

Dietistenheten

Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus

Dietist [REDACTED]

Målsman för : Emil Petersson

Göteborg 150522

Angående Emil

Hej igen!

Nu är Emil 4 år och börjar bli en stor kille.

Nedan följer lite tips och råd på hur Ni kan tänka kring maten.

Det räcker att han äter 5-6 ggr/dygn, när han är frisk.

Han behöver ungefär 1550 kcal/dygn. Fördelar man det jämnt så är det drygt 300 kcal 5 ggr/dag eller drygt 250 kcal 6 ggr/dag. 50% (130-160 kcal) Monogen och 50% mat kan ju vara en annan lösning. I nuläget får han cirka 22% fett, det är helt OK, inte så högt, det vore bra om Ni båda tillsatte 3-4 ml Liquigen per måltid så blir det en jämn fördelning över dagen.

Det är dags att lägga möda på att få bort nattsonningen, därför är det bra om kvällens sista måltid och morgonen första är lite större. Är han frisk behöver han ingen mat nattetid, utan klarar sig 6-7 timmar utan påfyllning.

Exempel:

Frukost: 400 ml Monogen + 3 ml Liquigen = 307 kcal

Mellanmål: 50 gr bröd + 10 gr Philadelphia 5% + 10 gr sylt + 1,5 dl lättmjölk + ½ äpple

Lunch: 60 gr kyckling eller annat magert kött/fisk + 30-50 gr morot eller annan grönsak + 100 gr kokt potatis 3 ml Liquigen + 1,5 dl Lättmjölk eller som vid frukost.

Middag: 1,5 dl kokt pasta eller 1 dl kokt ris + 60 gr fettlåg kött/fisk + 3 ml Liquigen + 1 dl kräm + 1 dl lättmjölk.

Kvällsmat: små pannkakor gjorda på 3 äggvitor och 5ml liquigen + 1,5 dl lättmjölk. Prova med sylt eller socker på pannkakan blandat med minikeso. Fyll på med Monogen beroende på hur mycket han äter.

Vänligen i Tjänsten

[REDACTED]
[REDACTED] leg dietist

Drottning Silvias Barn- och Ungdomssjukhus

Vitaminvägen 17, 416 50 Göteborg

Telefon: 031-343 [REDACTED]