

Kostprofil

Psykiatriens Hus Randers



Gl. Hadsundvej 3

8900 Randers

1. Forord	3
2. Målgruppen overordnet	3
3. Formål.....	3
4. Mål.....	4
5. Værdier	4
6. Metoder/teoretisk grundlag.....	5
Der tages udgangspunkt i de officielle 10 kostråd fra fødevarestyrelsen.....	5
1 Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv	5
2 Spis frugt og mange grøntsager.....	6
3 Spis mere fisk.....	7
4 Vælg fuldkorn	7
5 Vælg magert kød og kødpålæg.....	8
6 Vælg magre mejeriprodukter	8
7 Spis mindre mættet fedt	9
8 Spis mad med mindre salt	10
9 Spis mindre sukker.....	10
10 Drik vand.....	11
Tallerkenmodellen.....	11
Kostpyramiden	15
Kostpyramidens tre lag.....	15
Kostpyramidens to spor.....	15
Hjernemad.....	16
7. kostprofilen udmøntes i Psykiatriens Hus på områderne	18
Cafeen.....	18
Træningskøkkenet	19
Madskole	19
Individuel kostvejledning.....	20
Madklub.....	21
Fælles-madlavning/-spisning.....	22
8. Hygiejne og rammer	23
9. Særlige lejligheder	23
Butikken.....	24
Afrunding.....	24

Kostprofil- Psykiatriens Hus

1. Forord

Kostprofilen understøtter Centrets strategier set i relation til Psykiatriplan, Virksomhedsplan samt Bostøttemodel (Råd og vejledningsforløb). Der tages udgangspunkt i de metoder/planer, der understøtter borgernes individuelle recoveryprocesser.

Udfordringerne i dag er, at vi ved, at sund kost og fysisk aktivitet har stor betydning i forhold til at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt, underernæring, diabetes type 2, hjerte-kar-sygdomme, knogleskørhed, muskel og skeletsygdomme og visse typer kræft.

Vi ved, fra Befolkningsundersøgelsen i Region Midtjylland "hvordan har du det" 2010 samt undersøgelsen "Psykisk syges sundhed i Region Midtjylland" 2010, at mennesker med psykisk sårbarhed/sygdom dør tidligere end andre og er udfordret af livsstilssygdomme. For disse personer gælder det, at cirka dobbelt så mange er svært overvægtige, ryger, har usunde madvaner og er fysisk inaktive. Vi ved også, at ønsket om livsstilsændringer er lige så stort hos de adspurgte personer, som hos den øvrige befolkning, og at der er et stort behov for støtte til at ændre vaner. Politikken tager sit udgangspunkt i denne viden.

Kostprofilen er udarbejdet med henblik på, at man som ledelse/medarbejder har et ansvar for at have fokus på de retningslinjer, der knyttes sig til det at arbejde med sund kost bredt set, men også med inddragelse af den enkelte borger og dennes recoveryproces.

Udgangspunktet er, at der knytter sig særlige opmærksomhedspunkter til kost og kompleks psykisk sårbarhed/sygdom. Disse opmærksomhedspunkter defineres nærmere i denne kostprofil.

Alle medarbejdere i Psykiatriens Hus skal være bekendt med kostprofilen/retningslinjerne, således at der kan hentes inspiration til arbejdet på området. Der vil fremgå flere forskellige modeller

Samarbejdspartnere (Eksempelvis Sundhedscentret samt andre) inddrages ved behov og ønsker.

2. Målgruppen overordnet

- Voksne borgere (18 år+)
- Borgere med en betydelig psykisk funktionsnedsættelse, som følge af psykisk sårbarhed eller psykisk sygdom

3. Formål

- At fremme den fysiske og mentale sundhed gennem kosten
- At arbejde målrettet mod at forebygge forekomsten af livsstilssygdomme blandt psykisk sårbare/syge borgere
- At bidrage til at fastlægge fundamentet for mad- og måltidsvaner blandt borgerne
- Signalere vigtigheden af gode og sunde måltider

- At arbejde for, at borgerne får en ernæringsmæssig sund og tilstrækkelig kost og udvikler sunde spise vaner
- At udbrede kendskabet til at sund mad, og på den måde skabe grobund for udvikling, fysisk aktivitet samt socialt samvær og fællesskab

4. Mål

- At tilbud om sund kost skal være tilgængelig for borgeren, idet det skal være let at træffe det sunde valg.
- At sikre et bredt udbud af tilbud
- Støtte op omkring at øge ligheden i sundhed
- At borgeren opnår viden om, hvilken betydning sund kost har for den almene samt den ernæringsmæssige tilstand.
- At der i samarbejde med borgeren tilbydes udarbejdelse af en individuel plan med mål for den sundhedsmæssige indsats, og at planen tager udgangspunkt i borgerens recoveryproces generelt.
- På baggrund af den opnåede viden, vil der blive skabt forudsætning for, at borgeren får mulighed for at tage ansvar for egen sundhed

5. Værdier

Personalet kan inspirere, guide og motivere borgerne til at træffe det sunde valg, ligesom de skal være gode rollemodeller. Det er vigtigt at overveje hvilket signal man ønsker at sende som personale – det er ikke nok at tale om sundhed, det skal også udføres i praksis.

For at kunne indtage den rolle, er det nødvendigt, at personalet har forudsætningerne til det. Alle mennesker har private holdninger og værdier knyttet til det at indgå i et måltid. Derfor er det vigtigt, at blive bevidst om, hvad der er personlige holdninger, og hvad der skal være husets.

Det betyder ikke, at alle skal være enige, men det betyder, at der helt konkret skal findes frem til, hvilke fælles værdier og mål arbejdet med mad og måltider skal baseres på. Netop fælles værdier og mål er vigtige, da arbejdet med mad og måltider på denne måde undgår at blive afhængig af, hvilket personale der er på arbejde.

På baggrund af recoveryværdierne person - orientering, person – involvering, selvbestemmelse samt potentiale for udvikling, vil der på baggrund af kostprofilens ramme og muligheder blive taget udgangspunkt i disse værdier i samarbejdet mellem medarbejdere og borgere. Værdierne kan rekvireres i Recoveryskolen Psykiatriens Hus.

6. Metoder/teoretisk grundlag

Der tages udgangspunkt i de officielle 10 kostråd fra fødevarestyrelsen



Maden har en enorm indflydelse på vores sinds ve og vel. Både vores koncentrationsevne, indlæringsevne, humør og til dels også stressrespons.

De officielle kostråd er et godt sted at starte, fordi det vil være en forbedring for rigtig mange mennesker, idet de vil have glæde af at spise mange flere proteiner og endnu mere af det sunde fedt og samtidig sørge for, at 50 procent af tallerkenen er grøntsager.

Kombineret med et større fokus på at holde et stabilt energiniveau og blodsukker vil det gøre en stor og mærkbar forskel for mange mennesker.

Hjernen er uden tvivl vores vigtigste organ, da den har betydning for vores intelligens, personlighed, menneskelige egenskaber. Intet er mere vigtigt for et godt liv end en optimalt fungerende hjerne. Start med de 10 kostråd, som giver en varieret og sund kost.

Vær opmærksom på at inddrage borgerne i tilberedningen af maden, det skal være en pædagogisk aktivitet. Vær bevidst om at man som ansat i vid udstrækning agerer som rollemodel.

De 10 kostråd indeholder:

1 Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv



Når du spiser varieret, har du de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, du skal bruge for at holde dig sund og rask.

Det er vigtigt, at du ikke spiser for meget og er fysisk aktiv. Så er det nemmere at holde en sund vægt. Du styrker også dit mentale og fysiske velvære og forebygger en række livsstilssygdomme.

Sådan gør du

Spis dig mæt i sunde måltider. Spis forskellige grøntsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen. Kartoffler hører med i en varieret kost.

Hold igen med mad og drikke, der indeholder meget fedt og/eller meget sukker, som fx fastfood, snacks, sodavand og slik. Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket, når du køber ind.

Hav en god balance mellem hvor meget energi, du får igennem mad og drikke, og hvor meget du forbruger igennem fysisk aktivitet. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, nemlig at man som voksen skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være moderat (lettere forpustet) til høj intensitet (forpustet) og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter (under 10 min.) Man kan dele op i 10 minutters intervaller. Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 min. varighed. Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

2 Spis frugt og mange grøntsager



Grøntsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, du skal bruge for at holde kroppen sund og rask.

Grøntsager og frugt indeholder desuden relativt få kalorier, og særligt de grove grøntsager indeholder mange kostfibre. Når du spiser frugt og mange grøntsager, bliver det derfor nemmere at holde eller opnå en sund vægt. Desuden er det med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

Sådan gør du

Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grøntsager.

100 g grøntsager eller frugt svarer til en stor gulerod eller et æble.

Vælg især de grove grøntsager som fx løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og bønner.

Spis grøntsager til alle dine hovedmåltider, og spis frugt og grøntsager som mellemmåltider. Så når du nemmest op på 600 g om dagen

3 Spis mere fisk



Fisk, og især fed fisk, indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.

Når du spiser fisk flere gange om ugen, har du mindre risiko for at få hjerte-kar-sygdomme i forhold til personer, som sjældent spiser fisk.

Sådan gør du

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

I alt skal du gerne have 350 g fisk om ugen. Heraf ca. 200 g fed fisk som fx laks, ørred, makrel og sild.

Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.

Vælg fiskeprodukter med Nøglehulsmærket.

4 Vælg fuldkorn



Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler.

Fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider, da de indeholder mange vigtige næringsstoffer.

Fuldkorn mætter rigtig godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Desuden er fuldkorn godt for fordøjelsen og holder maven i gang.

Når du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft.

Sådan gør du

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor

Mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler. De er bl.a. en vigtig kilde til kalcium i vores mad.

Men mejeriprodukter indeholder også mættet fedt, som i for store mængder kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

Der er plads til de fede mejeriprodukter i en varieret kost – men kun en gang imellem.

Når du vælger de magre varianter af mejeriprodukter frem for de fede, får du produkternes gode næringsstoffer men mindre mættet fedt.

Sådan gør du

Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk.

Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt, med maks. 0,7 % fedt og oste med maks. 17 % fedt (30+).

Hold igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde og smør.

1/4-1/2 liter mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også plads til 1-2 skiver mager ost (ca. 25 g).

7 Spis mindre mættet fedt



Vi spiser ca. en tredjedel for meget mættet fedt, dvs. det fedt, der findes i smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.

Fedt i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men for meget mættet fedt kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

Sådan gør du

Skær ned på dit forbrug af mættet fedt. Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.

En tommelfingerregel er, at jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet fedt indeholder det.

Skrab brødet – eller undlad helt at bruge fedtstof. Steg kød og grønsager i olie frem for smør, og smid stegefedt væk. Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det viser vej til de fedtstoffer, der indeholder mindre mættet fedt.

8 Spis mad med mindre salt



Du kan med fordel sænke dit forbrug med ca. 3 g dagligt. Det svarer til 1/2 tsk.

Det meste salt får vi fra forarbejdede produkter som brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Under 20 % af saltet tilsætter vi selv.

Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme og visse typer af kræft.

Sådan gør du

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad. Smag på maden, før du salter. Både når du laver mad og ved bordet.

Vi har vænnet os til at spise meget salt, men vores smagsløg kan også vænne sig til mindre. Fastfood og andre færdigretter indeholder ofte meget salt.

Du kan nemt skære dit saltforbrug ned ved at lave maden selv og gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.

9 Spis mindre sukker



4 ud af 10 voksne får for meget sukker.

Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får ca. 10 % fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som fx frugtyoghurt. Der er plads til lidt af de søde sager en gang imellem. Hvis du får mange tomme kalorier i form af sukker fra det, du spiser og drikker, optager det pladsen for den sunde mad. Det kan gøre det svært at få de vitaminer og mineraler, du har brug for.

Mad og drikke med meget sukker øger desuden risikoen for at blive overvægtig og få huller i tænderne.

Sådan gør du

Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Drik maks. en halv liter sodavand, saft, juice eller energidrik om ugen og server vand eller Nøglehulsmærket mælk til måltiderne.

Opbevar ikke slik, kager og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.

Spiser du slik og kage, så spis mindre portioner.

10 Drik vand



Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt.

Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.

Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol, er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.

Sådan gør du

Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og

saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.

Når det ikke er så varmt, er det som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1 1/2 liter væske i døgnet.

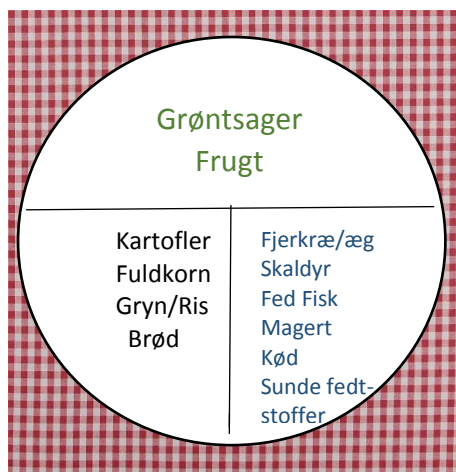
Vælg gerne vand fra hanen. Vand fra hanen i Danmark er rent.

Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab. Husk dog at spare på sukkeret og fløden.

Tallerkenmodellen

Brug tallerkenmodellen, så du får et komplet måltid – dvs. et måltid, der indeholder både grøntsager, kød, fisk, fjerkræ, fuldkornsbrød, kartofler, grove ris/ og fuldkornspasta.

T-Modellen



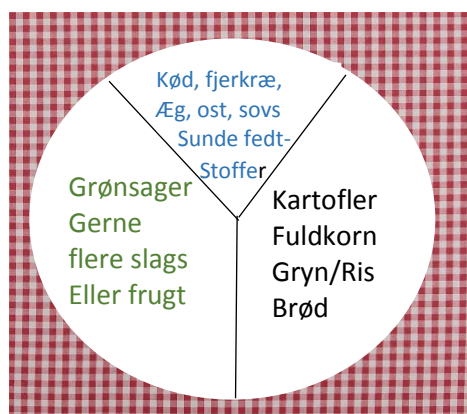
Variation i maden sikrer, at kroppen får forskellige vitaminer og mineraler. Maden bliver også mere spændende, når der ikke altid er den samme type mad på tallerkenen.

Når der er gryderetter på menuen, er tallerkenmodellen svær at bruge, fordi kød og grøntsager er blandet sammen. En god huskeregel er at bruge dobbelt så mange grøntsager som kød/fisk/fjerkræ i retten. Bruger du fx 100 g hakket kød til lasagne, så brug 200 g grøntsager. På den måde strækker du også kødet.

T-tallerkenmodellen kan også bruges, hvis du gerne vil tabe dig. Grøntsagerne fylder halvdelen af tallerkenen på bekostning af kartofler/ris/pasta/brød, som illustreret ovenfor.

Der er forskel på tallerkenstørrelser. Måske er din middagstallerken meget stor og du kommer dermed let til at spise mere, end du egentlig har behov for. Tjek størrelsen på din tallerken - det har faktisk betydning, især hvis du gerne vil tabe dig. Vil du gerne tabe dig, kan du bruge en frokosttallerken i stedet for en middagstallerken.

Y- modellen



Y-tallerkenen gør det nemmere at leve efter de officielle kostråd. Y-tallerkenen gør det nemmere at spise sundt og varieret.

- 1/5 kød, fjerkræ, æg, ost og sovs
- 2/5 Brød, kartofler, ris eller pasta
- 2/5 grønsager- gerne flere slags eller frugt

Fedtstoffer

Sundt fedt har afgørende betydning for indre kropslige balancer og for vores sundhed generelt. Vi har brug for fedt hver eneste dag.

For at forstå fedtstoffernes vitale betydning, er det vigtigt at erindre at hver eneste af kroppens milliarder af celler, omgives af en membran bestående af fedt. Du kan derfor ikke have optimale cellefunktioner uden tilstrækkeligt med sundhedsgavnligt fedt.

Sunde fedtstoffer er vigtige for bl.a. optagelsen af de fedtopløselige vitaminer, vores hjerne, nervesystem, immunforsvar, hormonbalance, øjne, hud og hår mm.

Når vi taler om fedt i vores kost henvises der grundlæggende til 3 forskellige typer nemlig; mættet fedt, monoumættet fedt og flerumættet fedt.

Det er nødvendigt for vores krop at få tilført alle 3 typer, dog er balancen i indtaget og kvaliteten afgørende for deres virkning.

En enkelt fødevarer kan godt indeholde alle 3 slags fedt. Det er mandler f.eks. et godt eksempel på.

De 3 typer fedt er meget forskellige og har derfor også forskelligartede opgaver i vores krop.

Mættet fedt:

Mættet fedt finder vi bl.a. i de animalske kilder som f.eks.; okse-, svine og lammekød samt i mælkeprodukter, smør og ost. Vegetabiliske kilder til mættet fedt er bl.a. kokosfedt, palmeolie og kakaosmør.

Mættede fedtsyrer har generelt et højt indhold af kolesterol, som er vigtig for forskellige processer i kroppen bl.a. dannelse af D-vitamin og galde, samt indgår kolesterolet som en vigtig bestanddel i vores cellemembraner, hvor det giver disse større fasthed/stabilitet. Kolesterol spiller tillige en rolle i reguleringen af vores hormonbalance.

Et stort indtag af mættet fedt (kolesterol) er ikke hensigtsmæssigt for vores sundhed. Vi får alle den mængde mættet fedt, vi har brug for primært gennem kød, pålæg, smør og mælkeprodukter. Mange af os får endda langt mere end vi er bevidst om, da det mættede fedt er "skjult" i mange af vores råvarer.

Monoumættet fedt:

Monoumættet fedt finder vi bl.a. i olivenolie og rapsolie, som begge indeholder den monoumættede fedtsyre oliesyre også kaldet omega 9/ n-9 fedtsyren.

Mandler, nødder, sesamfrø, græskarkerner, oliven og avocado er tilmed eksempler på gode kilder.

Et indtag af den rette mængde og kvalitet af de monoumættede fedtsyrer er gunstige for vores sundhed, idet de bidrager med bl.a. at holde det sundhedsskadelige LDL kolesterol i blodet nede.

Flerumættet fedt:

De flerumættede fedtsyrer findes hovedsageligt i planter (vegetabilsk) og planteolie. Der findes flere forskellige flerumættede fedtsyrer, men der findes kun to, som er essentielle, hvilket vil sige,

at de er livsvigtige for os, idet vi ikke selv kan danne dem, hvorfor vi må spise os til dem gennem vores mad.

Der er her tale om alfa-linolensyre (omega 3/n-3 fedtsyre) og linolsyre (omega 6 /n-6 fedtsyre).

Alfa- linolensyren får vi bl.a. fra; hørfrø (kværnede) samt fra især fede fisk som sild, sardiner, laks, makrel m.fl. Der findes også en smule omega 3 i grønne grøntsager, men disse ødelægges nemt i forbindelse med tilberedning.

Linolsyren får vi bl.a. fra vegetabiliske kilder som; sesam-, solsikke og græskarkerner. Oliven-, sojaidisel- eller rapsolie. Valnødder og grønne grøntsager. Linolsyren finder vi tilmed i animalske kilder som; kød, mælkeprodukter, bløddyr (snegle, muslinger og blæksprutter) og skaldyr (rejer, hummer, krappe m.fl.)

Den animalske kilde til omega 6 (arachidonsyre), som vi får gennem kød og mælkeprodukter kan være gode for os i den rette mængde, men for stort et indtag kan bl.a. fremme betændelsestilstande i kroppen.

Flerumættet fedt er biokemisk meget ustabil og er derfor meget følsom overfor varme, lys og ilt, hvorfor de ikke tåler hårdhændet behandling.

De flerumættede fedtsyrer er gavnlige i vores kost, idet de bl.a. beskytter vores blodårer, samt sænker de niveauet af det skadelige LDL kolesterol, samt holder de serum kolesterolniveauet nede.

Disse essentielle fedtsyrer indgår i cellemembranens fosforlipider og påvirker bl.a. membranens permeabilitet. Ligeledes spiller de essentielle fedtsyrer en afgørende rolle i mange af kroppens fysiologiske processer.

Kilde: Anette Harbech Olesen. Fedt for Life - Din guide til sundt fedt. 2010. 1 udgave. 1 oplag.

Kostpyramiden

Denne kostpyramide afspejler de officielle anbefalinger og har vundet stor udbredelse.



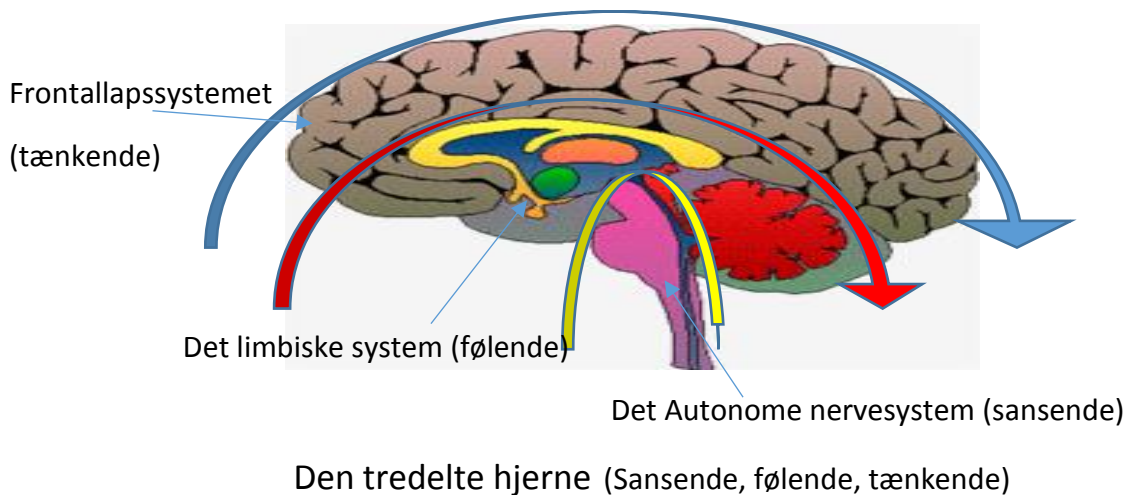
Kostpyramidens tre lag

Inden for hvert af de tre lag i madpyramiden er der også en opdeling, idet der skal spises mere fra bunden end fra toppen af hvert lag. Blandt grøntsagerne skal der fx spises flere grove grøntsager som gulerod, kål og bønner end fine grøntsager som agurk, tomat og peberfrugt. På samme måde bør man spise flere danske frugter som æbler og pærer end importerede frugter som vindruer og appelsiner samt mere fjerkræ og fisk end rødt kød.

Kostpyramidens to spor

På tværs af det nederste og det midterste lag er pyramiden opdelt i to spor. Det ene (højre) spor består af frugt og grønt. Det betyder, at man skal spise masser af grøntsager og frugt, men at grøntsagerne - især de grove - skal fylde mest. Det andet (venstre) spor består af stivelseholdige fødevarer som kartofler, brød, pasta og ris. Blandt disse skal man spise flest kartofler og mest rugbrød og havregryn, mens mysli, fuldkornshvedebrød, pasta og ris kan bruges som variation. Det anbefales at der spises mest fra højre side af de to spor

Hjernemad



Den 3 delte hjerne (Hart 2009) er en enkelt model, som kan være med til at skabe et overblik, over en meget kompliceret struktur som hjernen består af. Denne inddeling skal illustrere at 1 lag af den sansende hjerne, udvikledes først, derefter den følende del og sidst i evolutionen den tænkende del. Hvilket har den betydning, at hjernens højre funktioner ikke kan arbejde uden de underliggende lag, mens de laveste funktioner kan arbejde uafhængig af højre funktioner/lag.

Forskning har vist at typen af neurotransmittere som hjerneceller danner og frigiver, afhænger i høj grad af hvad man spiser (Carper 2000) Hjerneceller har brug for byggesten for at danne neurotransmittere. Den rette kost kan forbedre hjernens funktioner og styrke hukommelsen (Keld Fredens 2012) Mellem hjernen med det limbiske system, kaldes for den emotionelle hjerne, da den er knyttet til følelser og hukommelse. Det limbiske system tager over, når en person regredierer. Her tilsidesættes rationel tænkning og personen handler ud fra impulser og behovstilfredsstillelse. Det limbiske system forbinder 3 vigtige strukturer, hypothalamus, Amygdala og hippocampus. Disse strukturer overvåger organismens interne tilstand, udløser frygt, raseri, glæde, og lykkefølelse (Hypothalamus). Der er mange forbindelser til præfrontal cortex, dette gør det muligt at forbinde begivenheder til tid og sted, er vital for indlæring og korttidshukommelsen (Hippocampus) Hjernen scannes og overvåges efter potentiel fare (Amygdala).

Det limbiske system har brug for neurotransmittere for at kunne fungere. Hjerneceller har brug for byggesten for at kunne danne neurotransmittere. Byggestenene kan vi tilføjer gennem kosten.

Amygdala har brug for serotonin for at stemningsstabilisere personen. For at danne neurotransmitteren serotonin skal der bruges Tryptofan, som blandt andet findes i Te (blade), ost, gær, kylling, skinke, sesamfrø, cashewnød, hvide bønner. (www.rapsol.dk)

Hypothalamus har brug for nordadrenalin for at kunne regulere vores følelser, b.l.a glæde. For at kunne danne Nordadrenalin skal der bruges Tyrosin. Tyrosin er en aminosyre, der indgår i

dannelsen af flere neurotransmittere f.eks. Noradrenalin og Dopamin. Det er derfor en vigtig substans for reguleringen af vores følelser og kognition. Tyrosin findes i makrel, tun og revet permasan. (www.Rapsol.dk)

Hippocampus har brug for dopamin for at kunne kæde informationer sammen. Dannes ud fra Tyrosin, som findes i blandt andet i Feta, æg og laks. (www.Rapsol.dk)

Nyere forskning tyder på at nogle af vores sundhedsproblemer skyldes at kroppens celler angribes af frie iltmolekyler eller oxidanter. (Fredens 2012) De driver rundt i kroppen, river cellernes membraner i stykker, får cellerne til at dø, gør vores fedt omkring nervecellerne harsk og ødelægger cellernes arvemasse. Oxidanterne kan neutraliseres ved hjælp af antioxidanter som vi kan indtage gennem vores føde, som f.eks. Blåbær, hvidløg, asparges, nødder, citrusfrugt og chokolade. Super antioxidanter er svesker, rosiner, blåbær, jordbær, grønkål og spinat(rå) De kan også indtages som C,E,A vitamin (der findes flere former for antioxidanter). Man mener, at iltmolekylernes angreb på kroppen kan medfører forskellige kroniske sygdomme. Lavt indhold af E-vitamin og lycopen (tomater) i blodet har vist tegn på øget risiko for hjerneskader (Mirakelkost til din hjerne) Perrig(1997) har vist, at antioxidanter, kan forebygge aldring og degeneration af hjernen samt forbedre hukommelsen.

Hjerne fedtstof, omega 3 fedtsyrer bestå bl.a. Af fedtsyrer DHA (docosahexaensyre). Så for at kunne anvende neurotransmitteren Serotonin, noradrenalin, dopamin er det vigtigt at signalerne kan overføres fra den ene dendrit til den anden. DHA udgør ca. halvdelen af alt fedtstof i cellemembraner og er derfor vigtig for at nervecellerne kan sende impulser om at aksonet skal frigive neurotransmittere. DHA er flydende og er med til at bevare hjernens plasticitet. DHA kan tilføres ved omega-3-fiskeolie, fede fisk. Grønbladsgrøntsager, hørfrø, valnødder, paranødder og havtang indeholder LNA som kan omdannes til DHA (Mirakel kost til din hjerne)

Biler kører på benzin, men hjernen kører på sukker, og den kan gå "sukkerkold". Den bliver træt, uopmærksom og glemsom. Der skal ikke meget sukker til for at rette den op. Tager man for meget sukker, fjerner insulinet det hurtigt fra blodbanen og lidt til, så man kort tid efter sukkerindtaget får et lavt blodsukker. Det er vigtigt at få styr på insulinet, da det regulerer optagelsen af sukker i kroppens celler og nogle steder i hjernen. De steder i hjernen, hvor sukkeroptaget ikke reguleres af insulin, er det afhængigt af niveauet i blodbanen.

Forhøjet blodsukker fremprovokerer inflammation i blodbanen, idet et overskud af sukker i blodbanen kan være ødelæggende, når det ikke bliver optaget og anvendt af cellerne. Det udløser en reaktion i kroppen, som kaldes glycation. Dette er en biologisk proces, hvor sukkeret binder sig til proteiner og visse typer fedtstoffer, hvilket resulterer i, at der dannes deforme molekyler, der ikke fungerer sufficient. Disse suktermolekyler benævnes "advanced glycation end products" eller AGEr (avancerede slutprodukter af glycation reaktionen). Kroppen aflæser ikke AGEr, som værende kendte, og dette resulterer i en inflammationsproces i kroppen. I hjernen sammensmelter suktermolekylerne med hjerneproteiner og der dannes nye skadelige strukturer,

hvilke er medvirkende til degeneration af hjernen og dens vitale funktioner. (David Perlmutter, Kristin Loberg 2015)

Hos personer med diabetes, firedobles glukosemængden i neuronet med det resultat, at nervecellen dør. Når glukoseniveauet stiger, falder den kognitive præstation. Personer med type2 diabetes bliver ordineret vægttab og motion. Når man er fysisk aktiv, bliver musklerne mere følsom for hormonet insulin og musklerne optager sukker fra blodet, og det reguler blodsukkeret.

Kulhydrater der holder blodsukkeret og insulinniveauet i så normalt niveau som muligt. Altså er en langsom stigning i blodsukker og insulin nødvendigt for hjernens funktioner og for at mindske risikoen for hjerneskader. De kulhydrater, man spiser – søde sager og stivelse – er afgørende, fordi kulhydrater, især af den forkerte slags, kan øge niveauet af blodsukker og insulin, hvilket ofte fører til vedvarende forhøjet blodsukker, insulinresistens og diabetes og muligvis også en svækket mentalfunktion (Mirakelkost til din hjerne). Hjernen skal have en stabil tilførelse af glukose. Det er vigtigt at holde øje med det Glykæmisk indeks (GI) derfor er det vigtigt at spise fødemidler med lav GI som gulerødder, pære, appelsiner, fulkornsrugbrød, de giver en langsom stigning af blodsukkeret og en større mæthedfølelse.

7. kostprofilen udmøntes i Psykiatriens Hus på områderne

Cafeen

Cafeen understøtter princippet om, at der skal være mulighed for at træffe et sundt valg. Der kan købes the, kaffe samt økologiske drikke. Postevand er gratis.

Cafeen producerer fødevarer med udgangspunkt i friske og sunde råvarer, og som så vidt muligt fremstilles fra bunden. Der er fokus på at indføre økologiske råvarer i fremstillingen af maden.

Årstidens frugt og grønt findes i sortimentet.

Der produceres salatbar med mindst 15 varianter samt topping. Smørrebrød én gang ugentlig. 2 forskellige sandwich to gange ugentlig. I vinterhalvåret produceres der suppe én gang ugentlig. Brunch én gang ugentlig. Der sælges stykvis frugt samt frugtbægre og der produceres grøntsagshots/ingefær. Der tilbydes altid gratis gulerødder.

Cafeen forsøger at begrænse madspild. Salat fra salatbaren tømmes hverdag kl. 14 kommes i emballage og stilles på køl. Det er herefter muligt for de forskellige mad tilbud om aftenen, at købe salaten for 20 kr. Dette gøre for at begrænse madspild og samtidig, at bevare tanken om det sunde valg.

Træningskøkkenet

Træningskøkkenet kan anvendes til pædagogiske gruppeaktiviteter omkring madlavning, Madskole, Madklub. Altså de madtilbud, der er beskrevet andet steds i kostprofilen. Derudover kan træningskøkkenet anvendes til at varme sin medbragte mad i Mikroovn, som efterfølgende kan indtages i Cafeområdet.

Når træningskøkkenet anvendes til aktiviteter, skal der være en deltager tilstede, som har et hygiejnebevis.

Madskole

Indledning:

I slutningen af 70'erne, begyndte forskellige forskere at få en antagelse om at bestanddele i kosten, kunne skabe ændringer i hjerneaktivitet og dermed i vores adfærd (Carper 2000, Foodforbrain.dk) Ændring i adfærd kan forstås på flere måder, det handler om hvordan vi spiser, dyrker motion, føler og ikke mindst tænker, når kosten er uhensigtsmæssigt sammensat.

Undersøgelser (Region midt 2010) har vist at usunde kostmønstre hos Psykisk syge er 8% højere end hos den øvrige befolkning. Samme undersøgelse viste at svær overvægt var 10% højere hos psykisk syge end hos den øvrige befolkning. Mennesker med psykiske sygdomme har flere somatiske sygdomme en resten af befolkningen, livsstilssygdomme er derfor langt mere udbredt blandt disse borgere (Sundhedsstyrelsen 2013). Med den rette sammensætning af kosten kan vi forbedre hjernens funktioner og styrke hukommelsen samt forebygge livsstilssygdomme.

Uhensigtsmæssig sammensætning af kosten kan derfor medføre dårlig hukommelse, inaktivitet, overvægt, somatiske sygdomme, vredesudbrud som ellers ikke ville komme til udtryk, uregelmæssig søvn, samt depression. Vi har alle hørt sloganet "du er hvad du spiser". Dette er fortsat gældende, hvis vi ikke kan tænke, er det svært at træffe de rigtige valg. Forskningen i "kostens betydning for hjernen" er indenfor de sidste år eksploderet (Madforlivet.com, Mirakel kost til din hjerne, Carper) og er højaktuel, derfor dette fokus på kostens betydning for vores liv og velbefindende.

Formål:

Mad skolens formål er at sætte fokus på kostens betydning for vores velbefindende. Hvad enten det handler om at kunne tænke bedre, overspisning, underspisning, eller forebyggelse af livsstilssygdomme. Der arbejdes med opskrifter der er enkle, og hvor tilberedningstiden er kort. De lette opskrifter har til formål at sætte fokus på at sund mad kan være let at tilberede. Dette er med til at øge motivationen, give deltageren en oplevelse af at kunne mestre madlavning og kunne træffe det sunde valg.

Målgruppe:

Mad skolen retter sig mod borgere der lever med psykisk sårbarhed, og som ønsker konkrete redskaber og vejledning i forhold til mestring af sund kost. Focus vil være på den enkeltes recovery proces, samt udveksling af egne erfaringer, gruppe deltagerne imellem.

Teori: Hjernemad, Livstilsændringer skal foregå med små skridt, Tallerkenmodel, Nudging, Ny kostpyramide, Hvad der er godt for hjernen er godt for resten af kroppen.

Ramme:

- Træningskøkkenet i kælderen (ved caféen)
- 8 gange á 3 timer
- Max. 8 personer
- Der vil være en egenbetaling på max kr. 30 pr. gang

Struktur på dagen:

- Vi starter dagen med et kort teoretisk oplæg. Vi gennemgår opskriften for dagen og taler om hvad er særlig godt ved disse opskrifter og ingredienserne.
- Ved 8 personer deles der i to hold. Hold 1. laver mad. Hold 2. bager.
- Vi går sammen ud og handler ind.
- Efter indkøb går de to hold i gang med opgaverne. Madlavning og bagning.
- Vi spiser sammen den tilberedte mad og bagværk.
- Dagen evalueres og de to grupper udveksler erfaringer fra dagen med hinanden.
- Alle hjælper med at ryde op inden køkkenet forlades.
- Afrunding på dagen

Individuel kostvejledning**Målgruppe:**

- Den psykisk sårbare borger, der ønsker og er parat til at modtage viden og konkrete redskaber, der gør ham/hende i stand til aktivt at træffe de sunde kostvalg, og dermed fremme sin egen sundhed, livskvalitet samt recoveryproces.

Formål:

- At den psykisk sårbare borger har mulighed for at opsøge en individuel, recovery og empowerment orienteret kostvejledning med det mål for øje at fremme sin egen sundhed.
- At kunne tilbyde den enkelte borger en individuel tilpasset kostvejledning, der ligestiller borgerens egne erfaringskompetencer og viden i forhold til borgerens aktuelle problemstilling, og som tager højde for såvel de psykiske som somatiske problemstillinger den enkelte har.

- At borgeren gennem en ligestillet dialog opnår den nødvendige viden og redskaber og på baggrund heraf bliver i stand til aktivt at definere sit eget mål, træffe de sunde kostvalg, og dermed være aktiv i egen recoveryproces.
- At sikre faglig kvalitet i vejledningen og tæt samarbejde med andre fagprofessionelle, der er tilknyttet borgeren.
- At dokumentere en sundhedsfremmende og forebyggende indsats på kostområdet. - herunder forebygge livsstilssygdomme og for tidlig død blandt psykisk sårbare borgere.

Form:

- Et kostvejledningsforløb tilbydes over 5 gange. Der vurderes altid, om der er behov for færre/flere vejledninger.
- 1. vejledning; 1½ time 2.-5. vejledning: 1 time.
- 1. vejledning er en forsamling, hvor borgeren dels definerer sit mål, dels lægges der i fællesskab en plan for det videre forløb.
- 2.-5. vejledning er individuel tilpasset med afsæt i borgerens mål og ressourcer. Det arbejdes altid med et måske flere fokusområder afhængig af borgerens mål og ressourcer.

Metode:

- Der udarbejdes ved 1. vejledning en individuel sundhedsprofil (spørgeskema), der sikrer, at der bliver årsagsudredt, at der målsættes samt, at der bliver taget højde for såvel psykiske som somatiske problemstillinger, medicin mv.
- Af pædagogiske redskaber bruges der bl.a. tallerkenmodeller, kostdagbog, kostråd, pictogrammer, kognitive skemaer m.fl.

Madklub

Formål:

- Udgangspunktet er at tilbyde en aktivitet omkring fælles madlavning med det udgangspunkt at deltagerne får mulighed for at danne netværk og være i sociale relationer
- Bryde ensomhed og isolation.
- Læringsperspektivet er i fokus, og læringen knytter an til den enkeltes recoveryproces
- Fokus på en forbedret livskvalitet.
- Mulighed for at træffe sunde valg.

Målgruppe:

- Madklubben retter sig mod borgere, der lever med en psykisk sårbarhed, og som ønsker konkrete redskaber og vejledning i forhold til at mestre samt overskue daglig madlavning.

Focus vil være på den enkeltes recovery proces, samt opbygning af netværk og sociale relationer.

Metode:

- Der samarbejdes med udgangspunkt i den gode kommunikation
- Fælles beslutningsprocesser
- Fokus på den enkelte deltagers ressourcer og interesser
- Fælles planlægning af menu, indkøb, økonomi, spisning samt oprydning.
- Fokus på områder der styrker deltagernes mulighed for at tage ansvar for eget liv, ønsker og håb.
- ADL (almindelig daglig levevis), og understøtter dermed ovennævnte områder.
- Alle opgaver splittes op i mindre dele, og der samarbejdes i små overskuelige grupper.

Form:

- Gruppen mødes kl. 16 og aftaler hvad menuen består af denne dag. Der foreslås forskellige retter, og der opnås enighed om dagens ret, eller der bliver på god demokratisk måde holdt afstemning.
- Der handles ind, med mulighed for, at hele gruppen kan deltage i indkøbet.
- Det aftales efterfølgende, hvem der forbereder maden, hvem der dækker borde samt hvem der rydder op.

Fælles-madlavning/-spisning

Tirsdag og torsdag I Psykiatriens Hus

Formål:

- At bidrage til at fastlægge sunde mad og måltidsvaner blandt borgerne
- At udbrede kendskabet til sund mad og skabe grobund for fysisk aktivitet, socialt samvær og fællesskab.

Mål:

- At give Borgeren et tilbud om sund kost.
- At give Borgeren mulighed for aktiv deltagelse, udvikling og læring i planlægning, indkøb, tilberedning, spisning og oprydning.

Metode:

- Med udgangspunkt i Psykiatriens hus's kostprofil, tilbydes der støtte til fællesmadlavning. Der laves madplan for en måned ad gangen. Den sidste tirsdag i måneden kl. 14 afholdes der planlægningsmøde, hvor der bestemmes menu og aktiviteten planlægges. Madønsker kan gives til gruppen, hvis man ikke selv kan være tilstede.
- Aktiviteterne omkring indkøb, madlavning, borddækning og opvask deles op i mindre opgaver, så alle har mulighed for at deltage evt. med støtte fra personale. Der tages udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og borgerplan

- Man skal skrive sig på et fremlagt skema, som ligger i samværstilbuddet, til de forskellige aktiviteter. Hvis personalet vurderer, at der er for få deltagere til at gennemføre aktiviteten kan der ske aflysning eller der kan forekomme ændringer af den aftalte menu
- Tilmelding og betaling til fællesspisning skal ske senest kl. 15 den pågældende dag, prisen er 25 kr. som betales ved tilmelding.

8. Hygiejne og rammer

Regler omkring hygiejnekompetencer/kurser skal overholdes, således at alle medarbejdere, der arbejder med området skal have gennemgået kurset. Det betyder, at der skal foreligge en status på hvilke medarbejdere samt borgere, der arbejder med fødevarer/kost og som har gennemgået kurset. Der følges løbende op på området.

For at overholde reglerne for hygiejnen i forbindelse med arbejdet med fødevarer og madlavning i Psykiatriens Hus, skal maden produceres og indtages i Cafeområdet. I særlige tilfælde og ved særlige lejligheder/årlege events/traditioner indgås der specifikke aftaler med ledelse og medarbejdere.

Cafeen er godkendt af Fødevarestyrelsen og der er et strengt fokus på selvkontrol, rengøring, opbevaring af fødevarer m.m. Der er løbende tilsynsbesøg fra Fødevarerkontrollen og aktuelt har Cafeen en Smiley. Cafeen drives af medarbejdere, personer i løntilskudsjob, frivillige brugere af Psykiatriens Hus samt elever/studerende. Der arbejdes ud fra en vagtplan.

Det betyder, at det restemad, som borgerne i samværstilbuddene får sponsoreret ikke kan indtages i samværstilbuddenes lokaler i Psykiatriens Hus. Dog kan der etableres en struktureret gruppeaktivitet, hvor man kan deltage i spisningen af den sponsorerede mad. Dette skal foregå i træningskøkkenet efter foreskrevne retningslinjer og resterende restemad destrueres.

Det lille Tekøkken i Samværstilbuddene kan ikke anvendes til at producere måltider. Der er mulighed for at opbevare madpakker i køleskabet.

9. Særlige lejligheder

I Psykiatriens Hus er det besluttet i enighed med brugere af huset, at der vil være fokus på særlige lejligheder og traditioner, som løbende vil blive iværksat. Disse anses for at være en vigtig værdi at udvikle samt at fastholde. Ved disse lejligheder vil der blive taget udgangspunkt i husets Kostprofil med det sigte at skabe lighed mellem det vi siger, og det vi gør.

Eksempler på særlige lejligheder:

- Fødselsdage
- Mærkedage
- Julearrangementer
- Halloween

- Fastelavn
- Påske
- Forårsfester/sommerfester
- Forplejning bestilt i cafeen til eksterne arrangementer skal være i overensstemmelse med husets kostprofil.

Butikken

Butikken indgang A, stuen tv sælger varer produceret i den kreative afdeling i Psykiatriens Hus. Butikken har åbent mandag – torsdag fra 10.00 – 12.00 samt fra 13.00 – 15.00. Fredag fra 10.00 – 12.00. Butikken bemandes i en turnus af medarbejdere, borgere samt elever.

Butikken sælger kaffe, frugt samt nøddemix og myslibarer, og er en lille udløber af Cafeen, hvortil butikken refererer.

Afrunding

Hensigten med denne kostprofil er at skabe rammer for læring og vejledning omkring en sundere levevis, anviser muligheder og gøre det lettere for den enkelte borger at træffe det sunde valg ud fra egne forudsætninger.

Kostprofilen er samtidigt tænkt som et udgangspunkt for at skabe dialog omkring sundhedsbegrebet. Stille spørgsmålet: "Hvad er et sundt og godt liv"? Når det spørgsmål er udgangspunktet, så nuanceres sundhedsbegrebet.

Sundhed er en kerneopgave, hvor der i Socialpsykiatrien traditionelt har været mere fokus på psykiske velbefindende end på sundhed. Sundhedsproblemer kan ikke kun klares ved lægen, men også i et samspil, hvor der er opmærksomhed på det fysiske og på at støtte den enkelte borgers hele liv.

Endelig er kostprofilen også et udgangspunkt for at skabe et fælles fodslag og retning for den sundhedsmæssige indsats i Psykiatriens Hus.

Udgave 1

November 2017

Lene Bruhn Christensen og Tina Arent