



MATARÆÐI

ÞEGAR NÝRUN GEFA SIG



Bætt heilsa með réttu mataræði | Samantekt Aðalbjörg Reynisdóttir

Efni:

Pegar nýrun gefa sig	4
Heilræði	4
Kalíum.....	4
Fosfor/fosfat.....	5
Prótein.....	5
Feiti.....	6
Vatn, þorsti og vökvajafnvægi.....	6
Salt (natrium clorid eða sodium).....	6
Veljið matseðla ykkar í samráði við næringarráðgjafa.....	6
Að borða á veitingahúsi.....	7
Uppskriftir.....	7
Pasta.....	7
Kúskús.....	7
Hrísgrjón.....	7
Spænsk hrísgrjón.....	8
Grjónagrautur.....	8
Ítölsk matarsúpa.....	8
Fiskur og kjöt.....	8
Fiskisúpa.....	8
Fiskbollur.....	9
Gúlassúpa.....	9
Hakkréttir á pönnu.....	9
Kjöthleifur.....	9
Hakkabuff.....	10

Hakkbollur	10
Lasagna	10
Kjúklingur.....	10
Tómatkjúklingur	11
Karmellukjúklingur	11
Kjúklingur og núðlur	11
Kjúklingasúpa.....	11
Tómatsósa	11
Karrísósa	11
Bakstur.....	12
Möndlukaka.....	12
Litlar skonsur góðar með mat	12
Lummur	12
Speltbrauð	12
Gerbrauð	12

Pegar nýrun gefa sig

Mataræði nýrnasjúklinga er misjafnt.

Það fer eftir getu nýranna hvað borða skal, **farið því alfarið eftir ráðleggingum næringarráðgjafa**, sem ráðleggur eftir að hafa lesið blóðprufu niðurstöður frá lækni. Það er alls ekki svo að allir eigi að borða jafn mikið óháð stærð og þyngd. Skammta á að miða við líkamsástand hvers og eins, bæði hvað varðar magn af mat (sem ákvarðast af stærð og hreyfingu) og próteinmagn (sem ákvarðast af starfsgetu nýranna).

Athugið vel innihald matvæla á vefsíðunni:

FRÆDSLUVEFIR / NÆRINGARGILDI MATVÆLA / NÆRINGAREFNATÖFLUR.

Mataræðið getur orðið mikið öðruvísi og erfitt reynst að elda rétt, en við gerum þá einfaldlega eins vel og við getum. Athugum vel innihald hráefnis, lesum innihaldslýsingar á pakkningum og matreiðum eftir bestu getu. Matarlystin getur dottið niður, því þarf að gæta vel að. Farsælast er að hafa mat á borðum sem hentar nýrnasjúklingnum og aðrir fjölskyldumeðlimir bæta sér upp það sem á vantar í fæðuvali eftir hentugleikum.

Heilræði

Lifðu heilbrigðu innihaldsríku lífi núna.

Veldu fjölbreyttan mat til að jafna næringarinnihald

Þú þarft líklega að breyta mataræðinu og oftast er auðvelt að velja annað í stað þess sem ekki hentar. Passaðu vigtina og forðastu sykur og fitu ef vigtin er of há. Ef matarlystin hverfur þá hafðu samráð við næringarráðgjafa.

Stundaðu líkamsrækt í minnst 30 mínútur daglega og skiptu því eftv. í nokkra smá göngutúra, notaðu tröppur frekar en lyftu osfrv. Hreyfing hægir á nýrnabilun og eflir líkama, lund og lífsgæði.

Kalíum

Pegar nýrun starfa illa minnkar hæfni þeirra til að skilja út kalíum.

Kalíum er í flestum mat, sérlega í ávöxtum og ávaxtadjús, grænmeti, kartöflum og trefjaríku korni. Nýrnasjúkum með hátt kalíummagn í blóði, er oftast ráðlagt að borða grænmeti og ávexti daglega t.d. 100 g af nýjum ávöxtum eða 200 g af niðursoðnum/-án safa, og borða einnig 100 g af hráu grænmeti til að fylla upp í 600 g dagsþörf. Til að minnka kalíummagnið (það er ekki hægt að taka það allt úr) þá forsjóðið grænmetið, skrælið það og brytjið og sjóðið í miklu vatni í nokkrar mínútur eða þannig að grænmetið haldi gæðum, þetta á einnig við um frosið grænmeti. Vatninu er síðan hellt af og grænmetið skolað, ekki gufusjóða það.

Gulrætur er best að skera eftir miðju og brytja svo, því mesta kalíum magnið liggur í miðju gulrótarinnar. Sjóðið kartöflur án hýðis og salts. Gott er að eiga soðnar kartöflur, hrísgrjón og t.d. gulrætur í ísskápnum til að nýta í og hafa með ýmsum réttum. Pasta, kúskús og hrísgrjón innihalda lægra kalíum en kartöflur og því hentugra. Forðist franskar kartöflur og

kartöflublöggur. Drekkið ekki ávaxta eða grænmetissafa og sleppið dökkum drykkjum s.b. kaffi og kók.

Kalíumríkur matur: Forðist: Baunir, hnetur, fræ, lakkrís, súkkulaði og heitt kakó, þurrkaða ávexti. Einnig ávexti eins og apríkósur, appelsínur, avakadó, banana, melónur (hunangs og kantalópu), döðlur, sveskjur, rúsínur, rabarbara, kókos.

Takmarkið eða sleppið mjólkurvörum.

Matur sem inniheldur lítið af kalíum. Epli, bláber, kirsuber, perur, ananas, jarðarber, vatnsmelónur, gulrætur, blómkál, gúrka, laukur, hrísgrjón/hvít, pasta, hvítt brauð.

Fosfor/fosfat

Er lífsnauðsynlegt, en eftir því sem nýrun gefa sig eiga þau erfiðara með að hreinsa fosfatið úr blóðinu. Afleiðingin getur verið t.d. húðkláði og liðverkir. Það er ekki hægt að útiloka fosfat í mat, en auðvelt er að minnka magnið í samráði við næringarráðgjafa.

Ostur og mjólkurvörur innihalda mikið magn af fosfati. Skoðið vel innihald osta og skerið og smyrjið þunnt á. Fosfat getur verið hátt í brauði, vandaðu því val á brauði. Brauð sem er gróft t.d. rúgbrauð inniheldur meira fosfat en hvítt. Ef mikið fosfat eða kalíum er í blóðinu veljið þá heldur hvítt brauð. Kornid samanstendur af kjarna með hýði, það er mest fosfat í hýðinu en ekki í kjarnanum, því er ráðlagt að borða ekki brauð með kjörnunum og velja frekar hvítt hveiti og helst speltbrauð. Minnkið eða sleppið mjólkurvörum þ.e.s. öllu sem kemur úr spena, því mjólk er með mikið af fosfati og kalíum, notið því hrísmjólk (Rice milk). En ef þarf þá má þynna venjulega mjólk með vatni eða nota rjóma blandaðan til helminga með vatni eða nota vatn í staðinn.

Prótein

Er mest í kjöti, fiski, eggjum, mjólkurvörum og osti. Reyndið að dreifa próteinmagninu á máltíðir dagsins. Nýrnasjúkum í skilun er samt oft ráðlagt að borða meira prótein (fisk eða kjöt) þar sem skilunin eyðir próteini.

Almennar ráðleggingar um próteinskert fæði: 1 skammtur: 18 g prótein.

95 g kjöt eða fiskur (70 g matreitt) eða 150 g pylsur, kjötfars/ fiskfars. 2 egg eða 1 egg + 70 g beikon + 1 brauðsneið. 360 g bakaðar baunir í dós eða 165 g soðnar baunir. 5 dl nýmjólk, súrmjólk, jógúrt óþh. eða 150 g skyr. **Magn próteina í 100 g.** Fiskur/soðin ýsa 23 g, lambalæri og nautahakk 20 g, blóðmör, lyfrapylsa 8 g, egg 12 g, nýrnabaunir soðnar 8 g.

Magn próteina í skammti. 1 brauðsneið 30 g: 3 g (prótein), hrísgrjón 2 g, hafragrautur 2 dl: 2 g, Cheerios 30 g: 3 g, pasta soðið 110 g: 4 g, kartöflur soðnar 100 g: 2 g (nota frekar hrísgrjón), léttnjólk 2 dl: 7 g, skyr 150 g: 17g, ostur 16 g: 4 g, ávextir 100 g: ca 1 g, grænmeti ca 1 g (fer eftir teg.)

Feiti

Venjulega reglan er að borða sem minnst af fitu sem inniheldur mettaða fitu, það er að segja ekki nota fituna sem er hörð í ískápnnum t.d. smjör og smjörlíki. Eldið því með olíu en athugið að maís, sólblóma eða vínkjarnaolíur eru ekki góðar til að steikja í, þær eyðileggjast í hitanum, notið repju-,soja og olívuolíu til steikingar þær þola betur hita. Vínberjakjarnaolía er hinsvegar góð á kaldan mat og salat. Sólblómaolía er einnig góð á salat og í bakstur. Kaldpressuð repjuolía (hnetukennt bragð) hentar í allt, hún lyktar aðeins meðan steikt er en gefur ekki bragð, sojaolíu má einnig nota í allt. Maísolía hentar best í kalda rétti og bakstur.

Vatn, þorsti og vökvajafnvægi

Drekktu vel af vatni um 1-1½ l á sólarhring, nýrnasjúklingar í skilun lagfæra skammt sinn skv. ráðum næringarráðgjafa. Líkaminn samanstendur um 50 - 75% af vatni, því er mikilvægt að viðhalda vökvajafnvægi og bæta líkamanum þann vökva sem hann lætur frá sér sem er um 700 ml á dag, sem þýðir að ef þú lætur frá þér 0, drekkurðu 700 ml, eða lætur frá þér 200 ml drekkur þú 900 ml o.s.frv. Þorstatilfinning og vatnsbúskapurinn minnkar með aldrinum, því þarf að athuga vel drykkjamagn, gott ráð er að skrifa niður eða hafa mælanlegt magn t.d. á flösku sem þú hitar eða drekkur kalt. Þorsti skapast af: kaffi og alkohóldrykkjum, sykurdrykkjum eins og djús og gosdrykkjum, salti, krydduðum mat, sælgæti og sætum kökum. Venjulegt **kranavatn er kalíumfrítt og hagkvæmasti kosturinn** til drykkjar.

Salt (natrium clorid eða sodium)

Minnkaðu saltnotkun. **Salt er áunnin þörf og engum holl.** Um 90% af salti matarins fer í líkamann og aðeins lítið magn fer út með svita og þvagi, nýrun eiga að sjá um rest og þegar þau veikjast eiga þau erfitt mað að hreinsa það! Notið því saltlaus krydd, pipar, karrí, cili, lauk eða hvítlauksduft, og ferskar kryddjurtir (þær eru settar í við í lok matseldunar). Athugið vel innihaldslýsingar (salt er oft merkt sodium eða natrium klorid), tómatsósa er t.d. yfirleitt mjög söltuð o.s.frv. Sleppið alveg reyktum og söltuðum mat, kartöflusnacki, saltstöngum, poppkorni, söltuðum kjötkrafti/teningum og salt staðgenglum t.d. seltin. Útbúið saltlausan mat t.d. bollur, buff eða rétti og frystið. Góðu fréttirnar eru að það tekur ekki langan tíma að venja sig af salti og maturinn smakkast betur.

Veljið matseðla ykkar í samráði við næringarráðgjafa.

Passið vel samsetningu og innihald

Morgunmatur er þýðingarmikil máltíð. Fyrir nýrnasjúka gildir að velja rétt.

Rétta brauðtegund t.d. hvítt brauð með 1 ostsneið, sultu, agúrku. Áætlið um 50 g af morgunkorni með hrísmjólk. Ávöxt (ath. kalkíummagn). Te og kaffi (ath. kalíummagn). Ath. að nýrnasjúklingar í skilum þurfa eftv. prótínrikari máltíð.

Hádegis og kvöldverður. Í dag eru flestir útivinnandi og því er heit máltíð oftast höfð á kvöldin. Meginreglan er að hádegismáltíðin eigi að duga næstu 3 tímana og oft samanstendur hún af brauði og áleggi ásamt grænmeti. Passið vel innihald og verið óhrædd við að breyta

uppskriftunum eftir þörfum t.d. nota minna af osti og eggjum, þynna mjólk eða nota hrísmjólk. Sjóðið grænmetið, kartöflurnar og jafnvel ávextina. **Hafið vel af meðlæti á disknum**, t.d. brauð, grjón, pasta og soðið grænmeti t.d. blómkál, því þá þarf minna kjöt eða fiskmagn.

Nýrnasjúklingar í skilun hafa meiri prótínþörf og uppfylla þörfina með prótín-millimáltíðum í samráði við næringarráðgjafa. Þeir borða á 2 -3 tíma fresti (6 – 8máltíðar á dag), lítið en gott t.d. litla brauðsneið eða fá sér kökubita (ath teg.). Sjúklingarnir eiga ekki að grennast í meðferðinni.

Að borða á veitingahúsi

Yfirleitt hægt að biðja um að matseld sé hagrætt fyrir viðskiptavininn og auðvelt er að sleppa frönskum kartöflum o.s.frv. Oft er félagsskapurinn við máltíðina meira atriði en máltíðin sjálf og því lítið mál að fá sér að borða heima áður eða á eftir og borða jafnvel ekkert eða lítið en rétt á veitingahúsinu.

Uppskriftir

Allir geta eldað ☺

Hér er leitast við að hafa uppskriftir sem gætu hentað nýrnasjúklingum. Þetta eru auðveldar uppskriftir sem flestir kunna en með minna magni t.d. af fiski og kjöti. Því miður er aldrei hægt að útiloka allt það sem skaðlegt telst fyrir veik nýru. Hafið því eins lítið og mögulegt er af því sem skaðlegt er og skoðið vefsíðu Matís FRÆÐSLUVEFIR / NÆRINGARGILDI MATVÆLA / NÆRINGAREFNATÖFLUR. En athugið að bragðlaus og óásjálegur matur er engum til gleði.

Pasta

Setjið ávalt þurrkað pastað í rúmgóðan pott (það bólgnar út við suðu), bætið vatni við þannig að fljóti vel yfir (betra að hafa nóg), gott er að setja um 1 msk. af olíu út í og hræra aðeins með gaffli þegar suða kemur upp. Látið sjóða í 8- 12 mínútur (eftir tegund). Pastað á að vera aðeins seigt undir tönn. Gott að setja í sigti og skola örstutt undir köldu vatni ef það vill festast saman.

Kúskús

250ml af vatni + 3 msk. olía sett í pott og hitað að suðu. Stráið 250 g af kúskús út í og hrærið í með gaffli. Takið af hellunni og látið bíða í 3 mínútur. Setjið msk. af olíu út í og eldið í 3-4 mínútur (hrærið í með gafflinum á meðan). Bragðbætið t.d. með ferskum kryddjurtum og ósöltuðum grænmetiskrafti.

Hrísgrjón

2 b. af vatni + 1 msk. olía + 1 b. af hvítum hrísgrjónum sett í pott. Suðan lätin koma upp og hrært í með gaffli. Lokið sett á pottinn og látið sjóða rólega í 5 mínútur, slökkt undir og látið bíða á hellunni í um 15 mínútur.

Spænsk hrísgrjón gott meðlæti

Létt steikið (ekki brúna) 1 saxaðan lauk (+ smátt saxaðan hvítlauk ef vill) í olíu í rúmgóðum potti, bætið við 1 b. af grjónum og 2 b. af vatni + um 4 msk. af tómsósu/sjá uppskrift síðar + 2 t. ósaltaður grænmetiskraftur, kryddið t.d. með pipar, cummin, chilikrydd, smakkið til og sjóðið í 5 mínútur og látið standa á hellunni í 15 mínútur (gott að bæta fersku kryddi út í síðast).

Tilbreyting. Notið soðin grjón (afganga) í réttinn, léttsteikið með lauknum, kryddið = fljótlegt. Gott að bæta t.d. ananasbitum út í og skreyta t.d. með graslauk.

Grjónagrautur góður hádegisverður eða millimáltið

½ l vatn hitað. 2 dl hrísgrjón sett út í og hrært þar til sýður aftur. Soðið í 10 mín og þá er 1 l af hrísmjólk og 2 tsk. vanillusyfri bætti út í og soðið aftur í um 15 mín. (þar til grauturinn er hæfilega þykkur). Hrært í vel frá botni (grauturinn vill brenna við).

Tilbreyting. Notið afganga af soðnum grjónum. Setjið soðin grjónin í pott og hrísmjólk t.d. 3 b. soðin grjón + 4 b. hrísmjólk eða þannig að vel fljóti yfir, hrærið vel frá botni, þar til grauturinn er hæfilega þykkur. Gott að strá kanil eða kanilsykri yfir.

Það er þægilegt að eiga graut í ísskápnum og hita í örbylgjuofni eða baka lummur (sjá uppskrift síðar)

Ítölsk matarsúpa ca. fyrir 4

1 laukur + 3 hvítlauksrif saxað og glærað í olíu í rúmgóðum potti. Forsoðnu niðurskornu grænmeti bætt við (sjá suðu í Kalíumkafla) t.d. 2 gulrætur + 1 kartafla + tómátþykkni eða tómatsósa + 1½ l vatn + 1½ t. grænmetiskraftur án salts + ½ t. timjan + ½ t. oregano + 1 t. pipar + 1 t. persilla + 1 b. pasta (skrúfur eða annað). Smakkið til og sjóðið þar til pastað er stökkt.

Tilbreyting. Notið aðrar gerðir af pasta eða sleppið pasta og hafið annað grænmeti t.d. blómkál. Berið fram með brauði.

Fiskur og kjöt

Fiskur er næringarmikil máltíð á augabragð. Snöggsoðinn heldur hann best gæðum. Fiskurinn inniheldur t.d. hollar olíur sem verja gegn sjúkdómum. Reynið að borða fisk nokkrum sinnum í viku. Passið að hafa ráðlagt magn af hverri matartegund og hafið ætíð meðlæti með t.d. hrísgrjón, pasta eða forsoðið grænmeti.

Tilbreyting. Setjið soðin hrísgrjón í botninn á eldföstu móti setjið fisk i bitum ofan á og karrísósu eða tómatsósu yfir (sjá uppskriftir neðar). Hitið í ofni við 180° í um 20 mín.

Fiskisúpa ca. fyrir 6

6 hvítlauksrif + 2 laukar skorið smátt og glærað (ekki brúna) í olíu. 1 l. af vatni + 1 dós tómátþykkni-eða tómatsósa/sjá uppskrift síðar + 1 t. pipar + 1 t. basil + 1 t. karrí + 1 t. persilla + 1 t. ósaltaður grænmetiskraftur, látið þetta sjóða saman smástund og smakkið til.

4 gulrætur og 4 kartöflur bæði forsoðið og skorið í strimla eða bita er bætt út í og soðið með. Ef þið notið ferskt krydd þá er því síðast bætt í og smá fiskmeti t.d. fiskbitum, rækjum, hörpuskel eða humar (hafið eins lítið fiskmeti og hægt er). Borið fram með brauði.

Fiskbollur ca. 20 stk.

Gott að gera aukamagn og frysta.

750 g fiskhakk + 200 g saxaður laukur + 100 g kartöflumjöl + 1–2 t. hvítur pipar + 2 egg + 300 g speltmjöl + c.a. 1 dl hrísmjólk ef þarf (hakkið er misjafnlega vatnsmikið). Öllu þessu er blandað saman með sleif. Mótið bollur, gott að hafa kalt vatn til að skola skeið eða fingur, svo deigið festist síður við. Bollurnar síðan brúnaðar í olíu á pönnu. Berið fram með góðri olíu eða tómatsósu (heimagerðri) og eins og áður hafið annað meðlæti með á disknum.

Tilbreyting: Bollurnar eru frekar bragðlitlar og því bæði gott og fallett að saxa út í t.d. ferskt krydd basilíku, límónulauf, persillu og eða papriku.

Gúlassúpa fyrir 3-4

2 laukar og 3 hvítlauksrif saxað og um 200 - 300 g nauta eða folalda gúllas steikt með í olíu í rúmgóðum potti. 1 msk. paprikuduft + ½ t. kúmenfræ + 1 t. meiran + 1 t. ósaltaður grænmetiskraftur + 1 l vatn + 1 dós tómatar (ath. innihaldslýsingu v. salt) eða tómatsósa/sjá uppskrift síðar, allt þetta er soðið við vægan hita í 40 mín. 6 forsoðnum kartöflum/meðal stórum og 3 forsoðnum gulrótum (skorið í bita) bætt út í + 1 papriku í litlum bitum, smakkið til og látið sjóða áfram í um 5 mín. Borið fram með brauði. Þessi réttur er ekki síðri upphitaður.

Hakkréttir á pönnu

Þið þurfið að minnka magnið af hakkinu og gott er þá að bæta inn í t.d. forsoðnu grænmeti eða hrísgrjónum, þægilegt er að eiga það alltaf til soðin í ísskápnum eða nota pasta.

Brúnið hakk + saxaðan lauk (og hvítlauk ef vill) í olíu og kryddið t.d. með pipar, oregano, basil, tomat (gott að eiga heimagerða tómatsósu). Setjið t.d. soðin hrísgrjón út í réttinn (gott að hafa þá smá sultu og sleppa oregano og basil) eða notið hakkið með pasta. Berið fram með brauði og t.d. agúrkum.

Tilbreyting. Setjið pönnuhakk t.d. með forsoðnu grænmeti í smurt eldfast mót (tilvalið að nota afgang) setjið kartöflumús yfir og hitið í ofni.

Tilbreyting. Smyrjið brauðsneið með tómatsósu (heimagerðri) og setjið afgang af pönnuhakki ofan á og eftv. smávegis af osti yfir og hitið í ofni eða örbylgju.

Kjöthleifur

2 laukar + 4 hvítlauksrif + ½ paprika saxað fínt og bætt við 300 g af nautahakki eða blanda af svína og nautahakki + 4 forsoðnar gulrætur í litlum bitum (eða raspaðar) + 1 b. brauðrasp eða 1 b. speltmjöl + 2 msk. púðursykur + 2 dl heimagerð tómatsósa eða tomatþykkni + 1½ t. ósaltaður grænmetiskraftur + 1 t. pipar. Öllu þessu er blandað saman í kjöthleif sem settur er á smurt eldfast fat og bakaður í ofni við 180° í um 45 mín. Dreypið smá vatni yfir, ef rétturinn þornar upp í ofninum. Borið fram með forsoðnu grænmeti og/eða kartöflum eða spænskum hrísgrjónum.

Hakkabuff

Minnkið magnið af hakkinu og hafið meira af spelthveiti sem þið bætið smá saman út í eins mikið og unnt er. Kryddið með pipar og t.d. hvítlauksdufti og ósöltuðum grænmetiskrafti. Mótið í bollur sem þið þrýstið aðeins flatar í buff. Veltið buffunum upp úr spelthveitinu og steikið í olíu á pönnu í um 5 mín. á hvorri hlið. Gott er að hafa lauk með, létt brúnið/steikið þá 2 sneidda lauka og setjið yfir buffin. Meðlæti með t.d. forsoðið grænmeti, einnig er gott að hafa léttristað brauð undir buffunum (taka í sig vökvan og eru seðjandi).

Hakkbollur 30 stk. venjulegar eða 40 litlar (gott að eiga í frysti)

700 g hakk (t.d. blandað svína + nauta) + 2 mixaðir laukar + 1 egg + 2 b. spelt (eða heimagerð brauðrasp) + 4 msk. tómatsósa/sjá uppskrift neðar eða tómatkraftur + 1½ t. pipar + 2 t. ósaltaður grænmetiskraftur + 2 t. sulta, þessu er öllu blandað vel saman með sleif. Mótið bollur, gott er að nota kalt vatn til að skola skeið eða fingur meðan bollurnar eru mótaðar. Settar á bökunarpappír og bakið í ofni við háan hita (300°) í um 15 mín. takið þær út um leið og þær eru brúnaðar, því þær halda áfram að eldast af eigin hita.

Góð sósa með er heimagerð tómatsósa (sjá uppskrift neðar), blönduð með púðursykri og smá sultu og hituð í örbylgjuofni.

Tilbreyting: Notið bollurnar út í ítalska kjötsúpu eða útbúið í rétt með pasta og tómatsósu.

Lasagna

4 hvítlauksrif og 3 laukar saxað fínt og glærað í olíu í rúmgóðum potti. 200 g hakk + 1 t. basil + 1 t. presilla + 2 t. oregano + 1 t. sykur + 1 t. pipar + 1½ t. ósaltaður grænmetiskraftur + 3-4 forsoðnar gulrætur fint skornar/eða rifnar + heimagerð tómatsósa eða 1 dós tómatar bætt út í og látið sjóða og kekkir hrærðir úr hakkinu, smakkið til. Ef þið notið ferskar kryddjurtir þá látið þær út í síðast.

Hvít sósa. 4 dl hrísmjólk sett í pott og hitað upp að suðu, þykkt hæfilega með hvítum sósuþykki og bragðbætt með hvítum pipar og múskati.

Smyrjið eldfast fat og setjið fyrst lag af kjöthakki síðan lasagnaplötur, þá hvítu sósuna síðan hakk, plötur, sósu o.s. frv. Síðasta lag er hakk. Bakað við 170° í um 40 min. Borið fram með brauði.

Kjúklingur

Gott er að steikja t.d. 2 kjúklinga í einu og eiga þá skinnlausa og bitaða í frysti til að útbúa rétti úr, gott er að hafa ráðlagt magn af kjöti í hverju boxi. Þrífið kjúklingana og smyrjið með kryddaðri olíu (t.d. pipar, chilikrydd, persilja, hunang) setjið á eldfastfat eða í ofnskúffu, gott er að hafa smá vatn í dós (t.d. kókdós) og setja í endann á kjúklingnum til að hann þorni síður. Steikið í um 1½ klst. við 180°.

Tómatkjúklingur

3 dl tómatssósa + 3 tsk. karrí + 3 tsk. svartur pipar (heitt eftir smekk/heilsu) + 3 dl. hrísmjólk. Þessu er blandað saman og sett yfir 1 steiktan skinnlausann kjúkling í bitum. Hitað í eldföstu móti í ofni við 180° í um 15 – 20 mín. Borið fram með miklu magni af grjónum, gott að hafa litlu skonsurnar með (sjá uppskrift síðar).

Karmellukjóklingur (vinsæll hjá börnum). 1 kjúklingur hlutaður niður og setur í eldfast mót. 2 dl púðursykur + 2 dl apríkósumarmelaði + ½ dl olía + 1 dl hrísmjólk. Blandað vel yfir kjúklinginn og hitað í ofni við 180° í um 15-20 mín. Borið fram með t.d. pönnusteiktum forsoðnum kartöflum.

Kjóklingur og núðlur

400 g hrísgrjónanúðlur lagðar í bleyti í vatn í 20 mín. Fínsaxið 4 hvítlauksrif og hitið (ekki brúna) í olíu á pönnu/wok eða góðum potti. Hellið vatninu af núðlunum og setjið saman við ásamt söxuðum 3 – 4 vorlaukum (eða púrrulauk) + 1 tsk. sykur + 2 t. ósaltaður grænmetiskraftur + 1 tsk. ciliduft + 4 msk. sítrónusafi + um 150 -200 g frekar smátt bitaður steiktur skinnlaus kjúklingur. Hrærið í á meðan þetta er hitað. Setjið á fat og skreytið með söxuðum vor (eða púrrulauk) og/eða kóríanderlaufum.

Kjóklingasúpa

2 papríkur + 2 laukar + 3 hvítlauksrif saxað frekar smátt og létt steikt (ekki brúnað) í olíu í rúmgóðum potti um 4 dl tómatssósa (eða 1 dós maukaðir tómatar) + 8 dl vatn + 2 dl hrísmjólk + 2 t. kóríander + ½ t. cayenne pipar + ¼ t. chilikrydd + 1½ t. ósaltaður grænmetiskraftur + pipar sett út í. ½ bútað og forsoðið blómkálshöfuð sett út í + 2 brúnaðar kjúklingabringur eða svípað magn af steiktum skinnlausum kjúkling. Látið hitna vel saman og berið fram með brauði eða litlum skonsum.

Tómatssósa

Um 10 dl. af frábærri sósu í réttum lit =rauðbrún

1 laukur + 2-3 hvítlauksrif saxað smátt og glærað (ekki brúnað) í olíu í rúmgóðum potti. Saxið og bætið út í ½ kg af vel þroskuðum tómötum. + 1 epli skrælt og saxað + 1½ msk. sýróp + ½ t. pipar + 2 t. basilika + 1 t. oregano. Látið sjóða við vægan hita, smakkið til og hrærið í annað slagið. Maukið (mixer aða sproti). Sett á flöskur eða krukkur. Geymist í ísskáp í um viku. Gott að frysta.

Karrísósa

2 msk. olía + 1-2 t. karrí sett í pott og hitað að suðu. ¼ t. hvítur pipar + 1 t. ósaltaður grænmetiskraftur + 4 dl hrísmjólk bætt í og sósan síðan þykkt með hvítum sósuþykki.

Bakstur**Möndlukaka** (gott að tvöfalda og frysta)

2 egg + 250 g sykur þeytt saman. 250 g spelt + 1 tsk. lyftiduft + 2½ dl olía + 1 msk. möndludropar + 1 dl heitt vatn, þessu öllu er hrært við. Sett í jólakökuform og bakað við 180° í um 50 mín.

Litlar skonsur góðar með mat

2½ dl hrísmjólk + 2 msk. síróp er blandað saman. 1 t. hjartarsalt og um 2 b. hveiti (eða spelt) er blandað saman við og hnoðað létt (smá hveiti í viðbót ef þarf). Geymið þetta í ísskáp í a.m.k. 1 klst. Mótið síðan um ½ cm þykkar lófastórar kökur úr deiginu og bakið við hæsta hita á blæstri í ofninum þar til brúnaðar (hafið bökunarpappír undir kökunum) eða grillið en ef þið grillið þá passið vel að snúa við svo þær brenni ekki. Gott að væta með góðri olíu eða nota t.d. kryddm auk með.

Lummur

1 diskur af graut (ca 2 bollar) + 2 msk. kartöflumjöl + ½ - 1 b. hveiti (spelt) + 1 t. lyftiduft + 1 egg + 1 msk. sykur + ½ dl olía + ¼ t. kardimommu eða vanilludropar. Þessu er öllu hrært saman og bætið í hveiti eða hrísmjólk ef þarf (grauturinn getur verið misþykkur) þetta á að vera svipað þykku kökudeigi þannig að það renni aðeins út á pönnunni. Sett með skeið á smurða pönnukökupönnu (eða venjulega pönnu). Bakið beggja megin =snúið þeim við með spaða. Gott að bera fram með sírópi eða sultu.

Speltbrauð 2 stk. eða 3 lítil (auðvelt að baka)

1 kg spelt + 12 tsk. lyftiduft, hrært saman, 3 msk. síróp + 11 dl hrísmjólk blandað við og hrært saman með sleif (á að vera svipað kökudeigi að þykkt). Sett í 2 smurð jólakökuform og bakað við 175° í um 40 mín. Ef þið viljið linari skorpu þá setjið rakan klút yfir meðan brauðið kólnar. Gott að sneiða og geyma í ísskáp eða frysta. Gott meðlæti með mat eða sér.

Gerbrauð 3 stk.

800 g spelt og 200 g heilhveiti (eða 1 kg spelt) sett í hnoðskál og 2 bréfum af geri (80 g) blandað við.

Tæplega 1 msk salt sett út í (verður að vera smá salt annars hefast brauðið ekki). 2 msk. síróp og 700 ml af ylvolgri hrísmjólk bætt við og síðan hnoðað. Látið hefast í ½ klst og síðan skipt í 3 brauð.

Gaman að gera þrennskonar brauð t.d. setja olíu og krydd t.d. basil og oregano inn í eitt brauðið og eftv. olíu og tómatm auk inn í annað. Baka við 175° í um 40 mín.

Gott að frysta í sneiðum og ef hitað heilt þá væta brauð að utan með höndum vættum með volgu vatni. Baka við 200° í 5 mín. Gott sem meðlæti með flestum mat.

Þakkir

Kærar þakkir fyrir ómetanlega aðstoð til Jórunnar Sörensen og Ólafs Reykdal

2010 Samantekt Aðalbjörg Reynisdóttir

Aðstandendafélag og Félag nýrnasjúkra mun annast uppfærslu á þessu riti, einnig mun vefsíðan FRÆDSLUVEFIR / NÆRINGARGILDI MATVÆLA / NÆRINGAREFNATÖFLUR. verða reglulega uppfærð.