

Kost til kæbeopererede - vegetarisk/vegansk

Til patienter og pårørende

Hvis du spiser vegetarisk/vegansk, er der nogle ting, du skal være særlig opmærksom på for at optimere din kost efter en kæbeoperation. Dette gælder i særlig grad, hvis du spiser vegansk.

Vegetarisk (inkl. mælkeprodukter + æg)

Inkludér æg og mælkeprodukter i dine måltider og drikkevarer. Blend kikærter/linser/plantefars i supper og sovs.

Vegansk

- Berig kosten med soyafløde, vegetabilsk fedtstof (olie/plantemargarine, avocado, nøddesmør, pesto)
- Blend bønner/kikærter/linser/plantefars i supper og sovs
- Da proteindrikkene på apoteket er baseret på mælk, skal du købe et plantebaseret proteinpulver (ris/ærte) og selv lave dine proteindrikke. Få kalorierne op ved at tilsætte peanutbutter eller anden nøddesmør. Proteinpulveret kan også bruges i sovs, suppe, kartoffelmos, grød m.v.
- Drik dagligt plantebaserede mælkeprodukter, gerne soya, da proteinindholdet heri er højest sammenlignet med de øvrige typer.
- Brug hummus, guacamole, pesto (uden ost), tahin som dip/dressing.

Opskrifter på vegansk proteindrik

Basisshake

100 g moden banan (evt. frossen)

1 dl soyamælk (evt. kakao)

1 dl vand (eller mere ved behov)

25 g planteproteinpulver (i opskriften er anvendt ærte- og risprotein)

20 g cremet peanutbutter/mandelsmør

Kan smages til med kakao eller friske/frosne bær.

Blendes med isterninger til ønsket konsistens.

1 portion indeholder ca. 1500 kJ/360 kcal og 25-30 g protein (afhængig af fabrikatet af proteinpulver)

Bananasplit

1/2 banan

En lille håndfuld spinat

1,5 dl væske fx kokosmælk, mandelmælk m.fl.

Et par blade mynte

25 g vegansk proteinpulver

Giver ca. 300 ml, hvilket indeholder 964 kJ og ca. 24 g protein.

Kost til kæbeopererede - vegetarisk/ vegansk

Fif: Proteinpulveret kan være med chokoladesmag, eller kan der tilsættes kakao.

Milkshake med hindbær

25 g vegansk proteinpulver

2 dl soyamælk

100 g hindbær

Giver ca. 300 ml, hvilket indeholder 1050 kJ og 23 g protein.

På næste side ser du en oversigt over **vegansk proteinpulver**.

Kost til kæbeopererede - vegetarisk/ vegansk

Navn	Produceret på	Protein pr. 100 g	Smagsvarianter
<i>Myvegan</i>			
Pea Protein Isolate	Ærter	75 g	Uden smag
Økologisk Chia Superfrø	Chia frø	22 g	Uden smag
Vegansk Proteinblanding	Ærter og hestebønner	81 g	Chokolade, banan, jordbær, Kaffe og valnød, Turmeric Latte og uden smag
Soja Protein Isolate	Sojabønner	88 g	Chokolade, banan, jordbær, Kaffe og valnød, Turmeric Latte og uden smag
Hamp Protein	Hele, rå hampefrø	54 g	Uden smag
<i>Vegan series</i>			
Vegansk Proteinpulver	Ærter, risprotein, græskarfrø, hørfrø og quinoamel	65 g	Peanutchokolade, vanilje, jordbær, banankaramel, chokolademint, æblekage og hvid chokolade kokos
Vegan All In One	Ærter, risprotein, græskarfrø, hørfrø og quinoamel	48,2 g	Peanutchokolade og kokos og lime
<i>Pure Series</i>			
Ærteprotein Isolate 80%	Ærter	80 g	Uden smag
Sojaprotein Isolate 90%	Soja	91 g	Uden smag
Spirulina Pulver	Spirulina	63 g	Uden smag
Hamp Protein	Hampefrø	47 g	Uden smag
Risproteinpulver	Risprotein	80 g	Uden smag
<i>Bodylab</i>			
Vegan Protein Blend	Havre, ris, hamp og ærteprotein	57 g	Smooth chokolade
<i>Star nutrition</i>			
Vegan Protein Blend	Ærteprotein og quinoamel	74 g	Chokolade og vanilje