



Enkle retter

som metter

*Oppskrifter tilpasset personer med
Huntingtons sykdom i sen fase*

Forord og bidragsytere

I NORGE LEVER DET ca. 300–400 personer med Huntingtons sykdom (HS).

HS er en sjelden, arvelig og nevrologisk sykdom med et komplekst symptombilde. De fleste vil med tiden utvikle dysfagi (svelgevansker) som kan være en av årsakene til vektnedgang og/eller underernæring i senere faser av sykdommen. Med bakgrunn i dette har vi i Fagnettverk Huntington, med samarbeidspartnere, laget oppskriftsheftet *Enkle retter som metter*. Hensikten er at du som helsepersonell, pårørende eller berørt av sykdommen skal få enkle råd og oppskrifter som du kan bli inspirert av. Oppskriftene er laget og delvis tilpasset med tanke på konsistens, smak og næringsinnhold, og vi håper det kan bidra til gode måltidsopplevelser.

Takk til bidragsytere; KEF og rådgiver Kjersti Birketvedt og fysioterapeut og rådgiver Jeanette Ullmann Miller ved Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser (Sjeldensenteret), enhet Gaustad, for gjennomlesing, gode råd og innspill. Takk til KEF Amara Synøve Øgaard Uduma for næringsberegning av oppskrifter, og takk til kjøkkensjef Ronny Nilsen ved N.K.S. Olaviken alderspsykiatriske sykehus, som har testet oppskriftene og tatt bilder av maten.

Alle oppskriftene er næringsberegnet og kvalitetssikret, med mål om å gi smakfull, beriket mat i sen fase av sykdommen, og med ønske om å ivareta matgleden.

Tusen takk for det viktige arbeidet du gjør, og lykke til på kjøkkenet!

Vennlig hilsen Fagnettverk Huntington, 2026

Innhold

Hva er Fagnettverk Huntington?	4
Kort om Huntingtons sykdom (HS) og dysfagi (svelgevansker)	6
Mulige tegn på tygge- og svelgevansker	8
Viktige ting å tenke på i en spisesituasjon	9
Heimlich manøver	10
Konsistenstilpasset mat og drikke	11
Beriking av mat	12
Hold øye med vekta	12
Oppskrifter	13
Smoothie/Drikke	14
Grønn glede smoothie	14
Energidrikk	15
Jordbærdrikk	16
Frokost smoothie	17
Frokost / Lunsj / Mellom-måltid	18
Kjøleskapsgrøt med yoghurt og bær	18
Havregrøt med egg, banan og bringebærsyltetøy	19
Sviskegrøt	20
Fløyelsmyk eggerøre med fløte	21
Omelett med baconost	22
Beriket Cappuccino	23
Middag	24
Bolognese med potetmos	24
Chili Con Carne	25
Eggesalat med kremet avokado og urter	26
Fiskeboller med hvit saus, gulrøtter og erstepurè	27
Laks med potetmos og dampede grønnsaker	28
Tacogryte med potetmos	29
Dessert	30
Eplesnaps med yoghurt	30
Varm eplemelk med honning	31
Banandrøm	32
Kilder	33
Nyttige nettsider	34



ENKLE RETTER SOM METTER

Utgiver: Fagnettverk Huntington, 2026

Redaktør: Fagnettverk Huntington

Design og layout: Strøk design AS

Foto: Kjøkkensjef Ronny Nilsen

Trykkeri: Cicero Digital og Grafisk AS



Hva er Fagnettverk Huntington?

FAGNETTVERK HUNTINGTON ble etablert i 2009 av Helse- og Omsorgsdepartementet, med Helsedirektoratet som tilskuddsforvalter. Målet er å styrke pleie- og omsorgstilbudet i kommunene for personer med Huntingtons sykdom i sen fase. Dette arbeidet gjøres gjennom veiledning, kunnskapsspredning og fagutvikling.

Fagnettverket består av fem ressursentre. Ressurssentrene er pådrivere for kunnskapsbasert praksis og vi tilbyr kurs, veiledning og faglig støtte. I tillegg leder vi de regionale nettverkene i våre områder. Fagnettverk Huntington samarbeider tett med Landsforeningen for Huntingtons sykdom (LHS) og Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser (Sjeldensenteret) enhet Gaustad.

Se vår nettside www.fagnettverkhuntington.no for mer informasjon om HS. Vi anbefaler å benytte våre e-læringskurs, for eksempel «Dysfagi» og «Måltidssituasjon». På nettsiden finner du også kontaktinformasjon til ditt lokale ressurs-senter.

Til deg som fagperson: Ta gjerne kontakt med ressurscenteret i din region for å bli en del av nettverket. Vi tilbyr blant annet erfaringsutveksling, veiledning, nettverkssamlinger og undervisning om HS. Tjenesten er kostnadsfri.



Besøk nettsiden

Knorrebakken

(Harstad / Nord-Norge)

Ranheim

(Trondheim / Midt-Norge)

Olaviken

(Bergen / Vestlandet)

Grefsenlia

(Oslo / Østlandet)

Presteheia

(Kristiansand / Sørlandet)



Huntingtons Sykdom (HS) og dysfagi (svelgevansker)

HS ER EN ARVELIG og fremadskridende hjernesykdom, hvor det per i dag ikke finnes en kurativ eller bremsende behandling. Sykdommen fører til motoriske, kognitive og psykiske endringer, som alle kan påvirke matinntaket i større eller mindre grad. For god palliativ omsorg anbefales en tverrfaglig tilnærming, med kartlegging og tiltak fra flere faggrupper.

Dysfagi er en vanlig komplikasjon ved flere neurodegenerative tilstander som Huntingtons sykdom (HS), Parkinsons sykdom, Multippel Sklerose og ALS. Dysfagi kan føre til vansker med å få i seg tilstrekkelig med mat og drikke som igjen kan gi underernæring og dehydrering. Svelgevansker kan medføre vegring mot å spise i et sosialt fellesskap på grunn av de utfordringene som medfølger. Det er vanlig å dele opp svelgeprosessen i følgende faser: Pre-orale, oral, laryngeal og øsofagus-fasen.

HS medfører tap av kontroll på frivillige bevegelser. Det vil underveis også være vanskelig å gradere styrken og presisjonen av bevegelser. Dette påvirker også svelgefunksjonen. Det å spise er en sammensatt og komplisert øvelse. En skal koordinere mange bevegelser. Først skal en få mat inn i munnen, maten må tygges og kjevemuskulatur og tungen må jobbe sammen. Når en skal svelge må svelgereflexen utløses samtidig som en må holde pusten for at ikke maten skal havne i luftveiene. Denne avanserte handlingen har mange ledd og krever mye koordinasjon. For personer med HS vil dette bli mer og mer krevende.

I tillegg vil kognitive og adferdsmessige forhold ved HS bidra til økte utfordringer i spisesituasjonen. Blant annet vil mange spise raskt og impulsivt til tross for at maten som allerede er i munnen, ikke er svelget unna. Vansker med å klare flere oppgaver samtidig gjør at distraksjoner under måltidet lett kan føre til forverret svelgefunksjon. I tillegg kan blant annet redusert sittebalanse gjøre matinntaket vanskeligere.¹

(Vedrørende sittestilling: se videre under avsnittet «Viktig å tenke på i en spisesituasjon» i dette heftet.)

I sen fase oppstår ofte betydelige vansker med svelging (dysfagi), nedsatt evne til å spise selv og økt aspirasjonsrisiko. Mange har også utfordringer med å konsentrere seg om måltidet. Grunnet demensutvikling vil enkelte personer med HS ikke lenger forstå hvilken mat som er trygg å spise. Svelgevansker kan føre til feilsvelging og/eller kvelning i ytterste konsekvens. Å tilrettelegge for trygge måltider krever et aktivt og kunnskapsbasert arbeid med kosthold og spise-situasjon fra hjelper/fagperson. Et godt tilpasset måltid kan bidra til økt trygghet, bedre ernæringsstatus og opplevelse av verdighet – også når funksjonsnivået er redusert. I sen fase er det viktig at fagpersoner gjør observasjoner ved hvert måltid, justere konsistens eller gjør andre tiltak (for eksempel tilpasse omgivelsene, bruke hjelpemidler) etter behov. Kanskje er det noe mat man ikke kan spise lenger eller bør man gjøre om på konsistensen?

Ved moderat til alvorlig underernæring eller manglende matinntak over tid skal det alltid konfereres med lege. Enkelte personer med HS vil få behov for sondeernæring. Dette er individuelle vurderinger som gjøres i samråd med lege og teamet rundt den enkelte. Det bør avklares så tidlig som mulig i sykdomsforløpet om dette er noe personen med HS selv ønsker eller ikke.

Logopeder bidrar med å ivareta tale (trening for å håndtere dysartri-talevansker), språk, kommunikasjon og svelgefunksjon så lenge som mulig. Logopeder kartlegger dysfagi (svelgevansker), de kan gi råd og de er viktige for å være med å etablere kommunikasjonsstrategier. Logopeder kan bidra til å sikre trygt matinntak, samt lære opp pårørende og samarbeide med tverrfaglig team om tiltak. Personer med HS har rett til oppfølging av Logoped gjennom Folketrygdloven § 5-10 og Helfo (Helseøkonomiforvaltningen) og tidlig innsats anbefales². For å få stønad trengs henvisning fra lege/fastlege som spesifiserer diagnosen.

En klinisk ernæringsfysiolog (KEF) kan bidra med å kartlegge ernæringsstatus, tilpasse individuelle kostplaner og ha mat- og måltidsveiledning. En KEF kan følge opp svelgfunksjon og tiltak sammen med logoped og andre faggrupper som lege, nevrolog, sykepleier, helsefagarbeider, fysioterapeut og ergoterapeut.

Mulige tegn på tygge- og svelgevansker

VED HS SER MAN ofte svelgevansker (dysfagi) samtidig med talevansker (dysartri). Det vil si at når talen hos en person med HS blir vanskeligere å forstå, så kan man gå ut fra at vedkommende også har tygge- og svelgevansker. I boksen ser du mulige tegn på tygge- og svelgevansker.³

- brekninger, gulating, nysing, hoste, eller hyppig kremting etter svelging
- at måltidene tar lang tid (mer enn 30 minutter)
- at det er matrester i munnen etter måltidet
- uklar eller grøtete stemme under eller rett etter inntak av mat eller drikke
- sikling eller søling fra munnen ved inntak av mat eller drikke
- små måltider eller dårlig væskeinntak og/eller ensidig matvarevalg
- vekttap, underernæring eller dehydrering
- ubehag ved svelging, eller klumpfølelse i halsen
- rennende øyne

Viktige ting å tenke på i en spisesituasjon

ET GODT MÅLTID handler ikke bare om hva som ligger på tallerkenen, men også om hvordan omgivelsene er. For personer med HS er rutiner, ro, forutsigbarhet og god sittestilling helt sentralt. Man bør tilstrebe å optimalisere sittestilling ved å sitte mest mulig oppreist, ha et fast underlag under beina, støtte for underarmer (ved at de ligger på et bord), og sitte i en tilpasset stol som gir god støtte, blant annet for nakken. Kanskje er det behov for hjelpemidler? I så fall kan man rådføre seg med en ergoterapeut eller en fysioterapeut. Omgivelsene bør være skjermet for støy og forstyrrelser, og personalet/hjelper anbefales alltid å være til stede for en tryggere måltidsituasjon. Tilrettelegging for økt selvstendighet kan handle om enkle grep: sklisikkert underlag, tilpasset bestikk, eller at maten legges opp på en måte som gjør den lettere å spise. Mange vil ha behov for porsjonering og hjelp i matsituasjon. Små tilpasninger av omgivelsene kan utgjøre stor forskjell.

Mot slutten av livet kan det bli vanskelig å få i seg mat, og da kan det være en fordel at den maten man faktisk får i seg, er næringstett. Ofte ser man at måltider kan være energikrevende og trettende. Måltidet kan dermed tilpasses slik at man ikke behøver å spise store mengder med mat for å få i seg det næringsinnholdet man har behov for. Små hyppige måltider kan være hensiktsmessig for noen.

Heimlich manøver

Se videoer
om Heimlich
manøver her



ALLE SOM HJELPER personer med HS under måltider må lære seg Heimlich manøver. Det er viktig at man er forberedt på hvordan man skal reagere om personens luftveier blir blokkert. På nettsiden vår finner du mer informasjon og videoer om Heimlich manøver.

Ring 113!

Ved delvis blokkering av luftveiene

- La personen hoste kraftig
- Hjelp personen til å bøye seg litt fremover
- Sørg for å få ut maten i munnen
- Ikke gi mat eller drikke før personen kan snakke uten å hoste
- Ikke løft armene eller slå på ryggen

Heimlich manøver

- Still deg bak personen.
- Grip personen rundt livet.
- Knytt hånden og plasser den opp i mellomgulvet. Legg den andre hånden på utsiden av den første.
- Klem hardt til – på skrå oppover.
- Gjenta til fremmedlegeme kommer ut.

Ved total blokkering av luftveiene

- Prøv å få ut maten i munnen
- Fjern eventuell tannprotese
- Bøy personen forover
- Slå lett mellom skulderbladene
- Mellomgulvsgrep (Heimlich)

Viktig med dokumentasjon og videre oppfølging!

Etter Heimlich manøver er blitt utført, må man være observant på at personen kan utvikle pneumoni (lungebetennelse).

Konsistenstilpasset mat og drikke

KONSISTENSTILPASNING GJØR DET tryggere å spise og å drikke. Fortykket drikke gjør at hastigheten på væsken i munnhulen går ned, slik at det er lavere risiko for at væsken kommer ned i luftrøret (aspirasjon) i stedet for spiserøret. Personer med HS mister med tiden evne til å tygge maten adekvat grunnet ukoordinert og redusert munnmotorisk funksjon. Konsistenstilpasset og myk mat stiller mindre krav til at maten må bearbeides og tygges mange ganger før den svelges. Det anbefales å unngå ulike konsistenser i samme rett (for eksempel lapskaus der det er tyntflytende væske, kjøttbiter i en type hardhet og grønnsaker med en tredje type konsistens)

Eksempler på konsistenstilpasning av mat og drikke: puré, mos, moste komponenter og fortykket drikke i ulike grader. Iskrem eller saftis servert i skål er eksempel på en dessert som kan egne seg. Is med kjeks kan være vanskeligere å spise da det består av 2 konsistenser; myk is og hardere kjeks.

International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) er et internasjonalt rammeverk som beskriver og standardiserer konsistenser på mat og drikke for personer med svelgevansker (dysfagi). Helsedirektoratet anbefaler å følge IDDSI sin inndeling av mat og drikke i konsistensnivåer fra Nivå 0 – som er tynn drikke til Nivå 7 – som er normal kost⁴.

Ifølge rammeverk IDDSI er følgende matvarer videre eksempler på mat som gir økt kvelningsrisiko i sin opprinnelige form; Kjeks, hardt godteri, potetgull, popcorn, nøtter, rå grønnsaker, seigt kjøtt, svor, knekkebrød, tyggegummi, klebrig potetmos, tørt brød, appelsiner, klementiner, erteskill, drueskill, tørre frokostblandinger, ananas, pølser med skinn/pølsebiter, sukkererter, hamburgere, spagetti med kjøttboller, pizza, salat og generelt stekeskorper.

I dette heftet er oppskriftene laget med tanke på personer som trenger mat med myk eller glatt konsistens, og det er tatt hensyn til både smak, tekstur og næringsinnhold.



HUSK!

Det er alltid deg som fagperson eller pårørende som må tilpasse konsistensen på mat og drikke for den du hjelper.

Berikning av mat

EN FRISK VOKSEN PERSON med moderat aktivitetsnivå som veier 75 kg trenger ca. 2300–2500 kcal per dag. Personer med HS har til sammenlikning ofte et svært økt energibehov på grunn av ufrivillige bevegelser og fordi forbrenningen i kroppens celler endres. Samtidig kan matinntaket hos noen bli mindre, og årsaken til dette er ofte sammensatt. Næringsstett og beriket mat kan bidra til å bevare kroppsvekt, funksjon og helse så lenge som mulig. Det innebærer bruk av energirike ingredienser som smør, fløte, olje, egg, helmelk og berikningsmidler – i både mat og drikke. Alle oppskriftene i dette heftet er næringsberegnet av klinisk ernæringsfysiolog, med fokus på at selv små porsjoner skal kunne gi mye energi og næring.

Matvarer som brukes til berikning kan man finne i vanlige matbutikker og på apotek. Næringsdrikker finnes i mange ulike smaker, og dette kan man få på blå resept (Helfo) av sin fastlege.

Selv om de fleste personer med HS har et høyt energibehov, finnes det unntak og behovet for mer energi synker ofte mot slutten av sykdomsforløpet. Det er derfor viktig å vurdere individuelt hvor mye kalorier den enkelte har behov for.

Hold øye med vekta!

KROPPSVEKTEN ER en god indikator på om man får i seg nok mat og drikke. Det anbefales at man har en fast rutine på å ta vekten. For eksempel 1 x pr måned. Hyppigere målinger kan være aktuelt.

Oppskrifter

S. 14

**Smoothie/
drikke**

S. 18

**Frokost/
Lunsj/
Mellom-
måltid**

S. 24

Middag

S. 30

Dessert

Grønn glede smoothie

2 porsjoner

- 1 dl frossen mango
- 4 terninger frossen spinat
- 1 dl mango/pasjonsfrukt yoghurt
- 1 ss chiafrø
- ½ dl havregryn
- ½ avokado
- 2 dl eplejuice
- ½ banan
- Saften av en skvist sitron
- ½ dl kremfløte

Bland godt med stavmikser eller i en blender. Server i en kopp.



TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal
- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

	INNHold		MED BERIKNING <i>2 ss rapsolje + 2 ss kremfløte</i>	
	2 porsjoner	1 porsjon	2 porsjoner	1 porsjon
Energi (kcal)	750	375	1010	505
Protein (g)	13	6	13	6
Kostfiber (g)	14	7	14	7

Energidrikk

4 porsjoner

6 dl kremfløte

1 dl helmelk

50 g bringebær

4 egg

1 dl sukker

2 dl iskrem vanilje

Bland godt med en blender eller en stavmikser. Server i en kopp.



TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

	INNHold		MED BERIKNING 6 ss rapsolje	
	4 porsjoner	1 porsjon	4 porsjoner	1 porsjon
Energi (kcal)	3110	780	3650	910
Protein (g)	49	12	49	12
Kostfiber (g)	2	0	2	0

Jordbærdrikk

1 stor porsjon

2 dl frosne jordbær / smoothieblanding

(ca.125 g)

2 dl kremfløte

1 dl vann

1 ss friskpresset sitron

½ dl sukker (ca. 40 g)

Bland godt med stavmikser eller i en blender. Server i en kopp.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

	INNHold	MED BERIKNING <i>4 ss rapsolje per rett</i>
Energi (kcal)	920	1280
Protein (g)	4	5
Kostfiber (g)	1	1



TIPS: VED ØNSKE OM EKSTRA KREM PÅ TOPPEN (SOM PÅ BILDET):

- 1 ss pisket kremfløte uten sukker: tilfører 10 kcal
- 1 dl pisket kremfløte uten sukker: tilfører 80 kcal
- 1 dl piske kremfløte med 1 ts sukker: tilfører 100 kcal

Frokostsmoothie

1 porsjon

1 dl yoghurt naturell eller beriket yoghurt*

1 dl helmelk

20 g nøtter/mandler

3 ss syltetøy

2 ss havregryn (10 g)

Evt. sukker og/eller kanel

* BERIKET YOGHURT

1 beger yoghurt (125 ml)

1 ss smakløs olje (rapsolje)

Bland godt med stavmikser eller i en blender. Server i en kopp.

Syltetøy kan byttes ut med bær eller frukt.

*Om du velger varianten beriket yoghurt: vær oppmerksom på at det er brukt 0,25 ml mer yoghurt i denne.



TIPS TIL MER SMAKSBERIKNING:

- 1 ss syltetøy vil tilføre 25 kcal
- 1 ss bær vil tilføre 4 kcal

	INNHold	MED BERIKET YOGHURT
Energi (kcal)	360	505
Protein (g)	13	14
Kostfiber (g)	4	4

Kjøleskapsgrøt med yoghurt og bær

1 porsjon

- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl helmelk
- 1 dl tyrkisk/ gresk yoghurt (10%)
- ½ most banan eller 2 ss syltetøy
- 1 ts honning
- 1 ss chiafrø

Bland alle ingredienser i en liten beholder eller bolle. Rør godt til en jevn blanding. Sett i kjøleskap i minst 4 timer, helst natten over. Rør før servering. Kan toppes med litt ekstra syltetøy eller pisket krem for mer energi. Toppingen er ikke kaloriberegnet. Server i skål.



TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal

	INNHold	MED BERIKNING 4 ss kremfløte
Energi (kcal)	450	610
Protein (g)	15	16
Kostfiber (g)	6	6

Havregrøt med egg, banan og bringebærsyltetøy

1 porsjon

1 dl lettkokte havregryn

2 dl helmelk

1 egg

½ most moden banan

1 ss bringebærsyltetøy

1 ts honning

Kok opp melk og havregryn på svak varme mens du rører. Når grøten begynner å tykne, tilsett det piskede egget under omrøring. Rør godt til egget er varmebehandlet og grøten er kremet. Bland most banan, honning og syltetøy. Smak til og tilsett gjerne litt smør eller fløte. Server i skål.



TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss smør vil tilføre ca. 110 kcal
- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal
- 1 ts honning vil tilføre ca. 35 kcal

	INNHold	MED BERIKNING 6 ss kremfløte
Energi (kcal)	410	650
Protein (g)	17	18
Kostfiber (g)	6	6

Sviskegrøt

4 porsjoner

Svisker (ca. 1 pakke, 250 gram)

Yoghurt naturell 2% (500 g)

Kok svisker en stund i vann, til de er helt myke og gjennomkokte.

Sviskene bør avkjøles før de blandes med yoghurt. Dette kan gjøres ved å legge dem i en sil og helle kaldt vann over.

Obs! Det kan finnes sviskesteiner innimellom – så sjekk med gaffel etter koking.

Mos så sviskene med stavmikser, og bland med yoghurt. Server i skål.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal
- 10 % gresk/tyrkisk yoghurt vil gi 190 kcal ekstra



INNHold

MED BERIKNING

6 ss kremfløte

	4 porsjoner	1 porsjon	4 porsjoner	1 porsjon
Energi (kcal)	725	180	1045	260
Protein (g)	25	6	27	7
Kostfiber (g)	11	3	11	3

Fløyelsmyk eggerøre med fløte

1 porsjon

3 egg

0,5 dl kremfløte

1 ss meierismør

1 liten klype salt

Valgfritt: 1–2 ss revet gulost

Visp egg, fløte og salt lett sammen i en bolle.
Smelt smør på lav varme i liten kjele eller panne.

Hell i eggeblandingen og rør rolig hele tiden med slikkepott. Når den tykner og blir kremete, ta den av varmen.

Bland inn revet ost hvis ønskelig, og server umiddelbart. Ost er ikke energiberegnet i tabell, 1–2 ss revet ost vil tilføre 25–50 kcal ekstra.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal



	INNHold	MED BERIKNING <i>3 ss rapsolje</i>
Energi (kcal)	535	805
Protein (g)	23	23
Kostfiber (g)	0	0

Omelett med baconost

1 porsjon

Mye meierismør ca. 25 g

4 egg

1 dl matfløte (18 %)

3 ss baconost

Sett på en liten stekepanne med mye meierismør. Rør sammen ingrediensene. Skru ned varmen på plata og hell oppi eggeblandingen.

La omeletten langtidssteke på lav varme under lokk (Ca. 45 min til 1 time) for at den skal bli «fluffy» og ikke få skorpe under. Hvis det likevel blir skorpe, skjær denne av før servering.

Retten krever at man kan tygge bitene. Serveres delt i mindre biter ved behov.



INNHold

Energi (kcal)	795
Protein (g)	38
Kostfiber (g)	0

Beriket cappuccino



2 porsjoner

2 stk. kalde næringspuddinger* med cappuccinosmak

0,5 dl helmelk

0,5 dl svart kaffe

Krem

Ta de to puddingene opp i en stor kopp og tilsett melk og kaffe. Rør og bland godt.

Serveres med krem. Vær oppmerksom på at cappuccino er næringsberegnet uten krem. Tabellen viser hvor mye ekstra kcal som tilføres avhengig av mengde.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss kremfløte (upisket) vil tilføre ca. 40 kcal
- 1 ss pisket kremfløte uten sukker: tilfører 10 kcal
- 1 dl pisket kremfløte uten sukker: tilfører 80 kcal
- 1 dl pisket kremfløte med 1 ts sukker: tilfører 100 kcal

	INNHOOLD <i>uten pisket krem</i>	MED BERIKNING <i>4 ss kremfløte</i>
Energi (kcal)	535	690
Protein (g)	27	28
Kostfiber (g)	0	0

*For eksempel 2 kcal Crème næringskrem (Inneholder: 250 kcal per beger)

Bolognese med potetmos

1 stor porsjon

BOLOGNESE

200 g kjøttdeig

1 liten løk, finhakket

Noen dryss med krydder etter ønske, for eksempel oregano, timian

1 ss olje eller smør

1 dl matfløte (18%)

1/2 boks hermetiske tomater (ca. 200 g)

Salt og pepper etter smak.

POTETMOS

2 store poteter (ca. 300 g)

2 ss smør

3 ss matfløte (18%)

Stek løk i olje/smør til myk.

Tilsett kjøttdeig, stek til gjennomstekt. Tilsett eventuelt krydder etter ønske. Ha i tomater og fløte, la småkoke i 10 minutter. Smak til med salt og pepper.

Kok potetene møre. Lag potetmos i ønsket konsistens med poteter, smør og matfløte. Vær oppmerksom på at tilsetning av mer væske (fløte) vil øke kaloriinnholdet.

Anrett bolognese og potetmosen etter ønske. Alt kan eventuelt blandes og moses helt glatt ved behov.



	1 STOR PORSJON BOLOGNESE	M/ BERIKNING 3 ss rapsolje
Energi (kcal)	855	1125
Protein (g)	57	57
Kostfiber (g)	8	8

	1 STOR PORSJON POTETMOS	M/ BERIKNING 2 ss smør
Energi (kcal)	490	715
Protein (g)	6	6
Kostfiber (g)	6	6

	HELE RETTEN	M/ BERIKNING
Energi (kcal)	1345	1840
Protein (g)	63	63
Kostfiber (g)	14	14

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss smør vil tilføre ca. 110 kcal
- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

* Her er det beregnet med matfløte 18%.

Bytt til annen væske for å endre energiinnholdet:

- *Helmelk:* - 35 kcal
- *Kremfløte:* + 60 kcal

Chili con carne



1 porsjon

200 g kjøttdeig av storfe

1/2 liten løk, finhakket

1 ss olje eller smør

1 dl fløte (18%)

1/2 boks hermetiske tomater (ca. 200 g)

1 ss tomatpuré

Kidneybønner 1 ss (18 g)

Krydder: 1 ts spisskummen, 1 ts paprikapulver,

1/2 ts chilipulver, salt og pepper etter smak

POTETMOS

2 store poteter (ca. 300 g)

2 ss smør

3 ss matfløte (18%)

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss smør vil tilføre ca. 110 kcal
- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

Tips: Kjøttdeig av storfe kan byttes med kyllingkjøttdeig. Vær oppmerksom på at det er 140 kcal mindre i kyllingkjøttdeig. Her kan man bruke 2 ss rapsolje for å kompensere kaloriinnholdet.

Stek løk i olje/smør til myk. Tilsett kjøttdeig og stek til gjennomstekt. Ha i tomatpuré, krydder og hermetiske tomater, rør godt. Tilsett fløte og moste bønner for tykkere konsistens. La småkoke i 10 minutter, rør jevnlig. Smak til med salt og pepper. Alt kan eventuelt moses helt glatt ved behov.

Kok potetene møre. Lag potetmos med poteter, smør og kremfløte. Vær oppmerksom på at tilføring av mer væske (fløte) vil øke kaloriinnholdet.

	INNHold	MED BERIKNING <i>2 ss smør i potetmos, 2 ss rapsolje ellers</i>
Energi (kcal)	1300	1705
Protein (g)	64	64
Kostfiber (g)	11	11

Eggesalat med kremet avokado og urter

1 porsjon

2 kokte egg kokt i ca. 7-8 minutter

½ moden avokado

1-2 ss majones

Litt sitronsaft

En klype salt

Litt finhakket frisk gressløk eller persille. Tørket kan også brukes.

Mos avokado og majones sammen i en liten bolle. Hakk de kokte eggene fint eller mos dem lett med gaffel.

Bland egg og avokadokrem sammen. Smak til med sitron, salt og urter. Server i skål.



TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss majones (lett, 40 %) vil tilføre ca. 60 kcal
- 1 ss majones (ekte) vil tilføre ca. 100 kcal
- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

INNHold

MED BERIKNING

2 ss majones (ekte) + 1 ss rapsolje for hele retten

Energi (kcal)	425	715
Protein (g)	16	16
Kostfiber (g)	2	2

Fiskeboller med hvit saus, gulrøtter og ertepurè



1 porsjon

150 g ferdige fiskeboller
(ferske eller fra boks)
2 gulrøtter, skrelt og delt i biter
100 g frosne erter

POTETMOS

**3 store poteter (ca. 450 g),
skrellet og delt i biter**
1 ss smør
1 dl matfløte (18%)

HVIT SAUS

2 ss smør
2 ss hvetemel
Litt kraft fra fiskebollene
3 dl matfløte (18%)
Salt og pepper
Karri hvis ønskelig

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss smør vil tilføre ca. 110 kcal
- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal
- I potetmosen er det brukt matfløte 18%. Bytter du ut matfløte med helmelk vil dette gi 125 kcal mindre. Bytter du ut matfløte 18% med kremfløte 37% vil det gi 165 kcal mer.

Kok poteter og grønnsaker møre ca. 20 minutter. Tilsett ertene de siste 5 minuttene. Sil av vannet.

Lag hvit saus: Smelt smør i en kjele, rør inn melet og spe med melk/fløte litt etter litt under omrøring. La småkoke i 5 minutter til sausen tykner. Smak til med salt og pepper.

Mos fiskeboller med litt hvit saus til glatt konsistens. Form små myke boller eller flate kaker. Hell over mer saus ved servering for fukt og energi.

Mos de kokte potetene med smør og fløte til en myk, glatt mos. Tilsett væske til ønsket konsistens. Vær oppmerksom på at mer væske/fløte vil øke kaloriinnholdet.

Mos gulrøtter og erter hver for seg, gjerne med litt smør eller fløte for smak og energi. Anrett most fiskebolle med hvit saus, potetmos, most gulrot og ertepurè. Alt kan eventuelt blandes og moses helt glatt ved behov.

INNHold

MED BERIKNING

*1 ss kremfløte per grønnsaksmos,
1 ss smør i potetmos + 3 ss kremfløte i hvit saus*

Energi (kcal)	1740	2040
Protein (g)	41	42
Kostfiber (g)	22	22

Laks med potetmos og dampede grønnsaker

1 porsjon

150 g laksefilet, godt kokt eller dampet og most
2 store poteter (ca. 300 g), kokt møre
2 ss smør
3 ss matfløte (18%)
100 g gulrøtter, kokt og most
100 g brokkoli, kokt og most



Kok eller damp laks til gjennomkokt, mos godt.

Lag potetmos med poteter, smør og fløte.

Mos gulrøtter og brokkoli hver for seg til myke pureer.

Anrett og server laks sammen med potetmos og grønnsakspuré.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss Crème fraîche (17 %) vil tilføre ca. 30 kcal
- 1 ss Crème fraîche (35 %) vil tilføre ca. 60 kcal
- 1 ss majones (lett, 40 %) vil tilføre ca. 60 kcal
- 1 ss majones (ekte) vil tilføre ca. 100 kcal
- 1 ss smør vil tilføre ca. 110 kcal

INNHold

		MED BERIKNING 2 ss smør i potetmos, 1 ss smør + 1 ss crème fraîche per grønnsakspuré, 1 ss majones (ekte) i laksemos
Energi (kcal)	845	1195
Protein (g)	39	41
Kostfiber (g)	10	10

Tacogryte med potetmos



1 porsjon

TACOGRYTE

200 g kjøttdeig av storfe

1 liten løk, finhakket

1 ss olje eller smør

1 ss tacokrydder (mild)

1 dl matfløte (18%)

Kidneybønner 1 ss (18 g)

POTETMOS

2 store poteter (ca. 300 g)

2 ss smør

3 ss matfløte (18%)

GUACAMOLE

1 liten avokado (130g)

½ ss seterrømme (35 %)

eller Crème Fraîche (35 %)

Stek løk i olje/smør til myk. Tilsett kjøttdeig, stek til gjennomstekt. Ha i tacokrydder og fløte, rør godt. Tilsett bønner om ønskelig. La småkoke i 5 minutter til passe tykk konsistens. Alt kan eventuelt moses helt glatt ved behov.

Kok potetene møre. Lag potetmos med poteter, smør og matfløte. Vær oppmerksom på at tilføring av mer væske (fløte) vil øke kaloriinnholdet.

Lag guacamole ved å mose avokado og blande med seterrømme eller Crème Fraîche.

Server gryten sammen med potetmos og guacamole.

		M/ BERIKNING + 2 ss smør i potetmos, 2 ss Crème Fraîche (35 %) i gryte			M/ BERIKNING + 2 ss smør i potetmos, 2 ss Crème Fraîche (35 %) i gryte
TACOGRYTE MED POTETMOS			TACOGRYTE MED POTETMOS OG GUACAMOLE		
Energi (kcal)	1335	1680	Energi (kcal)	1640	1985
Protein (g)	64	65	Protein (g)	68	69
Kostfiber (g)	14	14	Kostfiber (g)	18	18

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss smør vil tilføre ca. 110 kcal
- 1 ss flytende margarin vil tilføre ca. 70 kcal
- 1 ss Crème Fraîche (35 %) vil tilføre ca. 60 kcal
- 1 ss seterrømme (35 %) vil tilføre ca. 60 kcal
- 1 ss Lett Crème Fraîche (17 %) vil tilføre ca. 30 kcal

Tips: Kjøttdeig av storfe kan byttes med kyllingkjøttdeig. Vær oppmerksom på at det er 140 kcal mindre i kyllingkjøttdeig. Her kan man bruke 2 ss rapsolje for å kompensere kaloriinnholdet.

Eplesnaps med yoghurt

1 stor porsjon

½ dl eggeplommer (ca. 3 eggeplommer)

½ dl sukker

½ ts kanel

3 dl yoghurt vanilje

Pynt: dryss litt kanel på toppen



Bland eggeplommer, sukker og kanel i en bolle.

Pisk til en jevn og luftig blanding med en håndmikser i ca. 5 min.

Vend inn yoghurt og smak til.

Server snapsen i en kopp. Dryss med litt kanel og server straks med en skje.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal
- 1 ss seterrømme vil tilføre ca. 60 kcal

	INNHOLD		MED BERIKNING 3 ss rapsolje	
	2 porsjoner	1 porsjon	2 porsjoner	1 porsjon
Energi (kcal)	280	560	415	830
Protein (g)	11	22	11	22
Kostfiber (g)	0,5	1	0,5	1

Varm eplemelk med honning

1 stor porsjon

2 ½ dl helmelk

4 ts honning

1 dl kremfløte

2 ts sukker

100 g eplesyltetøy (most uten biter)

Bland melk og honning i en gryte, varm opp til kokepunktet under omrøring.

Eplekrem: Pisk kremfløten stiv og bland forsiktig med eplemos fra syltetøy og sukker.

Hell halvdelen med den varme drikken i en kopp og topp med den ferdigblandede eplekremen.



TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal
- 1 ss rapsolje vil tilføre ca. 90 kcal

	INNHold	MED BERIKNING 2 ss rapsolje eller 4 ss kremfløte per rett
--	---------	---

Energi (kcal)	790	970
Protein (g)	11	11
Kostfiber (g)	0	0

Banandrøm

1 stor porsjon

1 moden banan (ca. 100 g)

2 dl melonyoghurt

1 ts sukker

2 ts sitronsaft

125 g vaniljeis

Mos bananen med en gaffel. Tilsett yoghurt, sukker, sitronsaft og vaniljeis.

Pisk med en håndmikser i ca. 2 min. til blandingen er jevn.

Server i porsjonsskål.

TIPS TIL MER BERIKNING:

- 1 ss kremfløte vil tilføre ca. 40 kcal



INNHold

MED BERIKNING

6 ss kremfløte per rett

Energi (kcal)	520	755
Protein (g)	14	15
Kostfiber (g)	2	2

Kilder

1: E-læringskurs om Dysfagi fra Fagnettverk Huntington
Dysfagi | Fagnettverk Huntington

2: Lov om folketrygd (folketrygdloven) - Kapittel 5. Stønad ved
helsetjenester - Lovdata

3: Nasjonale faglige råd. Kosthold ved diagnoser og sykdoms-
tilstander. [https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/
kosthold-ved-diagnoser-og-sykdomstilstander/rad-om-
kosthold-ved-ulike-diagnoser-og-sykdomstilstander/kosthold-
ved-dysfagi-tygge-og-svelgevansker](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kosthold-ved-diagnoser-og-sykdomstilstander/rad-om-kosthold-ved-ulike-diagnoser-og-sykdomstilstander/kosthold-ved-dysfagi-tygge-og-svelgevansker)

4: Informasjon om IDDSIs veileder, se [https://www.iddsi.org/
images/Publications-Resources/DetailedDefnTestMethods/
Norwegian/V2DetailedDefinitionsNorwegian30Jun2025.pdf](https://www.iddsi.org/images/Publications-Resources/DetailedDefnTestMethods/Norwegian/V2DetailedDefinitionsNorwegian30Jun2025.pdf)

Nyttige nettsider

For mer Informasjon om HS i sen fase anbefaler vi å gå igjennom våre e-læringskurs: www.fagnettverkhuntington.no

Oslo Universitetssykehus (OUS):

- Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser, enhet Gaustad - Oslo universitetssykehus HF
- Huntingtons sykdom - Oslo universitetssykehus HF
- Huntington-veileder_2019.pdf
- Huntingtons sykdom og kommunikasjon: bruk logoped og hjelpemidler - Oslo universitetssykehus HF
- Pasientforløp Huntingtons sykdom. www.epage.no/epage/hso/2026/ous/sjeldnediagnoser/pasientforlop/

Landsforeningen for Huntingtons sykdom (LHS):

- Landsforeningen for Huntingtons sykdom

Helsedirektoratet:

- Forebygging og behandling av underernæring - Helsedirektoratet
- Nasjonale faglige råd. Kosthold ved diagnoser og sykdomstilstander.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kosthold-ved-diagnoser-og-sykdomstilstander/rad-om-kosthold-ved-ulike-diagnoser-og-sykdomstilstander/kosthold-ved-dysfagi-tygge-og-svelgevansker
- Nasjonal faglig retningslinje. Forebygging og behandling av underernæring.
www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-og-behandling-av-underernaering

NHI.no:

- Huntingtons sykdom. nhi.no/sykdommer/hjernenesystem/muskelrykninger/huntingtons-sykdom

Helsenorge:

- www.helsenorge.no



I Norge lever det ca. 300-400 personer med Huntingtons sykdom (HS). HS er en sjelden, arvelig og neurologisk sykdom med et komplekst symptombilde. De fleste vil med tiden utvikle dysfagi (svelgevansker), som kan være en av årsakene til underernæring og vektnedgang i sen fase av sykdommen. Med bakgrunn i dette har vi, i Fagnettverk Huntington med samarbeidspartnere, laget oppskriftsheftet «Enkle retter som metter». Hensikten er at du som helsepersonell, pårørende eller berørt av sykdommen skal få enkle råd og oppskrifter som du kan bli inspirert av.

Fagnettverk Huntington ble etablert i 2009 av Helse- og omsorgsdepartementet, med Helsedirektoratet som tilskuddsforvalter. Målet er å styrke pleie- og omsorgstilbudet i kommunene for personer med HS i sen fase. Dette arbeidet gjøres gjennom veiledning, kunnskapsspredning og fagutvikling.



fagnettverkhuntington.no