



MCADD årsmøde 2017

KLINISKE DIÆTISTER

METTE BAY MORTENSEN

HELLE VESTERGAARD

RIGSHOSPITALET

BØRNEERNÆRINGSSENHEDEN

Center for medfødte stofskiftesygdomme

- ▶ Kliniske diætister
 - ▶ Camilla Carøe
 - ▶ Mette Bay Mortensen
 - ▶ Helle Vestergaard
 - ▶ Sygeplejersker
 - ▶ Elisabeth Amstrup
 - ▶ Ea Lilleås
 - ▶ Annette Biller
 - ▶ Socialrådgiver
 - ▶ Merete Gabay
 - ▶ 2 sekretærer
- ▶ Læger
 - ▶ Allan Lund
 - ▶ Sabine Grønborg
 - ▶ Vakant stilling (deles med PKU)
 - ▶ Metabolisk laboratorium
 - ▶ Flemming Wibrand (leder)
 - ▶ Mette Christensen
 - ▶ Rie Jäepelt
 - ▶ Morten Dunø
 - ▶ 7 bioanalytikere

Overskrifter

- ▶ MCADD sygdommen
- ▶ Energi underskud
- ▶ Energi fra fedtdepoter og maden
- ▶ Fedt (mættet/umættet)
- ▶ Fedt (LCT/MCT)
- ▶ Fedt energiprocent
- ▶ Varedeklarationer
- ▶ Palmefedt kontra palmeolie
- ▶ MCT i kosten
- ▶ Akutregimer
- ▶ Alternativt akutregime
- ▶ Kostregistrering via Madlog.dk

MCADD sygdommen

- ▶ Medium Chain Acyl-CoA Dehydrogenase Defekt
- ▶ En medfødt metabolisk sygdom (≈ fordøjelses sygdom)
- ▶ Mangler enzym til nedbrydning af mellemkædet fedt (MCT-fedt)
- ▶ Høj mængde MCT-fedt i blodet og urinen

Energi underskud

- ▶ MCADD giver i visse perioder energi underskud (underskud af kJ/kcal)
 - ▶ Ved for lang faste (perioden mellem måltider)
 - ▶ Hvis natten bliver for lang (derfor anbefalinger for fastetid)
 - ▶ Ved almindelig sygdom med manglende appetit, opkast og diarre
- ▶ Symptomer
 - ▶ Sløvhed
 - ▶ Påvirket/lav appetit
 - ▶ Hurtig vejrtrækning
 - ▶ Lavt blodsukker
 - ▶ Evt. anfald

Energi fra kroppens fedtdepoter

- ▶ Ved energi underskud → kroppen tager fra sine fedtdepoter
 - ▶ Disse frigives som fedtsyrer i forskellig længde
 - ▶ Forskellige enzymer benyttes alt efter fedtsyrens længde
- ▶ Ved MCADD stopper fedtsyre nedbrydning v. mellemkædet fedt
 - ▶ Kun et problem, når det er nødvendigt med hurtig fedt nedbrydning
- ▶ Problemer opstår derfor oftest ved:
 - ▶ Manglende madindtag
 - ▶ Sygdom, hvor mad ikke tolereres (fx kvalme, opkast, lav appetit)

Energi fra maden (makronæringsstoffer)

Kulhydrater

Primær energikilde.

Simple kulhydrater giver ofte svingende blodsukker.

Komplekse kulhydrater giver mere stabilt blodsukker, som er mest optimalt ved MCADD.

Findes i:

- Kartofler, ris, pasta, korn
- Frugt og grønt
- Sukkerholdige fødevarer
- Mejeriprodukter (laktose)

Fedt

Sekundær energikilde.

Opbygget af fedtsyrer i forskellig længde.

Sat sammen i triglycerider (= glycerol + 3 fedtsyrer)

Findes i:

- Olier, smør, margarine
- Mejeriprodukter
- Kød, fisk, fjerkræ (inkl. pålæg)
- Mayo, remoulade, dressing
- Chokolade, kager, chips
- Forarbejdede varer; pølser, leverpostej, færdigretter mv.

Protein

Vigtig for vedligeholdelse af kroppen.

Opbygget af forskellige aminosyrer.

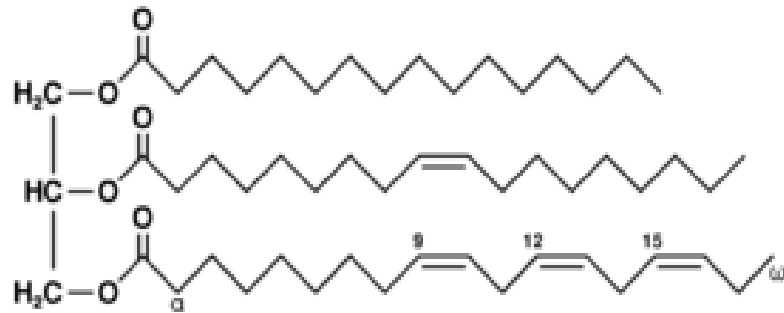
Overskud af protein benyttes til energi.

Findes i:

- Kød, fisk, fjerkræ
- Mejeriprodukter
- Bønner, linser
- Æg

Fedt (mættet og umættet)

Triglycerid:



Ingen betydning for MCADD

- ▶ Mættet fedt
 - Ingen dobbelt bindinger
- ▶ Mono-umættet fedt
 - En enkelt dobbelt binding
- ▶ Poly-umættet fedt
 - Flere dobbelt bindinger

Fedt (lang- og mellemkædet)

LCT-fedt

- ▶ Langkædet fedt (C14-C18)
- ▶ Max. 30 E% fedt
- ▶ Findes i:
 - Alt almindelig mad

MCT-fedt

- ▶ Mellemkædet fedt (C6-C12)
- ▶ C12 ikke væsentlig ved MCADD
- ▶ Findes i:
 - ▶ Kokosolie (kokosfedt)
 - ▶ Kokosnød
 - ▶ Kokosmel
 - ▶ Kokosmælk
 - ▶ Palmekerneolie

Hvordan regnes fedt E% (energiprocent)

Stryhn's Fransk Postej

- ▶ Næringsindhold pr 100 g:
 - 269 kcal
 - 23 g fedt
- ▶ 1 g fedt = 9 kcal.
- ▶ Omregnes i fht samlet kcal mængde:
 - $23 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 207 \text{ kcal}$ fra fedt
 - $207 \text{ kcal} / 269 \text{ kcal} = 0,77 \times 100 = \mathbf{77 \text{ E\%}}$



Stryhn's Grovhakket Letpostej

- ▶ Næringsindhold pr 100 g:
 - 168 kcal
 - 13 g fedt
- ▶ 1 g fedt = 9 kcal.
- ▶ Omregnes i fht samlet kcal mængde:
 - $13 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 117 \text{ kcal}$ fra fedt
 - $117 \text{ kcal} / 168 \text{ kcal} = 0,70 \times 100 = \mathbf{70 \text{ E\%}}$



Hvordan regnes fedt E% (energiprocent)

Cheasy skæreost 13%

- ▶ Næringsindhold pr 100 g:
 - 225 kcal
 - 13 g fedt
- ▶ 1 g fedt = 9 kcal.
- ▶ Omregnes i fht samlet kcal mængde:
 - $13 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 117 \text{ kcal}$ fra fedt
 - $117 \text{ kcal} / 225 \text{ kcal} = 0,52 \times 100 = \mathbf{52 \text{ E\%}}$



Buko light rejeost 8%

- ▶ Næringsindhold pr 100 g:
 - 162 kcal
 - 8 g fedt
- ▶ 1 g fedt = 9 kcal.
- ▶ Omregnes i fht samlet kcal mængde:
 - $8 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 72 \text{ kcal}$ fra fedt
 - $72 \text{ kcal} / 162 \text{ kcal} = 0,44 \times 100 = \mathbf{44 \text{ E\%}}$



Varedeklaration

En varedeklaration fra a-z

Hvad er der i – læs udenpå

Det er ikke sådan lige til at overskue varedeklarationen på en fødevarer. Informationerne er ofte spredt rundt omkring på varens indpakning, men tilsammen udgør informationerne varedeklarationen.

Her på siden kan du få et overblik over de mange forskellige informationer, du for eksempel kan finde på en pakke müsli med frugt og nødder.

Varens navn.
... er vist ikke til at tage fejl af på denne emballage. Og de fleste kender müsli – med mælk eller som drys på yoghurt.
Læs mere om varenavne på side 12 og 13 – ikke alle navne er så enkle som på denne pakke.

Mærker
Der er rigtig mange mærker, man kan finde på fødevarer. På müssipakken er der dog kun to. Der står First Price på forsiden, og det er producentens mærke. Det er et varemærke ligesom for eksempel Coca-Cola.
På bagsiden er der et Varefakta-mærke. Det betyder, at Dansk Varefakta Netværk har udført et varedeklarations- og læsningstest af varen for at se, om oplysningerne passer.
På side 14 og 15 får du meget mere at vide om de forskellige mærker, du kan finde på fødevarer.

Oprindelsesland
I varedeklarationen kan du også læse, hvor müsslen er fremstillet. Producenten i Danmark står det. Men i ingredienslisten står der, at pakken indeholder bananer og kaka. For du, der stammer fra Danmark? I varedeklarationen betyder ikke altid at oplyse, hvor varen eller de enkelte ingredienser oprindeligt stammer fra.

Anprisninger
Producenten må gerne gøre nogle påstande ved at fremføre noget, han tror, kan være med til at sælge varen. Det kaldes for en anprisning. For eksempel kan der stå på en yoghurt, at der er mindre sukker i, eller på en rullepølse, at den har lavt fedtindhold. Men producenten må ikke skrive hvad som helst, han skal overholde nogle faste lovregler.

Holdbarhedsdato
Müsslen kan for eksempel kun holde sig nogle få dage, når først kartonen er åbnet. Der står også, at müsslen er fremstillet et år før mindst holdbar tid. Det vil sige den 18. december 2008. Eller med andre ord: Müsslen har en holdbarhed på et år.

Næringsindhold
Under næringsindholdet kan du finde vigtige oplysninger om, hvor meget af varen der stammer fra fødevarernes tre store energikilder, nemlig proteiner, kulhydrater og fedt. Det kaldes for en næringsdeklaration, og det kan du læse mere om på side 16-17. Og quizze med om på side 18-19.

Producent
Producenten er den virksomhed, der har fremstillet varen. Hvis du vil vide mere om varen eller oplever problemer med den, kan du henvende dig til producenten, hvis navn og kontaktoplysninger du altid kan finde på pakken.

Opbevaring
Det er ikke ligegyldigt, hvor og hvordan du opbevarer dine fødevarer. Nogle skal i fryser, andre i køleskab, mens andre igen har det fint i køkkenskab. Müsslen her skal opbevares tørt og ved stuetemperatur. Men det betyder ikke nødvendigvis i udfem fraan fjernsynet!

Nettovægt
Nettovægten er varens vægt minus emballagen. Man kan næsten ikke undgå at se »1 kg« på forsiden her, men på denne pakke müssli står det også på bagsiden i varedeklarationen. Der skal så på en indpakket vare, hvad nettovægten er.

Tilsætningsstoffer
Mange varer indeholder tilsætningsstoffer, som for eksempel er med til at forlænge vares holdbarhed eller give dem en anden farve. Müsslen indeholder ingen tilsætningsstoffer, men på side 10 og 11 kan du læse om fødevarer, der gør.

Behandling
Det kan være vigtigt at vide, hvordan varen er behandlet. Hvis du gerne vil have en varm, lækker müsli til morgen, skal du ikke købe en saltet, tørret müsli, for den koger man ikke. Og når du kører kød, du vil gemme i fryseren, skal du være opmærksom på, om kødet tidligere har været frosset, for så må du ikke fryse det igen. Müsslen er blandede af mange forskellige ting, og flere af dem er risikable, som du kan læse i ingredienslisten. Rigtig er en måde at behandle fødevarer på.

Ingredienslisten
Her kan du se, hvad varen er lavet af. Ingredienslisten skal stå i rækkefølge efter, hvor meget varen indeholder af hver ingrediens. Det, der er mest af, står først. Men listen på müssipakken er ekstra udførlig, fordi den angiver procentdelen af hver ingrediens. Det er der ikke noget lovkrav om. Her på siden har vi allerede brugt det til at finde ud af fordelingen mellem frugt og nødder i pakken. Læs meget mere om ingredienslisten på side 8 og 9.

Pris
Prisen er ikke en del af varedeklarationen, men det kan være en god idé at kigge nærmere på etiketten, når du skal sammenligne varer.

Tilberedning
Mange fødevarer kan du sætte tænderne i med det samme. Det gælder blandt andet for frugt, brød og ost. Og så müsslen kan du spise direkte fra posen, og derfor står der ikke noget om tilberedning på pakken. Anderledes er det for eksempel med en pakke Cup Noodles, som du skal hæle kogende vand i, før du kan spise dem.
På side 8 og 9 kan du følge Ida, Rikke, Augusta og Jeppe, mens de tilbereder en pizza.

Spor af nødder
Nogle mennesker kan ikke tåle nødder. For dem er det meget smart at tjekke ingredienslisten. Og denne müsli skal de bestemt holde sig fra. Men selv når der ikke står nødder i ingredienslisten på en fødevarer, kan den alligevel godt indeholde små rester af nødder, hvis den er lavet på en fabrik, hvor man også bruger nødder. I de tilfælde er varen markeret med »kan indeholde spor af nødder«.

Varedeklaration



FirstPrice Müsli
Nettovægt: 1 kg

Ingredienser: 35% havregryn, 20% ristet vichandryn (havreflager, hvedeflager, sukker, palmeolie, glukose-fruktosesirup, vand, kokos), 20% rosiner, 10% hvedeflager, 3% ristede bananstykker (banan), 4% kokosolie, sukker, honning, aroma), 2% kokosflager (kokosflager, sukker), 2% hele hvederødder, 2% ristede, hakkede jordnødder, 1% solsikkekerner.

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	1580 kJ 380 kcal
Protein	9 g
Kulhydrat	58 g
heraf sukkerarter	18 g
Fedt	12 g
heraf mættede fedtsyrer	4,9 g
- enkeltumættede fedtsyrer	3,8 g
- flerumættede fedtsyrer	2,4 g
Kostfibre	8 g
Natrium	0,01 g

Ingredienser



sukker, glukosesirup, stivelse, glukose-fruktosesirup, **hvede-/hvetemel**, modificeret stivelse, ammoniumklorid (=salmiak), lakridsekstrakt, melasse, syre (citronsyre), fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), vegetabiliske olier (kokos, palmekerner/-kjerne), aromaer, salt, farve-/fargestoffer (e153, e140, e120, e100), stabilisator (e471), overfladebehandlingsmiddel (bivoks).

Varedeklaration



Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Vejledning om mærkning af fødevarer

28. april 2016

Varedeklaration

8.9.3 Angivelse af vegetabiliske oliers og fedtstoffers vegetabiliske oprindelse

Vegetabiliske oliers og/eller fedtstoffers vegetabiliske oprindelse skal angives i ingredienslisten. Hvis kategoribetegnelserne "vegetabilisk olie" og "vegetabilisk fedtstof" anvendes, kan den vegetabiliske oprindelse fx angives umiddelbart efter i parentes.

Eksempel: Mærkning af fødevarer, der indeholder vegetabilisk olie¹⁴⁴

En fødevare, der indeholder vegetabilisk olie, kan fx mærkes således:

Ingredienser: Sukker, pasteuriseret **æggehvide**, palmekerneolie, kakaopulver, kokos, **hvedemel**.

eller

Ingredienser: Sukker, pasteuriseret **æggehvide**, vegetabilisk olie (palmekerne), kakaopulver, kokos, **hvedemel**.

Varedeklaration

▶ 3. I hvilke produkter anvendes palmeolie?

- En høj procentdel af de produkter, der sælges i supermarkederne, indeholder palmeolie. Det er f.eks. fødevarer som margarine, konfekt, færdigmad, snacks, chokolade, is og bagværk samt non-food-produkter som sæbe, lys og kosmetik.

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/ferrero-static/globalcms/documenti/2476.pdf>

Palme-fedt kontra palmeolie

▶ Palme-fedt:

- Løs betegnelse iflg. DTU og kan derfor indeholde MCT-fedt

▶ Palmeolie og andre vegetabiliske olie:

- Fx oliven-, raps-, solsikke-, hørfrø-, valnødde-olie mv. (100 % LCT-fedt)
- Indeholder ikke MCT-fedt



MCT i kosten (1)

Levnedsmiddel	Total fedt g/ 100 g	MCT g*/ 100 g
Kokosolie/kokosfedt	100	14,1
Kokosmel	65,7	9,5
Kokosnød, rå	36,5	7,7
Kokosmælk **	57	7,5
Kokostop, industrifremstil.	23,4	3,1
Drømmekage (Amo)	19	1,7
Palmekerneolie	100	7,2
Palmeolie	100	0

* C-6, C-8 og C-10

** NutritionData.Self.com, øvrige data fra www.Frida.fooddatadk

MCT i kosten (2)

Levnedsmiddel	Total fedt g/ 100 g	MCT g*/ 100 g
Piskefløde 38%	38	2,6
Flødeost 70+	36,9	2,5
Sødmælk 3,5%	3,5	2,3
Svinekød, 10-15% fedt	10,4	0,009
Avocado	13,1	0

* C-6, C-8 og C-10

MCT i kosten (3)

- ▶ Undgå store mængder af følgende:
 - Kokosolie/kokosfedt (inkl. palmin)
 - Kokosmælk
 - Eksotiske retter med kokosmælk/fedt
 - Kokosnød
 - Kokosmel
 - Kager/småkager/kiks med palmin eller kokosmel
 - Palmekerneolie

Akutregimer

- ▶ Hjemligt akutregime
 - ▶ Stigende kulhydrat koncentration med alder
 - ▶ Stigende mængde med alder → HUSK at give korrekt mængde
- ▶ Opdateret udgave af hjemligt akutregime
 - ▶ Blanding pr døgn
 - ▶ Blanding pr drik
- ▶ Lægeligt akutregime (nasalsonde eller iv-10%-glukose)
- ▶ Alternativt akutregime

Alternativt akutregime

- ▶ Kun efter aftale med metabolisk team
- ▶ Starter først når man er ca 3-4 år gammel
- ▶ Max. 2 drikke/døgn kan udskiftes med alternativer
- ▶ Indeholder primært kulhydrat og lidt protein

Fastetid henover natten

- ▶ 0-6 mdr 3-4 timer
- ▶ 6 mdr 6 timer
- ▶ 7 mdr 7 timer
- ▶ 8 mdr 8 timer
- ▶ 9 mdr 9 timer
- ▶ 10 mdr 10 timer
- ▶ 11 mdr 11 timer
- ▶ 12 mdr 12 timer max (fortsætter resten af livet)

Kostregistrering via Madlog.dk (1)

Hvad er MadLog?

- ▶ Kostregistreringssystem på computer/telefon
 - ▶ Forældre/pt. indtastning
 - ▶ Database med dagligvarer
 - ▶ Forslag til mængder
 - ▶ Muligt selv at se resultat af beregning

Kostregistrering via Madlog.dk (2)

Mangler ved MadLog

- ▶ Udviklet til voksne på slankekur
- ▶ Mangler vækstdata for børn
- ▶ Manglende overførsel af data til diætistberegningsprogram

Kostregistrering via Madlog.dk (3)



[FORSIDE](#)

[LOG IND](#)

[TILMELD](#)
straks igang

Gavekort

Her kan du indløse dit gavekort:

Hvilken type bruger skal gavekortet indløses til?

[Ny bruger](#)

[Eksisterende bruger](#)

[FORSIDE](#) | [TILMELD](#) | [LOG IND](#)

[LOG IND](#)

MADLOG ApS, Kokholm 1A, 6000 Kolding

70 22 32 43

info@madlog.dk

[Dansk](#) | [English](#)

MADLOG © 2006-2017

[Gavekort](#)

[Partner](#)

[Presse](#)

[Privatliv](#)

[Brugervilkår](#)

[Kontakt](#)

Kostregistrering via Madlog.dk (4)

MADLOG®

FORSIDE

LOG IND

TILMELD
straks igang

Tilmeld

 Gavekort-koden er accepteret.

Udfyld nedenstående felter, for at melde dig til:

Brugernavn: TasteTastesen ✕

Adgangskode: ●●●●

Email: andorff.vestergaard@regionh.dk

Fødselsdato: 24 ▼ december ▼ 2000 ▼

☒ Jeg har læst og accepteret [brugervilkårene](#)

AFBRYD

TILMELD

Kostregistrering via Madlog.dk (5)

Tilmeld



Gavekort-koden er accepteret.

Udfyld nedenstående felter, for at melde dig til:

Brugernavn:

TasteTastesen1

Adgangskode:

•••••

Email:

andorff.vestergaard@regionh.dk

Fødselsdato:

24



december



2000



☒ Jeg har læst og accepteret [brugervilkårene](#)

AFBRYD

TILMELD



Du skal være over 18 år for at tilmelde dig MADLOG.

Kostregistrering via Madlog.dk (6)

MADLOG®

FORSIDE

LOG IND

TILMELD
straks igang

Kontooplysninger

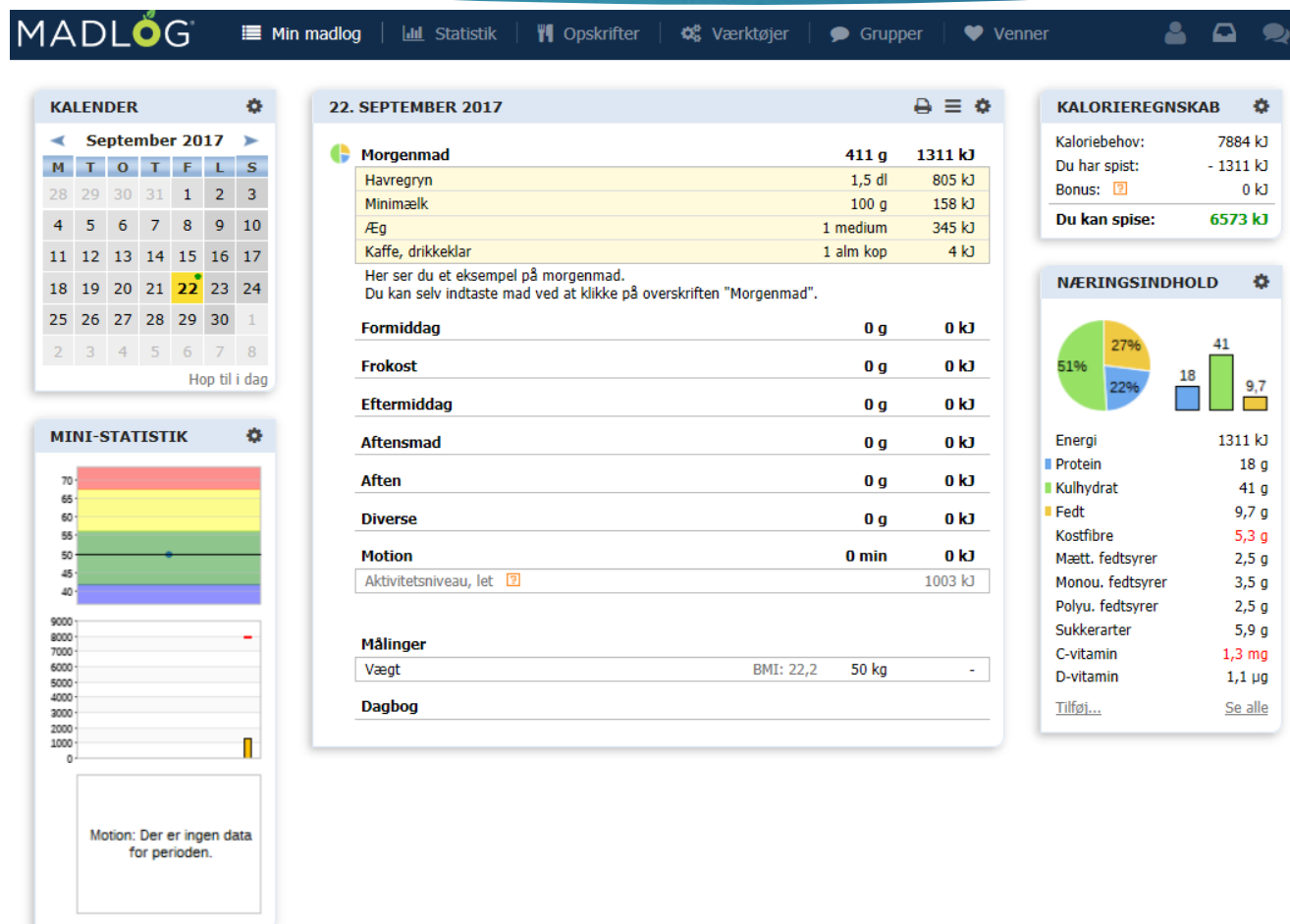
Personlige oplysninger til din kalorieprofil

Køn:	☒ Mand	☐ Kvinde
Højde:	150	cm
Min nuværende vægt:	50	kg
Jeg vil gerne:	Holde min nuværende væg ▼	
Min målvægt er:	50	kg
Mit aktivitetsniveau:	Let ▼	hjælp
Energi skal vises i:	☒ kJ	☐ kcal hjælp

Personlige oplysninger

Fulde navn:	TasteTastesens søn X
Land:	Danmark ▼
Mobilnummer:	(valgfri)
Nyhedsbrev:	☐ Vi sender vores nyhedsbrev 6-8 gange om året. Du kan til enhver tid afmelde dig.
Hvor har du hørt om MADLOG?	▼ (valgfri)
OPRET	

Kostregistrering via Madlog.dk (7)



Kostregistrering via Madlog.dk (8)

MADLOG Min madlog Statistik Opskrifter Værktøjer Grupper Venner

KALENDER
September 2017
M T O T F L S
28 29 30 31 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 1
2 3 4 5 6 7 8
Hop til i dag

MINI-STATISTIK

9000
8000
7000
6000
5000
4000
3000
2000
1000
0
Motion: Der er ingen data for perioden.

22. SEPTEMBER 2017

Morg	411 g	1311 kJ
Havre	1,5 dl	805 kJ
Minim	100 g	158 kJ
Æg	1 medium	345 kJ
Kaffe	1 alm kop	4 kJ

Her s... Du ka... **Slet** ...enmad. Klikke på overskriften "Morgenmad".

Førmiddag	0 g	0 kJ
Frokost	0 g	0 kJ
Eftermiddag	0 g	0 kJ
Aftensmad	0 g	0 kJ
Aften	0 g	0 kJ
Diverse	0 g	0 kJ
Motion	0 min	0 kJ

Aktivitetsniveau, let 1003 kJ

Målinger
Vægt BMI: 22,2 50 kg -
Dagbog

KALORIEREGNSKAB
Kaloriebehov: 7884 kJ
Du har spist: - 1311 kJ
Bonus: 0 kJ
Du kan spise: 6573 kJ

NÆRINGSINDHOLD

Energi 1311 kJ
Protein 18 g
Kulhydrat 41 g
Fedt 9,7 g
Kostfibre 5,3 g
Mætt. fedtsyrer 2,5 g
Monou. fedtsyrer 3,5 g
Polyu. fedtsyrer 2,5 g
Sukkerarter 5,9 g
C-vitamin 1,3 mg
D-vitamin 1,1 µg
Tilføj... Se alle

Kostregistrering via Madlog.dk (9)

MADLOG Min madlog Statistik Opskrifter Værktøjer Grupper Venner

KALENDER
September 2017
M T O T F L S
28 29 30 31 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 1
2 3 4 5 6 7 8
Hop til i dag

MINI-STATISTIK

9000
8000
7000
6000
5000
4000
3000
2000
1000
0
Motion: Der er ingen data for perioden.

22. SEPTEMBER 2017

Morgenmad	411 g	1311 kJ
Havremel	1,5 dl	805 kJ
Minim	100 g	158 kJ
Æg	1 medium	345 kJ
Kaffe	1 alm kop	4 kJ

Her s... Du k...
Tilføj mad
Tilføj favorit
Tilføj tekst
Udklipsholder
Slet

enmad.
klikke på overskriften "Morgenmad".

Formiddag	0 g	0 kJ
Frokost	0 g	0 kJ
Eftermiddag	0 g	0 kJ
Aftensmad	0 g	0 kJ
Aften	0 g	0 kJ
Diverse	0 g	0 kJ
Motion	0 min	0 kJ

Aktivitetsniveau, let 1003 kJ

Målinger	
Vægt	BMI: 22,2 50 kg -
Dagbog	

KALORIEREGNSKAB
Kaloriebehov: 7884 kJ
Du har spist: - 1311 kJ
Bonus: 0 kJ
Du kan spise: 6573 kJ

NÆRINGSINDHOLD

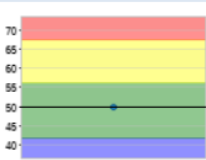
Energi	1311 kJ
Protein	18 g
Kulhydrat	41 g
Fedt	9,7 g
Kostfibre	5,3 g
Mætt. fedtsyrer	2,5 g
Monou. fedtsyrer	3,5 g
Polyu. fedtsyrer	2,5 g
Sukkerarter	5,9 g
C-vitamin	1,3 mg
D-vitamin	1,1 µg

Tilføj... Se alle

Kostregistrering via Madlog.dk (10)

MADLOG Min madlog Statistik Opskrifter Værktøjer Grupper Venner

KALENDER
September 2017
M T O T F L S
28 29 30 31 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 1
2 3 4 5 6 7 8
Hop til i dag

MINI-STATISTIK


Måltider: Der er ingen data for perioden.

Motion: Der er ingen data for perioden.

22. SEPTEMBER 2017
Morgenmad 0 g 0 kJ
havregryn Madvarer
Havregryn
Havregryn, beriget
Havregryn, ikke beriget
Havregryn, Best Discount
Havregryn, fine, Hoka quality
Havregryn, finvalsede, Axa
Havregryn, finvalsede, Bell's
Havregryn, finvalsede, Budget
Havregryn, finvalsede, Dansk supermarket
Havregryn, finvalsede, Dansk Supermarked A/S
eko (45)
finvalsede (33)
growvalsede (23)
glutenfri (11)
axa (9)
ota (5)
Opret ny madvare Hjælp
Formiddag 0 g 0 kJ
Frokost 0 g 0 kJ
Eftermiddag 0 g 0 kJ
Aftensmad 0 g 0 kJ
Aften 0 g 0 kJ
Diverse 0 g 0 kJ
Motion 0 min 0 kJ
Aktivitetsniveau, let 1003 kJ
Målinger
Vægt BMI: 22,2 50 kg -
Dagbog

KALORIEREGNSKAB
Kaloriebehov: 7884 kJ
Du har spist: 0 kJ
Bonus: 0 kJ
Du kan spise: 7884 kJ
NÆRINGSINDHOLD
Energi -
Protein -
Kulhydrat -
Fedt -
Kostfibre -
Mætt. fedtsyrer -
Monou. fedtsyrer -
Polyu. fedtsyrer -
Sukkerarter -
C-vitamin -
D-vitamin -
Tilføj... Se alle

100

100

KALENDER



September 2017						
M	T	O	T	F	L	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

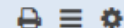
Hop til i dag

MINI-STATISTIK



Motion: Der er ingen data for perioden.

22. SEPTEMBER 2017



Morgenmad

329 g 1330 kJ

Havregryn	1 dl	537 kJ
Sukker	1 tsk	76 kJ
Minimælk	2 dl	316 kJ
Rosiner	1 spsk	127 kJ
Banan	1 lille	274 kJ

Formiddag

115 g 224 kJ

Nektarin	1 x 1 mellem	224 kJ
----------	--------------	--------

Frokost

455 g 1656 kJ

Rugbrød, skiveskåret, Smag forskellen, Coop	1,5 skive	600 kJ
Kartoffel	0,5 x 1 mellem	103 kJ
Mayonnaise	1 tsk	142 kJ
Purløg	2 g	2 kJ
Leverpostej let familiefavorit 9%, TULIP	1 x 1 mellem portion	142 kJ
Agurk	2 x 1 lille skive	6 kJ
Cherrytomat	2 stk	21 kJ
Torskerogn, i skiver, Levevis	1 skive	41 kJ
Gulerod	1 x 1 mellem	98 kJ
Minimælk	2 dl	316 kJ
Fuldkornsbrød, mildt, øko, Urtekram	20 g	186 kJ

Eftermiddag

115 g 416 kJ

Fuldkornsbrød, mildt, øko, Urtekram	20 g	186 kJ
Hamburgerryg, Klassiker, pålæg, Defco	2 skiver	71 kJ
Peberfrugt, gul	1 skive	11 kJ
Pære	1 lille	148 kJ

Aftensmad

405 g 2056 kJ

Danske kyllingeunderlår, Coop	1 stk	885 kJ
Olie, ukendt type	1 spsk	500 kJ
Kartoffel	2 x 1 mellem	410 kJ
Gulerod	1 x 1 mellem	98 kJ
Hasselnødder, tørrede	5 stk	150 kJ
Peberfrugt, rød	1 skive	13 kJ

Aften

83 g 390 kJ

KALORIEREGNSKAB



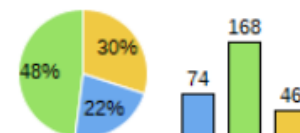
Kaloriebehov: 7884 kJ

Du har spist: - 6071 kJ

Bonus: ? 0 kJ

Du kan spise: 1813 kJ

NÆRINGSINDHOLD



Energi 6071 kJ

Protein 74 g

Kulhydrat 168 g

Fedt 46 g

Kostfibre 29 g

Mætt. fedtsyrer 8,3 g

Monou. fedtsyrer 24 g

Polyu. fedtsyrer 9,4 g

Sukkerarter 68 g

C-vitamin 136 mg

D-vitamin 4,2 µg

[Tilføj...](#)[Se alle](#)

Kostregistrering via Madlog.dk (13)

← → ↻ Sikker | https://www.madlog.dk/da/public.php?id=p01



[FORSIDE](#)[LOG IND](#)[TILMELD](#)
straks igang

Log ind

Brugernavn	Adgangskode	Side
Taste Tastesen		www.madlog.dk ▼

☐ Forbliv logget ind

[LOG IND](#)

[Glemt login?](#)

Tag med hjem beskeder

- ▶ **Akutregime**
- ▶ **Krav til diæten**
 - ▶ Fastetid
 - ▶ Fordeling af energigivende stoffer – spar på fedtet
 - ▶ Undgå store mængder MCT (gram)
 - ▶ Evt. karnitintilskud



Tak for jeres opmærksomhed!

Spørgsmål?

► De tre metaboliske diætister:

- tlf. 3545 1862 Camilla Carøe
- tlf. 3545 8222 Mette Bay Mortensen
- tlf. 3545 8161 Helle Skandorff Vestergaard