fedt.

Derudover spiser Marius som pålæg: skinke eller hamburgerryg, makrel i tomat, torskerogn, rullepølse men er der fedt skærer jeg det af, æg og tomat, banan, hvidløgsost og lign. Han må gerne få mayonnaise og remoulade i begrænsede mængder, jeg plejer at smøre det på brødet i stedet for kærgården, eks. under makrel og torskerogn. Under hamburgerryg og lign. bruger vi også Pikant ost fra Buko, den har ikke mere fedt end fedtreduceret kærgården. Under smørbart pålæg bruger jeg ikke noget, da det som regel klistrer godt nok fast til brødet.

Vi har altid spist meget frugt og grønt både tilberedt og i rå form. Marius er meget glad for frugt, stort set alt. Desuden skal Marius have kulhydrater, -feks. ris, pasta, kartofler eller brød til alle måltider og sammen med det grønne er det også med til at holde fedtprocenten nede.

Mellemmåltiderne består som regel af en eller anden form for brød. Det kan være en bolle uden noget eller brød med lidt fedtreduceret kærgården og evt. honning, marmelade, ost, banan eller lign. Om formiddagen spiser han ofte pære banan yoghurt 0,5% med lidt havregryn i, og en riskage. Derudover altid frugt/melon af en slags.

Det er svært at huske det hele i skrivende stund. Men er du i tvivl om noget, er du altid velkommen til at ringe.

På rigshospitalet følges Marius af Allan Lund, og ham er du også velkommen til at ringe til hvis du har spørgsmål.

Når vi ses tager jeg kopier med af det vi har om MCADD fra Rigshospitalet.

Med Venlig Hilsen
Berit B. Handberg