



Grøn ærtesalat. Foto: Deborah Ryan.

Test af planterig mad fra professionelle køkkener til patienter og ældre på plejehjem

Kilde: Danmarks Tekniske Universitet (DTU)

Artiklen er bearbejdet af Diætistens redaktion.

Der er et stigende fokus på at reducere klimabelastningen fra maden i professionelle køkkener ved at servere mere planterig mad. Men er det ernæringsmæssigt forsvarligt for sårbare grupper som ældre og patienter? DTU-forskere har i samarbejde med en række partnere undersøgt, om smag, ernæring og proteinrige planteprodukter til ældre og patienter kan forenes.

Er en planterig kost forsvarlig for sårbare grupper af patienter, ældre beboere på plejehjem samt modtagere af madudbringning? Og kan der bygges bro mellem smag, ernæringsmæssige krav og en højere andel af protein fra proteinrige planteprodukter som bælgfrugter, nødder og frø? Det har

projektet ”Øget brug af bælgfrugter og andre proteinrige plantebaserede råvarer i forplejningen til ældre og patienter” søgt svar på.

Forskere fra DTU Fødevareinstituttet har sammen med Plantebaseret Videncenter, ØKO++ samt Ernæringsenheden på Herlev-Gentofte Hospital stået bag udviklingen af 20 opskrifter, som er blevet smagsbedømt i samarbejde med tre plejehjemskøkkener og et sygehuskøkken med det formål, at de skal kunne indgå i en planterig ugeplan. Ugeplanen skal leve op til kravene for en energi- og proteinrig kost og samtidigt skal opskrifterne være velkendte for brugerne.

”Opskrifterne er udviklet i nært samarbejde med de professionelle køkkener med input fra professionelle køkkenrådgivere. De ældre beboere (45 personer, red.) har smagsbedømt maden, så der er tale om nogle opskrifter, som er udviklet helt tæt på både producenterne og brugerne, og det ser jeg som en stor kvalitet,” siger seniorforsker Anne Dahl Lassen fra DTU Fødevareinstituttet.

Planter i alle måltider

De udviklede grundopskrifter er generelt blevet meget positivt vurderet af de beboere, der deltog i smagsbedømmelserne – på udseende, smag, tekstur og helhedsopfattelse. Det gælder opskrifter indenfor alle måltidskategorier, både varme (hoved- og tilbehørskomponenter), kolde (brød, pålæg og morgenmad) samt mellemmåltider (søde og salte).

”Det har været spændende at se, hvor langt vi kunne gå med at bruge plantebaserede ingredienser i de forskellige typer af retter. Vi har set på, om vi kunne få bælgfrugter ind i alt, fra morgenmad over mellemmåltider, til kartoffelmosen og sovsen. For hvis du indarbejder plantebaserede ingredienser i flere måltidsdele, er chancen for, at de bliver spist større, fordi du får bælgfrugter og dermed proteiner - uanset hvilke dele af måltidet, du spiser,” siger Anne Dahl Lassen.

Ved tredje runde af smagsbedømmelsen med de færdigudviklede opskrifter svarede alle deltagere, at de ønskede at få ”mysli med

Snart
tilgængelig!

linser”, ”franskbrød med bønner”, ”cremet postej af nødder, svampe og linser”, ”citronkage med luftig topping”, ”cookies med chokolade”, ”ernæringsdrik med kaffesmag” og ”milli-onbøf med kål og røde linser” serveret igen.

Der er også udviklet et eksempel på en ugemenu, som viser, at det er muligt at sammensætte en energi- og proteinrig kost, der reducerer kødmængden, samtidigt med at en betydelig højere mængde af bælgfrugter, nødder og frø indarbejdes i hovedmåltider, snacks og ernæringsdrikke. Ugemenuen er dog ikke afprøvet i praksis.

”Vi mangler at forske i, hvordan patienterne og de ældre beboere på plejehjem reagerer på maden, hvis den bliver serveret for dem over længere tid. Det er vigtigt at finde ud af, hvad omlægningen betyder for brugernes ernæringsstatus samt deres livskvalitet og velbefindende,” siger Anne Dahl Lassen. Der søges i øjeblikket økonomiske midler til en sådan afprøvning.

Projektet peger også på, at der kan være behov for vejledning af køkkenerne i forhold til brugen af de plantebaserede produkter og deres implementering i menuerne.

”Vi håber, at resultaterne fra rapporten: ”Planterig forplejning til patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige” kan bidrage til den fortsatte udvikling af området, og til at omstillingen mod brug af flere proteinrige planteprodukter bliver mere succesrig og tilpasses brugernes behov og smagspræferencer,” siger Anne Dahl Lassen.

Læs mere:

Læs rapporten ”Planterig forplejning til patienter og ældre borgere, der tilbydes måltider fra det offentlige”.

Rapporten er udarbejdet af DTU Fødevarerinstitutionen i forbindelse med projektet ”Øget brug af bælgfrugter og andre proteinrige plantebaserede råvarer i forplejningen til ældre og patienter”, der har fået økonomisk støtte fra Fonden for Plantebaserede Fødevarer (Plantefonden). Projektet er gennemført i samarbejde med Plantebaseret Videnscenter, der har haft projektledelsen, ØKO++ og Herlev-Gentofte Hospital, Ernæringsenheden.

Pjece med strategier for planterig køkkendrift: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://plantebaseretvidenscenter.dk/media/fagn2xtn/strategier-for-planterig-koekkendrift-web.pdf](https://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://plantebaseretvidenscenter.dk/media/fagn2xtn/strategier-for-planterig-koekkendrift-web.pdf)

Videoer på YouTube: <https://www.youtube.com/@plantebaseretvidenscenter532>

Opskrifter på metodikogsmag.dk/opskriftsamling/planterig-forplejning-til-patienter-og-aeldre-borgere/

Rapport del 1 fra PBV: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://plantebaseretvidenscenter.dk/media/rwdjwmiw/best-practice-ved-omlaegning-til-mere-planterig-forplejning-til-patienter-og-aeldre-borgere_20250509.pdf](https://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://plantebaseretvidenscenter.dk/media/rwdjwmiw/best-practice-ved-omlaegning-til-mere-planterig-forplejning-til-patienter-og-aeldre-borgere_20250509.pdf)



PreNAN® Preemie 1 og PreNAN® Discharge 2:

Snart tilgængelig med HMOer og tilpasset de opdaterede ESPGHAN-anbefalinger

Ny forskning viser, at HMOer (Humane mælkeoligosaccharider) kan have **gavnige effekter hos for tidligt fødte spædbørn med lav fødselsvægt**:



Fremmer væksten af **gavnige bakterier** og hjælper med at **genoprette balancen i tarmens mikrobiota**¹



Forbedrer **vækstresultater** i den tidlige levealder^{2,3}



PreNAN® Preemie 1*

Specialernæring til for tidligt fødte spædbørn, der indeholder 2'-FL og LNnT HMOer – klinisk dokumenteret som sikker og veltolereret hos spædbørn med fødselsvægt <1800 g under **hospitalsindlæggelse**⁴

Forventet lancering: marts 2026

PreNAN® Discharge 2**

Specialernæring til for tidligt fødte spædbørn, der indeholder 2'-FL og LNnT HMOer – klinisk dokumenteret som sikker og veltolereret hos spædbørn med fødselsvægt >1800 g **efter udskrivelse fra hospitalet**⁴

Forventet lancering:

Drikkeklar: februar 2026

Pulver: november 2025



Find mere information på www.nestlenutrition-medical.dk eller kontakt vores produktspecialist, Karin Kjærgaard Christensen, på: karin.kjaergaardchristensen@dk.nestle.com; +4523212581

Referencer: 1. Underwood MA, et al. *Pediatr Res.* 2015;78(6): 670-677. 2. Rozé AJ, et al. *Clin Nutr.* 2022;41:1896-1905. 3. Hascoet JM, et al. *Front Pediatr.* 2022;10: 858380. 4. Zemrani, et al. Abstract presentation. 12th International Conference on Nutrition & Growth. 2025.

*PreNAN Preemie 1 er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af præmature spædbørn med lav fødselsvægt <1800g. Skal anvendes under lægelig overvågning.

**PreNAN Discharge 2 er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af præmature spædbørn med lav fødselsvægt >1800g. Skal anvendes under lægelig overvågning.

VIGTIGT: Vi mener, at modermælk er den ideelle ernæringsmæssige start for babyer, da modermælk giver en afbalanceret ernæring og beskyttelse mod sygdom for en baby. Vi støtter fuldt ud Verdenssundhedsorganisationens (WHO) anbefaling om fuld amning af barnet de første seks måneder efterfulgt af introduktion af supplerende fødevarer med tilstrækkelig ernæringsmæssigt indhold sideløbende med amning op til to års alderen. Vi anerkender også, at amning ikke altid er en mulighed på grund af visse medicinske tilstande. Forældre bør kun give fødevarer til særlige medicinske formål til spædbørn under opsyn af sundhedspersonale og efter grundig overvejelse af alle ernæringsmuligheder, inklusiv amning. For tsat brug skal vurderes af sundhedspersonalet i forhold til de fremskridt barnet viser og under hensyntagen til eventuelle sociale og økonomiske konsekvenser for familien. Fødevarer til særlige medicinske formål skal altid tilberedes, anvendes og opbevares som anvist på etiketten for at undgå at skade barnets helbred.

Nestlé Danmark A/S
Kay Fiskers Plads 10
2300 København S
nan@dk.nestle.com

Nestlé
Baby & you
Medical