



# Noen har andre utveier

EN KOKEBOK MED MERE ...

# Danderyd universitetssykehus

NORDRE STOCKHOLM AKUTTSYKEHUS

www.ds.se



## Forord

Dette er ingen vitenskapelig kokebok, men den er skrevet til ære for deg som nettopp har fått en stomi, og som sannsynligvis har en del tanker om hvordan livet nå blir.

Vi som arbeider med stomipasienter, får daglig spørsmålet: - Hva kan jeg nå spise? Denne kokeboken vil gi deg råd og veiledning. Vi har bedt flere kokker og matkreatører komme med forslag til mat som kan passe ved ulike anledninger. Som du vil oppdage, skiller matrettene seg lite fra vanlig mat. Egentlig er det ikke vanskeligere enn at man prøver seg fram med små mengder om gangen.

### Dette bør du tenke på rett etter operasjonen

Mange av oppskriftene inneholder løk og annen fiberrik mat som kan være besværlige, rett etter en stomioperasjon. Dette gjelder råe ingredienser, men også kokt eller stekt løk. Ingredienser som gir gasser og «luft-i-magen» er kålrot, erter, bønner, løk og fiberrikt brød, spesielt med helkorn. Mat som gir fastere tarminnhold er pasta, ris og bananer, mens eksempel på mat som gir tynnere tarminnhold er plommer, pærer, sukker, saft og - noen ganger – vin.

Etter hva din situasjon tilsier, kan du således bytte ingredienser i oppskriftene, eller helt enkelt utelate enkelte. Boken inneholder også råd til deg som arbeider med stomipasienter. Hvordan og hva du kan tillage av enkle og gode småretter på et sykehuskjøkken med begrensede ressurser.

Modellene i boken har - eller har hatt, stomi og stiller opp fra pasientforeningen Ilco. De stiller opp med glimt i øyet for din skyld. Om du titter nøye på bildene, ser du at de har sine stomiposer på seg, men at posene er litt oppfiffet for anledningen.

Bare i Sverige lever cirka 20 000 personer med stomi, og hvert år kommer det rundt 1 800 nye til. Årsaken til dette er mange, men en stomi kan redde livet ditt. Selv om det kanskje er vanskelig å tro, vil du komme til å finne tilbake til hverdagen igjen.

Vi håper denne kokeboken vil hjelpe deg på veien, og at den vil gi deg deilige matopplevelser og godt humør. Lev, spis og nyt!

*Maria Gylfe*

SJEFESYKEPLEIER, DANDERYDS SJUKHUS AB  
KIRURGISK & UROLOGISK KLINIK AVD. 61



DANDERYDS SJUKHUS

MITT TIPS:

# Mavebeltet

holder stomien på plass ...

LEILA SÖDERHOLM

**Bor:** Lidingö

**Interesser:** Trening og helse

**Styrke:** Lidenskapen er min styrke

**Lidenskap:** Å inspirere andre

**Stjernetegn:** Skorpionen

**Høyde:** 1,66

**Drøm:** Ha det gøy og nyte livet - selv om det er humper i veien.

**Yrke:** Trener, kostrådgiver, coach, blogger og foreleser.

**Favorittdyr:** Hest

**Yndlingsfarge:** Turkis

**Mitt tips:** La ikke stomien bli et hinder - gjør det du synes er gøy og ta deg ut av komfortsonen. Tren magen med ulike liggende og stående øvelser. En vel-trenet mage minsker risikoen for brokk og stomien sitter bedre. Hold kroppen i gang. Helsegevinsten er enorm! Psyken blir bedre, du blir gladere, og tarmen likeså.

Skaff et magebeltet som holder posen på plass. Ikke bare skjuler beltet posen, det kan også trekkes opp slik at det holder overdel eller kjole på plass, når posen skal tømmes. Be om å få en større pose om natten, slik at ikke nattesøvnen blir forstyrret av angst for at posen skal sprekke.





**Leila Söderholm - en kvinne med mange jern i ilden.**

*Kostrådgiver, spesialist på folk som trenermye. Gift med Anders og bor på Lidingö sammen med barna Moa (9 år), Max (8 år) og Lucas (4 år). Arbeider til daglig med å coache bedrifter til bedre helse, og inngår i et stort team som arbeider for å øke menneskers livskvalitet.*

*Leila har også vært treningsekspert på svensk TV4 i programmene Förkväll og Du är vad du äter! Blogger og skriver artikler i magasinet Amelia.*

Alle oppskrifter er for 4 porsjoner

### Ovnspannekake med keso og jordbær

3 dl hvetemel eller 2 dl hvetemel +  
1 dl grahamsmel  
8 dl melk  
4 egg  
1/2 ts salt  
50 g smør

Bland halvparten av melken med mel og egg. Visp til en jevn røre. Fyll på resten av melken og salt. Brun smøret i en langpanne i ovnen. Hell røren i pannen og stek i midten av ovnen i ca. 30 minutter ved 225 grader. Servere med Keso og jordbær. Legg til flere egg hvis du har trent ekstra hardt.

Erstatt melk og smør med laktosefritt alternativ. Erstatt hvitemel med glutenfritt alternativ.

### Vanlige pannekaker med mandelmel

4 egg  
3 dl mandelmel  
1,5 dl melk  
0,5 krm salt  
1 ts bakepulver  
30 g smør

Cottage Cheese  
Bær

Visp sammen melk, egg, mandelmel, salt og bakepulver i en bolle. (Mandelmel inneholder mye nyttig fettsyrer og fiber, et godt alternativ til hvetemel).

Smelt 25 gram smør i en stekepanne. Tilsett smøret i pannekakerøren under stadig pisking. Varm opp stekepannen og klikke i en teskje smør, hell i ca. 0,5 dl pannekakerøre og stek ca. 2-3 minutter på hver side. Servere med Cottage Cheese og bær. Erstatt Cottage Cheese, smør og melk med laktosefrie alternativer.

### Kjøttsaus med mye grønnsaker

500 g kjøttdeig eller karbonadedeig  
500 g passerte tomater  
2 røde paprika  
2 gulrøtter  
1 liten pose spinat  
1/2 purre  
3 ss tomatpuré  
Salt og pepper  
1 ts sambal oelek  
1 laurbærblad

1 kjøttbuljong terning  
1/2 dl vann (ved behov)

Fyll en kjøkkenmaskin med paprika, gulrøtter, purre og spinat. Hell i passerte tomater, tomatpuré og ev. litt sambal oelek. Kjør alt til en puré, tilsett ev. litt vann. Stek kjøttdeigen i en støpejern-gryte. Støpejerngryten slipper en liten mengde sunn jern ved matlagingen. Tomater gjør at enda mer jern frigjøres, så øs på med tomat. Hell grønnsaksrøren på kjøttdeigen og tilsett laurbærblad og buljongterning. La det stå og småkoke på svak varme i ca. 30 minutter. Krydre med salt og pepper. Server med pasta eller ris.

Utelukk sambal oelek ved følsom mage.

### Den grønne drinken - 1 porsjon

1 banan  
2 dl frossen mango, i biter  
1 appelsin, skåret i biter  
2 ss sesamfrø  
2 ss gojibær  
1 ts korn gress  
1 ts brenneslepulver



100-150 g spinatblader  
2-3 dl eplejuice eller ferskpresset juice

Kjør alt i en kjøkkenmaskin. Drikk og nyt!

### Kyllingfilet med søtpoteter og fetaost

4 kyllingfileter  
1/2 dl flytende margarin eller rapsolje  
1 1/2 ss soyasaus  
1 1/2 ss honning

1 sitron  
1 ts sitronpepper  
1 hvitløkfedd  
4 søtpoteter  
2 gulrøtter  
1 dl flytende margarin eller rapsolje  
Fetaost

Sett ovnen på 225 grader. Vask og skjær søtpotetene i skiver. Skrell gulrøttene og skjær dem i tynne staver. Legg alt på en ovnsplate og drypp margarin eller rapsolje over. Krydre med salt og pep-

per. La det stekes i ovnen i ca. 45 minutter. Strø fetaost over når potetene er ferdige. Del de renskårne kyllingfiletene på langs. Varm margarin eller rapsolje i en stekepanne og legg i kyllingen. Riv skallet fint av sitronen og press saften over filetene. Drypp over honning, tilsett soyasaus, press over hvitløk og krydre med sitronpepper. Stek til kjøttet er gjennomstekt. Når du vender kyllingen, krydre den andre siden av filetene på samme måte.

*Velg en tillagingsmetode som gjør maten lett å tygge og spise!*

Server med en grønn salat. Erstatt fetaost og margarin med laktosefrie alternativer.

### Torsk med tomat og ris

400 g torskefilet, tint  
1 sitron  
Salt og pepper  
1 boks hakkede tomater  
1 pose fersk spinat  
2 ts olivenolje til formen  
½ purre i skiver  
Basilikum

Legg fisken i en smurt ildfast form, press over sitron og salte og pepr. Tilstett hakkede tomater og purre. Stek i ovn på 200 grader i ca. 15 minutter.

Garner med basilikum og server med kokte poteter og en salat av spinatblader.

### Hurtiglagd linsesuppe

4 terninger grønnsaksbuljong  
½ tube tomatpuré  
2-3 sitroner  
2 gulrøtter  
2 poteter  
½ gul løk eller purre  
2 l vann  
3 dl røde linser  
Salt og pepper  
Gresk yoghurt

Hakk gulrøtter og poteter i biter. Bland vann, buljong og tomatpuré i en kjele. Tilstett gulrøtter, poteter og gul løk eller purre. La det småputre i omtrent 10 minutter, til grønnsakene har myknet. Hell i linser og saft av sitroner.

Redusere mengden sitron hvis det blir for surt. La småputre i ytterligere ca. 10 minutter. Suppen kan mikses i en kjøkkenmaskin.

Server med nybakt brød og en klatt gresk yoghurt.

Erstatt eventuelt yoghurten med et laktosefritt alternativ.

### Ovnsbakt laks med ris

4 fileter av laks  
1 lime  
Sort pepper  
2 dl rømme eller crème fraîche  
1 krukke gressløk  
Havsalt  
1 ss olivenolje

Legg laksefiletene i en ildfast form. Vask limen, riv skallet fint og fordel det over laksen, sammen med saften fra limen. Krydre med salt og pepper. La retten stå i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter. Bland i mellomtiden rømmen, gressløken, olivenoljen og litt sort pepper til en saus. Server laks og saus på tallerkener, sammen med ris og salat. Erstatt rømme eller crème fraîche med laktosefritt alternativ.

### Fylt squash

3 squash  
Rester av kjøttsaus  
1 ½ dl ost  
1 ts olivenolje

Vask squashene og del dem i to på langs. Skrap ut frøene med en skje. Smør en ildfast form, legg i squash-skallene og fyll dem med kjøttsaus. La dem steke i ovnen ved 200 grader i 30 minutter. Dryss ost over når det er 10 minutter igjen. Erstatt ost med laktosefritt alternativ.

### Cottage Cheese med bær og nøtter 1 porsjon

½ - 1 boks Cottage Cheese  
1- 1 ½ dl valnøtter og hasselnøtter,

finhakket  
1 ss gojibær  
1 ss tranebær  
1 ss rosiner  
Banan eller filetert appelsin skåret i små biter

Bland alt sammen i en bolle og nyt det sammen med Cottage Cheese.

Erstatt Cottage Cheese med laktosefritt alternativ.

### Den beste morgengrøten 1 porsjon

1 dl havregryn med fiber  
2 dl melk  
1 skje vanilje proteinpulver  
1 ss knuste linfrø  
1 ss solsikkefrø  
Kanel etter smak  
1-3 dl fryste blåbær og bringebær eller jordbær

Bland melk, proteinpulver og kanel. Tilstett alle frø, og til sist godt med bær. Sett i kjøleskap over natten. Når du våkner om morgenen, er den ferdig. Hell på mer melk før servering. Erstatt melk med laktosefritt alternativ.

### Blåbærkesam 1 porsjon

1 boks Kesam  
1 dl blåbær  
2 ts honning

Bland alt i en kjøkkenmaskin til det er godt blandet, eller rør sammen for hånd. Lag en større porsjon og oppbevar den i kjøleskapet. Erstatt Kesam med laktosefritt alternativ.

### Ostestaver med pære 1 porsjon

Ost, 10% fett, delt inn i fire staver  
1 pære

# NORILCO

## Norsk forening for personer med stomi, reservoar og mage-/tarmkreft.

**NORILCO er en organisasjon** for deg som har funksjonsforstyrrelser i tarm eller urinveier, uavhengig av om du er stomi- eller reservoaroperert. Vi har ca. 6000 medlemmer i alle aldre, hvorav ca. 4 000 selv er operert. Mange av våre medlemmer har kreft i mage/tarm eller urinveier. Inflammatoriske tarmsykdommer, medfødte tarm- og urinveislidelser og inkontinens er også store grupper blant våre medlemmer. Vi er også til for å ivareta pårørende og andre som har særlig interesse for vårt arbeid.

Vi har 22 distriktsavdelinger, lokallag, egen ungdomsgruppe og foreldregruppe. Likepersonstjenesten er en stor del av foreningen, og vår grunntanke er at personer som har tilpasset seg en hverdag med stomi/reservoar, har gjort erfaringer som kan være til hjelp for andre som står foran en slik operasjon. Våre likepersoner har taushetsplikt, og har gjennomgått faglig kurs og praktisk opplæring før oppstart som likeperson. Foreningen har eget medlemsblad og gir et variert tilbud til våre ulike pasientgrupper. Mesteparten av medlemstilbudet skjer i våre distriktsavdelinger, med innslag av store nasjonale samlinger/møtepunkter.

NORILCO jobber aktivt mot helsemyndigheter og HELFO for å sikre våre medlemmer det beste av produkter og hjelpemidler for å sikre en god livskvalitet for våre medlemmer.

Videre jobber NORILCO vi for at våre medlemmer skal få tilgang til de enhver tid gjeldene sosiale rettigheter som finnes i Norge, fastsatt av regjeringen.

NORILCOs nordiske samarbeid har blant annet resultert i «Ostomy Card» har blitt til. Kortet, med tekst på engelsk, forklarer situasjonen til våre medlemmer, og skal sikre rask tilgang til toalett, samt mulighet for å benytte handikap toalett. Ved innmeldelse i NORILCO får du en velkomstpakke med dette kortet, samt informasjonsskriv på flere språk. Disse kan blant annet benyttes overfor reise/flyselskap for å skape forståelse for nødvendigheten av å medbringe ekstra bagasje/håndbagasje på reise.

NORILCO er medlem av Den Norske Kreftforeningen.

For mer informasjon, besøk oss på: [www.norilco.no](http://www.norilco.no)

Besøk vår side på Facebook: NORILCO



MITT TIPS:

# Konkurrerer

om å spise *sakte* ...

MARLENE GUSTAWSON

**Bor:** Stockholm

**Interesser:** Golf, helsekost, blogging, natur og reiser

**Styrke:** Sta og tror godt om alle

**Lidenskap:** Hele livet er en lidenskap! De skjønne barnbarna Ella og Philip, golf, min labrador

**Stjernetegn:** Fiskene

**Høyde:** 173 cm

**Talent:** Jeg kan mengder av gamle svensk-toppslagere og synger de gjerne

**Drøm:** Utgi en tredje bok. At vår gård i Dalarna får en "ansiktsløfting" og en fin urtehage.

**Idol:** Kikki Danielsson med "Här är jag igen"

**Yrke:** Urte- og ernæringsterapeut, kostrådgiver

**Favorittdyr:** Min brune labrador Oliwia

**Yndlingsfarge:** Rosa

**Mitt tips:** Tilpass kosten etter ditt eget behov i stedet for å følge ulike «diett-trender». Skrell all frukt og grønt, også argurken. Spis mer bær enn frukt. Drikk urteteer som hjelper fordøyelsen og som motvirker luft i magen. Jeg konkurrerer med de jeg sitter til bords med om å være den som spiser opp sist. De andre vet ikke at det er en konkurranse, men det hjelper meg å ta det litt mer med ro. Og så er det mosjon, selvsagt. Jeg foretrekker sirkeltrening og lange spaserturer om morgenen.





**Marlene Gustawson er en helse- og matglad jente. Hun driver en liten helse-oase som hun har gitt navnet Optimal Hälsa.**

*Hun er kostrådgiver, foreleser, matelsker og fyto (urter) – og ernæringsterapeut.*

*Marlene Gustawson har gitt ut boken «Livet är en fest» som er en GI-kokebok. Høsten 2012 kom boken «Harmoniska Hormoner» som hun har skrevet sammen med Lotten Odh.*

*– Jeg har alltid vært livsglad, men nå vil jeg at livet skal være fullt av glede. Hver dag skal by på små eventyr, livslust og på sunn mat.*

Alle oppskrifter er for 4 porsjoner

### Søtpotet med chili og ingefær

4 søtpoteter  
Ingefær, ca. 2 cm  
1 ts lime  
2 ss olivenolje eller kokosolje  
Salt og nykværnet sort pepper

Skrell og skjær opp poteter og ingefær i tynne skiver. Varm opp oljen og stek ingefær i en stekepanne, men la den ikke få farge. Legg i søtpotet og la den brunes i 15 minutter på lav varme. Rør av og til.

Krydre med salt og pepper. Server med en gulrot- eller rød-betbiff.

### Zucchini Pasta

2 squash  
Sort pepper, nykværnet  
Parmesanost  
Sitron  
Olivenolje  
Pesto  
1,5 dl olivenolje  
1,5 ss pinjekjerner  
100 g parmesanost

2 krukker basilikum  
1 fedd hvitløk  
Salt og pepper

Kjør alle ingrediensene til pesto til en smidig masse i en kjøkkenmaskin. Vær litt forsiktig med saltet, da parmesanosten er salt i seg selv. Del squashen i to på langs og skrap ut frøene med en skje. Bruk en spiralizer eller bruk en potet-skreller for å lage lange, pasta-lignende remser av squashen. Kok opp vann med salt og la squashremsene småkoke i maks 1 minutt for å oppnå "al dente"-konsistens. La squashen renne av i et dørslag. Server med pesto, drypp eventuelt med litt olivenolje og press litt sitronsaff over retten. Varier med litt forskjellige rører.

### Rødbetbiff med chèvrekrem

6-10 rødbeter, kokte og grovrevet  
5 middelstore poteter, kokte og finhakket  
1 egg  
Salt og pepper  
Chèvrekrem  
1 ss kokosolje  
200 g chèvre

2 ss crème fraîche eller rømme  
Sort pepper, nykværnet

Bland sammen rødbeter, poteter, egg, salt og pepper. Form til biffer og stek i olje et par minutter på hver side. Bland i ost, crème fraîche og pepper til en glatt krem.

Server biffer og chèvrekrem med en herlig grønn salat.

Erstatt crème fraîche med laktosefritt alternativ.

### Sennepsduftende tofubiffer

1 pakke tofu, fast type  
1 krukke gressløk  
1 ss dijonsennep  
1 ss revet ingefær  
1 ss gurkemeie  
1 ss vann  
Salt og nykværnet sort pepper

Sett ovnen på 200 grader. Bland alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin. Tilsett litt vann slik at massen får en passe konsistens. Form til biffene og legg dem på stekebrett med bakepapir. Stek dem i ovnen i ca. 25 minutter eller til biffene har fått en fin far-

ge. Server biffene med lettstekte grønnsaker og en salat.

1 ss olivenolje  
Salt og sort pepper

### Avokado- og spinatsuppe

1 pose fersk babyspinat  
3 avokadoer  
1,5 l økologisk grønnsakbuljong  
1 fedd hvitløk  
2 sjalottløk, skrelt og hakket  
1 ts lime- eller sitronsaff  
1 ss kokosolje til steking  
2 ss frisk basilikum, hakket  
1 stykke fetaost

Bland fetaost med olivenolje til en fetaostkrem. Stek løk og spinat i kokosolje under omrøring. Tilsett buljongen og la det koke i ett minutt. Ta kjelen av varmen. Del avokadoen, skrap ut innholdet og tilsett de andre ingrediensene. Bland suppen godt inn, tilsett lime- eller sitronsaff og smak til med salt og nykværnet sort pepper. Hell suppen i suppeskåler

og pynt med basilikum og sitron. Server fetaostkremen til suppen.

Vær forsiktig med laktoseinnholdet i fetaosten.

### Gulrotsuppe

1 potet, skrelt og i skiver  
2 gulrøtter, revet  
1 desimeter purre, delt i skiver  
1 ss frisk ingefær, hakket  
1 ss crème fraîche eller rømme  
1 ts økologisk grønnsakbuljong  
Vann



*Spis flere små måltid i stedet for få og store!*

Spisskummen  
Salt og pepper  
3 ss gressløk, hakket  
1 dl cottage cheese pr. person

Legg alle ingrediensene unntatt crème fraîche, gressløk og cottage cheese i en kjele. Hell i vann slik at grønnsakene er dekket. La det koke i ca. 15 minutter. Smak til med krydderne. Tilsett crème fraîche og server i suppeskåler. Pynt med gressløk og cottage cheese.

Erstatt crème fraîche og cottage cheese med laktosefrie alternativer.

#### Halloumilasagne

2 auberginer  
1 pakke halloumi  
Tomatsaus  
2 bokser hakkede tomater  
1 gul løk  
2 fedd hvitløk  
1 ss olivenolje  
2 krm oregano  
Salt og nykvernet sort pepper  
1 ts ferskpresset sitron  
1 stykke parmesanost

Sett ovnen på 225 grader. Skrell og hakk løk og hvitløk. Stek løken myk i noen minutter i litt olje i en panne uten at den får farge. Tilsett tomat, sitrønsaft og krydder. La sausen småkoke i ca. 20 minutter. Skjær opp aubergine på langs i 1 cm tykke skiver. La dem koke i lettsaltet vann i noen minutter og la skivene tørke på et kjøkkenpapir. Smør en ildfast form. Legg aubergineskiver og halloumi lagvis i formen. Hell tomatsaus over. Riv litt parmesan over lasagnen før du setter den inn i ovnen. Stek i ca. 20 minutter. Vær forsiktig så den ikke blir for stekt. Serveres med en deilig grønn salat.

Halloumi inneholder en mindre mengde laktose, 1-3 g per 100 g.

#### Korianderduftende gulrotbiffer

3 gulrøtter  
1 løk  
2 never babyspinat  
2 ss eplerasidreddik  
4 poteter, rå  
2 fedd hvitløk, presset  
2 ss fersk ingefær, revet  
1 egg  
1 ts spisskummen  
1 krukke koriander  
2 ss sesamfrø  
Litt vann  
Salt og pepper  
Sesamfrøn

Sett ovnen på 225 grader. Skrell og riv potetene grovt. Skrell og hakk løken. Stek potetene, hvitløk og løk myk i olje uten at de tar farge. Tilsett litt vann og eddik og la dem putre til potetene er myke. Avkjøl. Miks poteter og løk med en stavmikser. Riv gulrøtter og hakk spinat og koriander grovt. Bland gulrøtter, spinat, poteter, egg og krydder.

Form til passe store biffer og legg dem på et smurt stekebrett. Ovnstek biffene i ca. 20 minutter og snu dem etter halve tiden. Dryss over sesamfrø. Server med ris og salat.

#### Orientalisk pilaf

8 dl kokt villris, varm  
3 tomater, delt i terninger  
1 desimeter purre, delt i tynne skiver  
1 dl koriander eller mynte, grovhakket  
1 dl soltørkede tomater, ligget i bløt i minst én time  
2 fedd hvitløk, hakket i skiver  
1 ts spisskummen  
1 ss fersk ingefær, revet

2 ss ferskpresset sitrønsaft  
3 ss olivenolje  
1 ts havsalt  
2 ss sultanrosiner  
Yoghurt

Hell den kokte risen over i en stor bolle og tilsett purrekiver, tomaterninger og koriander. Bland soltørkede tomater, hvitløk, krydder, olivenolje, salt og sitron og rør det ned i risblandingen. Serveres direkte med pynt av koriander og serveres med yoghurt, smaksatt med for eksempel mynte.

Erstatt yoghurt med laktosefritt alternativ.

#### Bakt potet med geitost

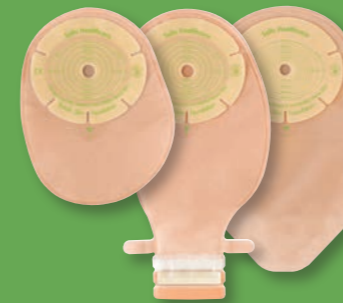
4 middels store søtpoteter  
200 g geitost, for eksempel Snøfrisk  
Salt og sort pepper  
1 bunt frisk timian  
2 ss flytende honning  
0,5 dl olivenolje  
½ sitron

Sett ovnen på 200 grader. Skrell søtpotetene og del dem i terninger. Legg potetene på et stekebrett med bakepapir og drypp olivenolje og sitrønsaft over. Bruk hendene og bland potetene med olje og sitron, salte og pepre. Stek potetene i ovnen i ca. 25 minutter, eller til de er myke. Ta dem ut av ovnen og legg skiver av geitost på toppen. Ha litt honning over og dryss rikelig med hakket timian på toppen. Øk temperaturen i ovnen til 250 grader og stek i ytterligere 5 minutter. Pass på så osten ikke blir svidd.

*Hva man «tåler» og «ikke tåler» er meget individuelt!*

Confidence® Natural  
WITH ALOE EXTRACTS

Designed to help stop leaks and sore skin



Flexifit® wafers help to achieve a perfect fit

Conventional wafers can crease up, causing leaks and sore skin. Confidence® Natural features the unique, five-sided Flexifit® wafer, which fits more closely to the contours of the abdomen and can work for all shapes and sizes. So there's a perfect fit for everybody.

Scan the QR code  
to download our dietary  
and lifestyle booklets



For free samples or further information, please call the International Customer Service Team:  
Tel: +44 (0) 121 333 2000, email: [international@salts.co.uk](mailto:international@salts.co.uk)  
or visit [www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)

**SALTS**  
HEALTHCARE





MITT TIPS:

# Snorkle

i en *tubetopp* for jenter ...

DAVID LARSSON

**Bor:** Gislaved

**Interesser:** Reiser, spillteori, foto, snøbrett og mentalisme

**Styrke:** Rolig, stresser aldri

**Lidenskap:** Film

**Stjernetegn:** Jomfruen

**Høyde:** 179cm

**Drøm:** Bestige Mount Everest, reise til månen

**Fobi:** Ingen, men er litt redd for Gudrun Schyman-”feminister”

**Idol:** Richard Branson

**Yrke:** Alt jeg kan og får være med på via ILCO for å hjelpe yngre med samme «problem», arbeidsløs ifølge arbeidsformidlingen.

**Mitt tips:** Da jeg var i Egypt ville mine venner at vi skulle ut og snorkle. Jeg kjøpte en tubetopp (som jenter bruker når de trener) til rundt 20 kr. Den satt jeg på meg og var ute og snorklet i halvannen time. Tubetoppen holdt stomiposen helt perfekt på plass. Jeg behøvde ikke engang bytte den da vi hadde snorklet ferdig.



**Sanna Änggård, trebarnsmamma og kokk med mange baller i luften, liker å koke suppe på en spiker.**

*”Som tenåring havnet jeg i restaurantbransjen med ekstrajobber om kvelden og i helgene. Da jeg hadde avsluttet skolegangen ble det alvor og siden har jeg laget mat. Matlagning har således vært yrket mitt stort sett hele livet.*

*Mat betyr mye for meg – og den skal smake godt. Mitt råd er og har alltid vært, at det ikke behøver være vanskelig og anstrengende. Velg et passe nivå, og tilsett litt kjærlighet! Det er et krydder man aldri kan bruke for mye av.”*

Alle oppskrifter er for 4 porsjoner

### Ovnsstekt torsk med bacon og chèvre

600 g torskefilet  
1 pakke bacon i terninger  
6 mellomstore poteter  
3 rødbeter, kokte  
150 g sukkererter  
1 kvist rosmarin  
Salt og pepper  
Bakepapir  
Saus:  
150 g chèvre  
3 dl kremfløte  
Salt og pepper

Sett ovnen på 200 grader. Skrell og skjær potetene i båter. Blancher potetene i 10 minutter til de er ganske myke. Skjær de kokte rødbetene i båter og strimle sukkerertene. Sprøstek baconet og la det renne av seg på kjøkkenpapir. Legg ut fire ark bakepapir og fordel potetene og grønnsakene på arkene, salte og pepre.

Plasser fisken på toppen av de fire bakearkene og salte og pepre. Avslutt med å toppe hver porsjon med bacon. Lukk pakkene ved å brette kanten slik at de blir som

en pirog. Plasser pakkene på en stekeplate i ovnen i ca. 15 minutter. Kok opp fløten og smelt osten i fløten. Krydre med salt og pepper.

Fjern fiskepakkene fra ovnen og flytt forsiktig hver porsjon over i en halvdyp tallerken. Åpne pakkene forsiktig og hell den deilige chèvrekremen over. Klipp over litt frisk rosmarin.

Erstatt fløten med et laktosefritt alternativ.

### Potet- og purresuppe

8 poteter av en melen sort  
1 stor purre  
2 dl vann  
2 terninger buljong (kylling eller grønnsak)  
5 dl matfløte

Skrell potetene og skjær dem i mindre biter. Strimle og skyll purren. Bland alt i en stor kjele. Hell i vann, buljong og fløte. La alt småkoke i ca. 25 minutter eller til potetene er møre. Bland med en stavmikser direkte i kjelen.

Krydre med salt og pepper. Garner med noe av det følgende: sprø bacon, reker, krepsehaller,

krutonger eller biter av grillet kylling.

Erstatt fløten med et laktosefritt alternativ.

### Kjøttdeigsuppe med nybakte baguetter

300 g kjøttdeig  
1 ss smør  
1 gul løk  
1 gulrot  
2 ss tomatpuré  
2 buljongterninger  
8 dl vann  
1 boks hakkede tomater  
1-2 fedd hvitløk  
4 ss crème fraîche  
Baguette:  
25 g gjær  
5 dl vann  
1 ss salt  
2 ss olivenolje  
13 dl hvetemel

Skrell og finhakk løk og gulrot. Fres grønnsakene og tilsett tomatpuré. Fres kjøttdeigen, helst i en støpejernsgryte. Tilsett løk, gulrot og de øvrige ingrediensene, og la alt småkoke i ca. 20 minutter.

Tips om smakstilsetninger: 1 - 2 ts karri som freses med kjøttdeigen eller 1 ts spisskummen og 1 klype cayennepepper eller paprikapulver, eller hel spisskummen og revet skall av en appelsin. Tilsett litt rå potet i biter fra begynnelsen, da blir det litt mer mettende. Smak til med det krydderet du foretrekker og server med en klatt crème fraîche.

Til baguettene: Sett ovnen på 225 grader. Smuldre gjæren i en bolle. Varm opp vannet til 37 grader og bland gjæren med vann. Tilsett salt, olivenolje og mes-teparten av melet. Spar noe av melet til utbakingen. Kna deigen til den er glatt, og la den heve i 1 time. Velt deigen ut på ett melstrødd bord, men uten å kna den. Del deigen i 4 deler og form dem forsiktig i fire baguetter. Legg dem på en stekeplate kledd med bakepapir, og la dem gjære i yt-

terligere 30 minutter. Stek dem i ovnen i ca. 15 minutter, og la dem deretter avkjøles på en rist uten bakeduk. Erstatt smør og crème fraîche med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfritt alternativ.

### Kylling med glassnuddelsalat

800 g kyllingfilet  
Marinade:  
1,5 ss finrevet ingefær  
1 ts presset/revet hvitløk  
1 ss rød karripasta  
1 ts sesamolje  
2 ss soyasaus  
Glassnuddelsalat:  
150 g glassnudler  
150 g sukkererter  
1 rød paprika  
2 vårløk  
1,5 ss revet ingefær  
3 lime

1 ss rapsolje  
1 ts sesamolje  
0,5 agurk  
1 krukke koriander  
1 rød chili  
3 ss fiskesaus  
2 ss sukker  
1 dl peanøtter, hakket

Bland sammen marinaden, legg i kyllingfileten og la den marinere i minst 30 minutter.

Kok opp rikelig med vann i en kjele. Tilsett nudler og følg instruksjonene på emballasjen. Hell av vannet, skyll nudlene i kaldt vann og la dem renne av i et dørslag. Klipp nudlene med en saks slik at de blir lettere å spise. Strimle sukkererter, vårløk, agurk og paprika. Rens og finhakk chilien. Bland sammen fiskesaus, sukker, ingefær, olje og saften av to lime. Rør til sukkeret er oppløst. Bland nå sammen nudler med dressing og tilsett

*Forsøk å spise så allsidig og variert som mulig!*



hakket koriander og pynte med den siste limen. Stek kyllingen og legg den på toppen av nudelsalaten.

### Kjøttdeigwraps

1 ss smør  
400 g kjøttdeig  
4 dl kinakål, hakket  
2 ts sambal badjak  
1 fedd hvitløk  
Salt og pepper  
3 ss Philadelphiaost  
Tortilla, brød eller lomper  
Ajvar, en røre laget av rød paprika  
Yoghurtsaus:  
2 dl matlagingsyoghurt  
1 fedd hvitløk, presset  
2 ss frisk mynte, hakket  
Salt og pepper

Fres kjøttdeig sammen med kinakål i smør. Smak til med sambal badjak, hvitløk, salt og pepper.

Bland en saus av yoghurt, hvitløk og mynte, salt og pepper. Smør Philadelphiaosten utover brødet, legg på salat, tomat og løk, og til sist kjøttdeigblandingen. Legg også på en spiseskje ajvar (fra boks) og topp med yoghurt-sausen. Brett og nyt. Legg det du liker i wrapen, for eksempel bønnesalsa, mais eller litt ost.

Erstatt smør, Philadelphiaost og yoghurt med laktosefrie alternativer.

### Mandagsomelett

5 egg  
2 ss kremfløte  
1 rødløk  
1 ss sherryeddik  
1 ss olivenolje  
2 tomater  
4 poteter, kokte  
0,5 dl sorte oliven uten stein  
1 dl fetaost i terninger  
Salt og pepper  
Rucculasalat

Sett ovnen på 190 grader. Pisk egg og fløte i en bolle. Krydre med salt og pepper. Skjær løken i tynne skiver og bland med sherryeddik i en bolle. Varm opp oljen i en ildfast panne, hell i og kok til omeletten begynner å bli fast. Topp med skiver av tomat, potet, fetaost og oliven. Legg på rødløken til sist.

Sett pannen i ovnen og bak omeletten i ca. 5 minutter. Topp med litt ruculla, olivenolje og havsalt. Erstatt fløten med et laktosefritt alternativ.

### Pepperbiff med trøffelstuet hvitkål

600 g kjøttdeig  
0,5 dl brødsuler  
3 ss melk  
1 egg  
1 gul løk  
1 ts grovmalt sort pepper  
1 ss smør  
6 dl hvitkål, strimlet  
2 ss smør  
1 ss hvetemel  
1,5 dl kremfløte  
1,5 dl melk  
Trøffelolje  
Salt og hvit pepper

Bland brødsuler, salt, melk og egg, og la det trekke i ca. 10 minutter. Finhakk løken og bland det hele sammen til en røre. Del kjøttdeigen i 8 like store deler og form til karbonader til en panne med smør.

Strimle kålen fint og stek den myk i smør i noen minutter uten at den får farge. Dryss over mel og bland sammen. Hell i fløte og melk og la det koke opp. La det småkoke i 30 minutter på lav varme. Rør om av og til. Krydre med salt og pepper og en knapp teskje trøffelolje. Server biffene med hvitkål og ristede poteter

eller rotgrønnsaker. Erstatt smør, fløte og melk med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfritt alternativ.

### Malins tunfiskpasta

400 g pasta  
1 ss smør  
1 halv purre  
1 rød paprika  
400 g tunfisk på boks  
3 dl matfløte  
2 dl crème fraîche  
2 ts karri

Kok pastaen til den er ferdig. Smelt smør i en kjele og fres purre, pepper og karri. Tilsatt tunfisk, fløte og crème fraîche. Krydre med salt og pepper. Rør det inn i pastaen og smak til. Det smaker godt med en sitronbåt til. Erstatt fløte og crème fraîche med laktosefrie alternativer.

### Pøsegryte med buljong

800 g falukorv eller annen tykk pølse  
1 gul løk  
3 gulrøtter  
2 pastinakker  
2 persillerøtter  
4 poteter  
2 terninger kyllingbuljong  
1 ts timian  
Salt og pepper  
Sennep

Skjær pølsen i halvmåneformede skiver. Kutt alle grønnsakene i like store biter og legg dem i en stor kjele. Dekk med vann og tilsatt buljongterninger. La det koke under lokk i ca. 15 minutter.

Tilsatt pølse og timian og la det koke i ytterligere 10 minutter. Krydre med salt og pepper.

Serveres i suppeskåler med persille og litt søtsterk sennep.



Welland Medical is a British company established in 1988 and is now part of the CliniMed group of healthcare companies. We specialise in the design, development and manufacture of stoma care pouches and accessories.

Welland Medical uses the latest technology, the highest quality materials and works closely with stoma care nurses, patients, care organisations and our international distributor network to provide innovative products to improve the lives of ostomates all around the world.

With the only flushable pouch available on the market Welland Medical truly is an innovator in stoma care.



For more information visit [www.wellandmedical.com](http://www.wellandmedical.com)

Innovators in Stomacare

Welland Medical Ltd., Brunel Centre, Newton Road, Crawley, West Sussex RH10 9TU United Kingdom  
Tel: +44 (0) 1293 615455 Fax: +44 (0) 1293 615411 Email: [info@wellandmedical.com](mailto:info@wellandmedical.com)

All products marked \*, Welland® and the Welland logo™ are trademarks of CliniMed (Holdings) Ltd.





Foto/Make up Selvi Strifeldt, hår Jeannette Gjerde Olsen

# Ikke MITT TIPS:

## la stomien styre livet ditt ...

INGRID ANETTE HOFF MELKERSEN

**Kjæleavn:** Crohnprinsesse

**Bor:** Stjørdal

**Styrke:** Sta, målrettet, fighter, gir aldri opp

**Stjernetegn:** Krepsen

**Høyde:** Jeg er 167 cm høy – akkurat 3 cm unna modellmålene i verden

**Talent:** Elsker å formidle via foredraget mitt, utrykke meg kunstnerisk gjennom maleri og modelljobben min

**Drøm:** At boken min som kommer ut i 2016 blir satt pris på, inspirerer og blir lest av mange, og at mitt bidrag i kampen mot fordommer kan vise alle at man ikke skal skjule seg bak stomien

**Idol:** Victoria Beckham – uten tvil

**Yrke:** Interiørkonsulent, kunstner, modell, blogger, foredragsholder og forfatter

**Hvilket dyr liker du best:** Katt

**Yndlingsfarge:** Gul-orange og svart

**Mine tips:** Ikke la stomien stoppe deg uansett hva du måtte drømme om. Det finnes ingen grenser, bare omveier og midlertidige fartshumper. Jeg elsker utfordringer og ser ikke hindringer – bare muligheter der ute. Lev ditt liv slik du selv ønsker at det skal være. Gjør det beste ut av alle situasjoner – vær den beste versjonen av deg selv. Og jeg skal love deg du vil få et mye bedre liv. Jeg har på mange måter vært ”brøytebil” hele mitt voksne liv men mitt brennende engasjement driver meg videre. Det å bli kalt et ”forbilde” og å vite at så mange setter pris på det jeg gjør. Dette gir mer energi og tro på at jeg faktisk gjør en forskjell. Jeg kommer til å bane vei. Ingen vet hvilke nye sprell denne dama finner på.....ikke engang jeg.

# Hvilken suppe!

**Vi kunne aldri ha forestilt oss** de dramatiske forandringene som skulle komme etter at vi begynte å lage våre egne supper, mellommåltider og bakverk på avdelingen!

Plutselig ble det morsomt å tilbrede og servere maten. Det tok heller ikke så mye ekstra tid. Og så godt som det ble! Det er herlig å kunne servere god mat og enda bedre blir det når pasientene nyter av den og spiser opp alt.

Det eneste vi måtte kjøpe inn til avdelingen var en blender og en stavmikser, en miksmaster hadde vi allerede.

Bland sesongens frukter i en blender, og rør de sammen til en skjønn smoothie. Dermed har man et energi- og vitaminrikt mellommåltid! Gi pasientene en svalende jordbærsmoothie i et elegant glass på en varm sommerdag. En slik er bra for alle som har problemer med å tygge og så smaker den så godt!

Visste du at en helt vanlig næringsdrikk kan brukes til til å lage en riktig god sukkerkake? Når duften av hjemmebakst sprer seg på avdelingen, passer mange pasienter på å ta seg en energirik sukkerkake til kaffen.

Med litt friske grønnsaker kan vi raskt forvandle en vanlig lunch til en fest for smaksøkene. Med litt fantasi, gode råvarer og morsomme oppskrifter kan du enkelt og hurtig trylle fram en suppe som alle setter pris på. Bruk stavmikseren et kort minutt, så blir kjedelige grønnsaker til en glatt og velsmakende grønnsakssuppe. Server suppen med deilig nybaket brød!

Kirurgisk og urologisk klinikk på Danderyds Sjukhus AB i Stockholm har bemannet pasientkjøkkenet med eget personale. Dette for å etterleve alle lover og forordninger vedrøren-

de livsmiddel og helsetjenester. Dette betyr at vi slipper en masse spring av pleiemedarbeidere på kjøkkenet og det blir lettere å overholde hygienkravene, og det har også skapt rom for at vi kan være mer oppfinnsomme hva gjelder maten. Dette har også gitt en økonomisk gevinst, ettersom vi har langt bedre oversikt over hva som blir spist og hva som blir kastet.

Vår kjøkkenvert koker grøt og egg, samt steker omeletter med gode fyllinger til pasientene som har vanskelig for å spise vanlig mat. Pasienter som har problemer med å svelge får hjelp med fortykning av supper, det lages grønne salater til alle måltider og sesongens frukter blir til gode fruktsalater. Mellommåltidene varierer fra dag til dag etter et ferdiglagt skjema som endres løpende. Til samtlige måltider serveres det næringsdrikk i små shotglass. Dermed sørger vi for at pasientene får nok næring, men at slipper å kaste halvtomme glass.

Våre pasienter fører selv regnskap over sitt væske- og kaloriinntak. Dette har vi innført for å lære pasientene hvor stort eller lite deres væske- og kaloribehov er, med dette lærer de seg riktig mengde til de skal forlate avdelingen. Dette underletter mye når de skal klare seg på egen hånd.

Vår kjøkkenvert har dessuten fått eget arbeidstøy som skal styrke inntrykket av en særstilling overfor pasienter og pleiepersonale.

Det er viktig at vi aktivt støtter arbeidet med maten, utvider rammene og påser at det blir rom for ambisiøse medarbeidere som vil utvikle framtidens sykepleie. Gjør vi det, vil fantastiske resultater komme. Det gjorde det hos oss. Blant annet denne kokeboken.



Velg fullmoden frukt!

Kunnskap gir god mat!

### Energikake med kokos

300 ml energidrikk, valgfri smak  
200 g smør  
2 dl sukker  
2 dl hvetemel  
3 dl appelsinjuice  
2 dl revet kokos  
10 g bakepulver  
4 egg  
½ ts revet sitronskall  
1-2 ss vaniljesukker

Pisk sammen smør, sukker, egg og revet sitronskall. Bland mel, bakepulver og kokos godt inn i eggedosisen. Hell røren i en smurt, strødd springform (26 cm i diameter) og stek kaken i ca. 45 minutter på 200 grader. Fjern forsiktig ringen og skjær av de øverste 3-5 cm av kaken fra toppen. Sett ringen på plass igjen. Varm opp appelsinjuice og ernæringsdrikk sammen til fingervarmt, og hell blandingen over den varme kaken. Stikk hull i kaken med en gaffel, slik at blandingen trekker seg ordentlig inn i kaken. La kaken få tid til å kjøle seg ordentlig ned. Fjerne ringen forsiktig fra formen. Legg "toppen" tilbake og dryss med vaniljesukker, revet kokos og fileterte appelsinbåter.

Erstatt smør med laktosefritt alternativ. Bytt ut hvetemel med glutenfritt alternativ.

### Hurtig kokospannekake med banan

Ca. 4 porsjoner  
4 egg  
4 dl hvetemel  
3 dl melk  
1 dl kokosflak  
200 ml ernæringsdrikk  
½ ts salt  
2 bananer

3 ss smør  
2 ss rapsolje

Sett ovnen på 225 grader. Skrell og skive bananene tynt. Bland sammen røren. Ha smør og rapsolje i en langpanne og hell i røren. Topp med bananskiver og stek midt i ovnen i 20-25 minutter. Server med iskrem og syltetøy.

Erstatt smør, melk og iskrem med laktosefrie alternativer. Bytt ut hvetemel med glutenfritt alternativ.

### Supper av ferdige måltider

Bruk baseingredienser fra ulike retter. Bland dem sammen med kremfløte, urter og vann.

**Kjøttsuppe:** Bruk for eksempel røkt svinekam, biff, kjøttdeig og kylling. Miks med grønnsaker, poteter og saus.

**Fiskesuppe:** Bruk fiskefilet, fiskegrateng, laksepudding eller liknende, og miks med passende grønnsaker.

**Grønnsaksuppe:** Miks lett-kokte grønnsaker. Bruk røde linser til å øke proteininnholdet og til jevning.

**Laktosefrie supper:** Erstatt fløte med laktosefritt alternativ. I glutenfrie supper, bruk røde linser til jevning.

### Energigulrotkaker

Ca. 8 porsjoner  
3 dl hvetemel  
1 dl havregryn  
8 gulrøtter, finrevet  
1 ts salt  
5 dl melk  
8 egg  
300 ml ernæringsdrikk  
6 ss smør eller rapsolje

Sett ovnen på 225 grader. Bland hvetemel og havregryn i en bol-

le. Tilsett salt og halvparten av melken og rør til en jevn røre. Bland i gulrøttene. Pisk inn den resterende melken, eggene, ernæringsdrikken og halvparten av oljen. La røren svulle i ca. 30 minutter. Drypp oljen som er igjen i en langpanne, og hell røren, over i midten av ovnen og la den stekes i 20-25 minutter. Røren kan også stekes i panne til tynne pannekaker.

Erstatt melk med laktosefritt alternativ. Erstatt hvetemel med glutenfritt alternativ. Havre i seg selv er glutenfri, men det kan være opptil 5 % av andre kornslag som inneholder gluten i havreposen vi kjøper i butikken.

### Energimuffins med eple og gulrot

Ca 20 stk  
2 egg  
2 dl ernæringsdrikk  
1 eple  
1 gulrot  
2 dl fil eller kefir  
2 ss smør  
1 ss rapsolje  
4 dl hvetemel  
2 ts bakepulver  
1 ts kanel  
½ ts salt  
1 ts vaniljesukker  
1 ts melis  
3 ss honning

Sett ovnen på 175 grader. Pisk egg, næringsdrikk og honning. Fjern kjernehuset og hakk eplet. Skrell og riv gulrot fint. Rør ned eple, gulrot, kefir, smør og rapsolje i eggeblandingen. Bland mel, kanel, bakepulver, salt og vaniljesukker, og vend det inn i røren. Fordel røren i smurte muffinsformer. Stek i midten av ovnen 15-17 minutter. Bland melis med litt

kanel og dryss over muffinsene når de er avkjølt. Server!

Erstatt fil eller kefir og smør med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfritt alternativ.

### Bringebær- og jordbærs-moothie

Ca. 8 glass  
300 g jordbær eller andre bær  
2 dl ernæringsdrikk, jordbærsmak  
2 appelsiner  
250 g bringebær  
2 ss proteinpulver  
2 ss sitronsaft  
5 dl yoghurt naturell  
1 ss brunt sukker

Skyll og del jordbærene i biter hvis de er ferske. Skrell appelsinene og skjær dem i biter. Bland proteinpulver med litt av yoghurt og ernæringsdrikken. Miks jordbær, appelsiner, bringebær, brunt sukker og sitronsaft med resten av yoghurt. Hell alt i en mikser og bland i ca. 30 sekunder.

Erstatt yoghurt med laktosefritt alternativ.

### Rugsiktbrød

Ca. 20 stk  
50 g smør  
5 dl vann eller melk  
50 g gjær  
½ ss salt  
1 dl sirup  
1 ½ ss anis og fennikel, fint støtt  
1 kg økologisk rugmel, siktet  
1 dl solsikkefrø

Smelt smøret i en kjele. Hell i væsken og varm opp til fingervarm (37 grader). Løs opp smuldret gjær i en bolle sammen med litt av deigvæsken.

Tilsett resten av deigvæsken, salt, sirup, solsikkefrø, ev. brød-



krydder og nesten alt mel. Spar ca. 3 dl til utbaking. Arbeid deigen smidig i ca. 4 minutter med kjøkkenmaskin eller 8 minutter for hånd. La deigen heve, dekt av et bakeklede i ca. 30 minutter.

Kna deigen glatt. Hell deigen på et melstrødd bakebord og kjevle den ut. Skjær ut trekanter, legg dem på bakepapir og la dem heve på en stekeplate i ca. 20 minutter. Stek 15 minutter på 200 grader.

Erstatt siktet rugmel med glutenfritt alternativ (hvetestivelse, maismel).

### Forslag til mellommåltid

- Sjokoladedrikk med banan
- Fruktalat med yoghurt naturell
- Iskremdrikk med pisket kremfløte og blåbær
- Pannekake med syltetøy og krem
- Smoothie Natural yoghurt med banan, pære og appelsin
- Smoothie Natural yoghurt med blåbær og en liten bananbit
- Smoothie Natural yoghurt med jordbær og en liten bananbit

Erstatt yoghurt, melk og kremfløte med laktosefrie alternativer.

Tenk på at de ferdige pannekakene kan inneholde gluten.

### Omelett med avokado og tomater

1 porsjon  
½ avokado  
½ tomat  
2 egg  
1 dl revet ost  
1 krm salt  
0,25 krm finmalt sort pepper  
50 g grønn og rød paprika  
2 ss kremfløte  
2 ss smør eller rapsolje til steking

Skrell avokadoen, fjern steinen og grovhakk fruktkjøttet. Skjær tomater og paprika i små biter. Visp sammen egg, kremfløte, salt og pepper. Varm fettene i en stekepanne og hell i omeletrøren. Rør forsiktig noen ganger.

Legg avocado, tomat og paprika på omeletten og dryss over revet ost. Omeletten er ferdig når den er fast, men fortsatt litt kremete. Server med en god salat!

Erstatt kremfløte og smør med laktosefrie alternativer.

Bruk væskeerstatning til å kompensere for problemer med væske- og saltopptak!

## Let us introduce three living classics onto bare skin



The music, literature and the cuisine. They all have their classics – artwork and dishes that have made a lasting impression on generations of people and therefore survive irrespective of trends and fashions.

A lasting impression was also Stomahesive® skin barrier wafers when we at ConvaTec launched it forty years ago. Stoma care had never seen anything like it: a material that will adhere to both dry and moist skin without causing any trouble. The strange thing is that the impression has last, because Stomahesive® gives exactly the same appreciated benefits today as when it came. In other words, we're talking of a living classic.

The development went ahead. In the 80's we introduced a new material named Durahesive®, as gentle to the skin as Stomahesive® but with a new feature: it swell in contact with moisture and forms a sealing collar around the stoma. Stoma care thanked and gave us our second living classic.

With Stomahesive® and Durahesive® ConvaTec had created two different skin barriers, each of which offered the combination of an effective seal with peristomal skin protection. In the next step, we combined the properties and got a unique material that behaves as if it were intelligent. Thanks to a built-in Rebound Memory Technology™ the material conforms around stomas in a snug and flexible seal. Additionally, the wafer is a simple to attach. One does not need to measure and cut, just mold the hole with your fingers, apply the wafer and roll back the adhesive against the stoma\* – as simple as giving yourself a hug.

Our latest skin protection, ConvaTec Moldable Technology™ has all the makings of our third living classic.

Want to know more about our work to improve safety and quality of life for ostomates, visit our website or call us.

\*Please see package insert for further details.



**ConvaTec**

ConvaTec Sverige AB

020-21 22 22 · E-post: [convatec.kundservice@convatec.com](mailto:convatec.kundservice@convatec.com)

[www.convatec.com](http://www.convatec.com)

# Esteem™



Esteem™ Plus closed pouch with new filter technology and well known Stomahesive®.

Find out more about ConvaTec Ostomy Care on [www.convatec.com](http://www.convatec.com)



**ConvaTec**



MITT TIPS:  
**Mal**  
 dine egne *stomiposer* ...

THERESE DICKLEN

**Kjæle navn:** Tette

**Bor:** Umeå

**Styrke:** Robust og utholdende, kan man kanskje si

**Lidenskap:** Hester

**Stjernetegn:** Steinbukken

**Høyde:** 162

**Talent:** Male og tegne

**Drøm:** Flytte på landet, tett på skogen på min egne gård med dyr, male og skrive bøker og være selvforsynt fra avlinger, kjøtt osv.

**Fobi:** Avklippede negler

**Yrke:** Personlig assistent og har mitt egne firma, Heart of Color, hvor jeg selger malerier og illustrasjoner osv.

**Favorittdyr:** Hester

**Yndlingsfarge:** Gul

**Mine tips:** Har man operert bort endertarmen, kan man få fryktelige smerter der nede. For meg føltes det som om jeg hadde sviende syre i baken, og jeg ble frustrert for jeg kunne ikke sove, sitte osv. Noe som hjelper er å legge et kompressbind med bedøvelsesalve der hvor det gjør vondt. Det hjelper enormt mye.

Mal dine egne stomiposer. Det fungerer både med akrylfarger, tekstilfarger og med hobby spray.





**Daniel Farinotte, 51 år, født i Nantes, som ligger på den franske vestkysten, sør i Bretagne.**

*Daniel startet sin karriere som 'crepiêr på det mest kjente 'crepiêrie i Nantes. Etter fire år med fransk husmannskost fant han kjærligheten og flyttet i 1986 opp til Stockholm og isbjørnene...*

*Han ble straks headhunted til den kjente franske restauranten La Brochette i Stockholm. Ni år senere begynte han som kjøkkensjef på en montessori-barnehage på Djurgården. Der har han nå jobbet i 16 år og han deler sine kunnskaper med barna som får delta i kjøkkenet.*

Alle oppskrifter er for 4 porsjoner

### Crêpe au poisson (Fiskecrêpe)

Crêperøre  
3 dl hvetemel  
1 egg  
1 klype salt  
3-4 dl lettmeik  
50 g margarin  
100 g Norvegia eller Jarlsberg, lagret og revet  
400 g laksefilet  
Herbes de Provence (Provencekrydder)  
100 g smør  
4 grønne asparges  
8 champignoner  
1 rød paprika  
1 gul løk  
Salt og pepper

Sett ovnen på 250 grader. Bland mel, salt, melk, egg og smeltet smør til en glatt røre. Stek fire tynne pannekaker (= crêpes) med smør i en stekepanne. Fres alle grønnsakene, delt i små biter, i samme panne. Stek deretter laksen, også den i små biter, og krydre med salt og pepper. Fordel grønnsaker og laks jevnt på hver

crêpe og rull dem sammen. Legg crêpen i en ildfast form og dryss over revet ost.

Stek i ovnen i ca. 5 minutter. Server!

Erstatt margarin, ost og melk med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfritt mel.

### Gratinert endivesalat med fisk i ostesaus

400 g torskefilet  
1 fennikel  
2 gulrøtter  
dill  
4 blad av endivesalat  
Salt og pepper

Béchamelsaus  
3 dl lettmeik  
30 g hvetemel  
100 gram lagret ost, revet  
Salt og pepper  
1 klatt margarin  
Litt estragon

Kok opp rikelig med saltet vann. Legg i endivesalaten og rør om. Vær bevisst på at varmetilførselen må være sterk for å få et raskt oppkok igjen. Når vannet koker

opp, hell av vannet og legg salatbladene i isblandet vann. Dette er for å bevare farge og vitaminer. Smelt margarin i en kjele og hell i mel og melk under omrøring. La det koke til det får en fin konsistens. Salte og pepper. Tilsett revet ost og smak til!

Legg salatbladene i en ildfast form. Legg på fisken, skåret i biter, og dryss over hakket dill. Topp med hakket fennikel og skiver av gulrøtter. Dryss til slutt over osten og krydre med estragon. Sett formen midt i ovnen på 175 grader i ca. 20 minutter. Øk varmen til 250 grader og gratiner i ca. 5 minutter.

Erstatt margarin, ost og melk med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfritt mel.

### Ovnsbakte blåskjell i hvitløk

1 kg store blåskjell  
200 g smør  
6 hvitløksfedd  
En støpejernspanne  
En stor kjele

Sett ovnen på 250 grader. Rens og skrap blåskjellene. Slå skjell som

har åpnet seg mot bordkanten. De som ikke lukker seg, er ubrukelige og må kastes! Smelt smør i en kjele og tilsett blåskjellene. Blåskjellene er klar når de har åpnet seg. La skjellene åpne seg godt og legg dem i jernpannen. Finhakk hvitløken og dryss den på toppen av blåskjellene. Fordel klatter av smør i hvert skjell. Sett pannen med blåskjellene i ovnen til smøret er smeltet og det bobler. Server skjellene rett fra stekepannen på bordet. Erstatt smøret med et laktosefritt alternativ.

### Moules marinières au safran

(Safranmarinerte blåskjell)  
4 kg blåskjell

2 store gule løk  
1 pose (0,5 g) safran  
2 dl hvitvin  
50 g margarin  
Levainbrød (lyst surdeigsbrød)

Rens og skrap blåskjellene. Slå skjell som har åpnet seg mot bordkanten. De som ikke lukker seg, er ubrukelige og må kastes!

Hakke løken grovt. Stek løken i en stor kjele med margarin. Hell i vin og safran. La det koke til halvparten av væsken er igjen. Legg i blåskjellen og sett på et lokk. Rist på kjelen av og til.

Når skjellene har åpnet seg, er det klart til servering. Øs opp i en serveringsbolle eller på en dyp tallerken. Spis direkte når det er varmt, dypp brødet i den gode sausen.

Erstatt margarin med laktosefritt alternativ. Brødet inneholder gluten.

### Homard Royal

(Kongelig hummer)  
4 kokte hummer  
50 g smør  
Herbes de Provence (Provencekrydder)  
1 glass musserende vin  
0,5 liter matfløte  
Salt og hvit pepper  
1 rustikk baguette

Del hummeren på langs med en skarp kniv. For å knekke klør kan du bruke en nøtteknekker. Ta ut alt hummerkjøtt, også fra klørne. Del kjøttet i biter og legg det

*Det er egentlig ikke nødvendig med spesialkost etter en ileostomioperasjon!*



i en bolle. Spar fire hummerskall. Stek smør i en stekepanne og tilsett hummerkjøtt og krydder, salte og pepre. Hell den musserende vinen oppi stekepannen og la alt småkoke til vinen nesten er kokt bort. Hell i fløten og kok over svak varme til sausen får en herlig konsistens.

Legg hummerkjøttet tilbake i de halve hummerskjellene og servere dem sammen med baguette. Bruk brødet for å få opp det siste av sausen.

Drikk gjerne det som er igjen av den avkjølte musserende vinen til hummeren. Velbekomme!

Erstatt smør og fløte med laktosefrie alternativer. Brødet inneholder gluten.

#### Fisk med tomat provençale

4 fiskefileter, for eks. torsk eller kveite  
50 g smør  
4 store tomater  
Herbes de Provence (Provencekrydder)  
Olivenolje  
Lime  
Salt og pepper  
Hvitløk  
Merian  
Potet eller ris  
Levainbrød (lyst surdeigsbrød)

Del tomatene på tvers, hakk hvitløken og stek det i olivenolje i en stekepanne. Legg de halve tomatene med snittflaten ned i pannen og tilsett salt, pepper og Provencekrydder. Skru ned varmen og legg et lokk på. La det koke i 4-5 minutter.

Stek fiskefiletene i smør og krydder, med salt, pepper og merian.

Legg fiskefiletene direkte på en tallerken og plasser de halve tomatene på fisken. Press limesaft over. Server med kokte poteter eller ris. Ikke glem levainbrødet til

den herlige sausen!

Erstatt smør med laktosefritt alternativ. Brødet inneholder gluten.

#### Fisk i smørsaus og kokte poteter

4 regnbueørret  
Salt og pepper  
Lime  
4 dl hvitvin  
400 g smør  
3 sjalottløk  
Poteter

Kok potetene. Stek fisken i smør, salte og pepre den. Hakk løken og fres den. Varm opp vin i en kjele sammen med frest løk på meget lav varme. Tilsett smøret i små stykker og rør til du får en herlig konsistens. Smøret må ikke smelte helt. Press i limesaft og smak til med salt og pepper. Det kan være litt vanskelig å få sausen perfekt, da den krever både tålmodighet og dyktighet. Legg opp på tallerken og server med kokte poteter. God appetitt!

Erstatt smør med laktosefritt alternativ.

#### Dampet fisk i aluminiumsfolie

4 regnbueørret  
1 paprika  
1 squash  
200 g champignoner  
4 poteter  
Persille  
1 rødløk  
4 fedd hvitløk  
Salt og pepper  
200 g smør  
Lime

Sett ovnen på 175 grader. Legg fisken på et stort stykke alumini-

umsfolie og tilsett salt og pepper. Hakk grønnsakene grovt. Hakk persille og bland med smøret. Legg grønnsaker og persillesmør på fisken og lukk aluminiumsfolien som en pakke med skjøten opp.

Bak foliepakkene på en stekeplate midt i ovnen i ca. 30 minutter. Server en foliepakke på hver av tallerkenene sammen med en grønn salat.

Bon Appétit!

Erstatt smør med laktosefritt alternativ.

#### Salade Niçoise med vinaigrette

(Tunfisksalat)  
1 kg potet  
400 g tunfisk i vann  
100 g kapers  
2 røde løk  
1 liten boks med sardeller  
4 hardkokte egg  
1 glass sorte olivener  
1 boks grønne bønner  
Vinaigrette  
Salt og hvit pepper  
1 ss rødvinseddik  
1 ss dijonsennep  
8-10 ss rapsolje

Bland alle ingrediensene til vinaigretten i en bolle. Krydre med salt og pepper.

Kok eggene og fjern skallene. Skjær hvert egg i fire båter. Skrell og kok potetene. Skjær de kokte potetene i terninger. Sil av vannet på tunfisk.

(Tunfisk kan godt byttes ut med gravlaks, røkelaks eller reker.)

Bland en salat av poteter, kapers, tunfisk, grønne bønner og dressing. Pynt med sardeller, rødløk i skiver og egg. Server salaten med dressing.

SenSura<sup>®</sup>Mio  
SenSura<sup>®</sup>  
Brava<sup>™</sup>



## New ways of doing things better

The Coloplast story began back in 1954.

Elise Sørensen is a nurse. Her sister Thora has just had an ostomy operation and is afraid to go out, fearing that her stoma might leak in public. Listening to her sister's problems, Elise creates the world's first adhesive ostomy bag.

A bag that does not leak, giving Thora – and thousands of people like her – the chance to return to their normal life.

A simple solution with great significance.

Today, our business includes ostomy care, urology and continence care and wound and skin care. But our way of doing business still follows Elise's example: we listen, we learn and we respond with products and services that make life easier for people with intimate healthcare needs.

Some of our ostomy brands are SenSura<sup>®</sup> Mio, SenSura<sup>®</sup> och Brava<sup>™</sup>.



SenSura<sup>®</sup> Mio



SenSura<sup>®</sup>



Brava<sup>™</sup>

# MITT TIPS: Kullsyre

rører du ut for å slippe luft i magen..!

CAMILLA FRANZÉN NORDSTRÖM

**Bor:** Sundsvall

**Interesser:** Trene, skrive, film og musikk

**Styrke:** Jeg er ikke redd for noe

**Lidenskap:** Trening

**Stjernetegn:** Vekten

**Høyde:** 158 cm

**Talent:** Dyktig bokser

**Drøm:** Å bli forfatter

**Idol:** Freddie Mercury

**Yrke:** Kontorassistent, samt student på høyskolen

**Hvilket dyr liker du best:** Mine to katter

**Yndlingsfarge:** Svart

**Mine tips:** Bruk passerte tomater og blendet løk til kjøttsaus – det er bedre for magen. Kullsyre kan skape luft i magen, rør ut kullsyren med en liten visp før du drikker.

Et magebelte som holder alt på plass er obligatorisk ved sport- og idrettsaktiviteter.





**Ann Stål, realiserte sin barndomsdrømm da hun i 1997 åpnet Sjøkrogen på Pampas Marina - nær Karlbergs Slott ved Mälaren.**

*Anns brennende interesse for god mat, dukning og dekorasjoner har resultert i store evenement. Lady Gaga, Kiss og andre store artister er noen av de heldige som har fått smake hennes utsøkte mat.*

*Nå er det din tur til å nyte av hennes fantastiske festmenyer. Vel bekomme!*

Alle oppskrifter er for 4 porsjoner

**MENY 1:  
Pannacotta med gressløk og løyrom**

2 gelatinark  
2 dl kremfløte  
2 dl kesam  
1 dl gressløk, hakket  
50 g løyrom  
Salt og pepper

Bløtlegg gelatinarkene og la fløten koke opp. Tilsett gelatin, kesam, salt, pepper og gressløk. Hell over i fire glass og plasser dem i kjøleskapet i fire timer eller over natten. Pynt med litt løyrom på hvert glass.

Erstatt fløte og kesam med laktosefrie alternativer.

**Biff Rydberg av elg**

800 g innerlår, ytre- eller indrefilet i skiver  
2 gule løk, hakket  
800 g poteter, skrelt og ternet  
3 ss smør  
2 dl kremfløte  
1 ss sennepspulver

3 ss sukker  
4 eggeplommer  
Salt og pepper

Pisk kremfløte, bland inn sukker og sennepspulver. Stek potetene gyldenbrune og stek løken myk i smør. Stek kjøttet i en varm panne rett før servering.

Legg opp kjøtt, løk og potet vid siden av hverandre på tallerkener. Server med eggeplomme og sennepskrem.

Erstatt fløte og smør med laktosefrie alternativer.

**Frukt gratinert med hvit sjokolade**

2 bananer  
2 kiwi  
1 kurv jordbær  
100 g revet hvit sjokolade  
2 dl mild honningyoghurt

Sett ovnen på 225 grader. Skrell frukten, skjær den i skiver og legg den i en ildfast form. Dryss sjokolade over frukten og gratiner øverst i ovnen i 2-3 minutter. Legg litt honningyoghurt oppå frukten og nyt!

Bytt ut sjokolade og yoghurt med laktosefrie alternativer.

**MENY 2:  
Tortillabrød med mozzarella og parmaskinke**

4 tortillabrød  
2 dl tomatsaus  
1 zucchini  
4 tomater  
12 skiver parmaskinke  
2 små bøffelmozzarella  
1 dl olivenolje  
80 g ruccola

Sett ovnen på 225 grader. Skjær tomat og mozzarella i tynne skiver. Høvl zucchini i tynne skiver på langs med en ostehøvel. Fordel tomatsausen og grønnsakene på tortillaen. Krydre med sort pepper og topp med ost. Stek i ovnen i ca. 5 minutter. Legg skinke og ruccola på, drypp olivenolje over og server.

**Gremolatabakt indrefilet av svin**

1 gul løk  
2 fedd hvitløk

1 gulrot  
1 boks hakkede tomater  
1 ss olivenolje  
2 dl hvitvin  
2 dl vann  
2 ss konsentrert kalvefond  
Saften og skallet av 1 sitron  
600 g indrefilet av svin  
Salt og sort pepper  
Gremolata:  
1 fedd hvitløk  
1 krukke persille  
Saften og skallet av 1 sitron

Sett ovnen på 175 grader. Brun indrefilet og krydre med salt og pepper. Fordel gremolataen på fileten og sett i ovnen i ca. 15 minutter.

Finhakk løk, hvitløk og gulrot. Fres grønnsakene i ca. 2 minutter og tilsett vin, kalvefond og sitron. Hell hakkete tomater over, og la det koke på svak varme i ca. 15 minutter. Krydre med salt og pepper. Hakk persille og hvitløk, og bland inn krydder og saft fra sitronen. Server med pasta eller ris.

Erstatt bøffelmozzarella med laktosefritt alternativ.

**Pannacotta av hvit sjokolade med bær**

1 ark gelatin  
1 ts vaniljesukker  
100 g hvit sjokolade  
2 dl kremfløte  
2 ss melk  
4 dl blandet bær  
Melis

Bløtlegg gelatinarket i kaldt vann. La kremfløte, melk og sukker koke opp. Klem vannet ut av gelatinarket og legg det i kremen. Rør inn sjokoladen, hell den i serveringsglass og la det stå kaldt i fire timer. Pynt med bær og dryss litt melis over.

Erstatt sjokolade, fløte og smør med laktosefrie alternativer.

**MENY 3:  
Mandelpotetsuppe med bacon**

100 g fennikel  
300 g mandelpoteter  
1 sjalottløk  
1 ss timian  
2 dl hvitvin  
2 dl kremfløte  
8 dl vann  
1 terning grønnsakbuljong  
0,5 ts salt  
50 g gresskarkjerner  
1 pakke bacon

Skrell potetene. Skjær poteter, fennikel, løk og hvitløk i skiver, og stek dem på svak varme i en panne i ca. 2 minutter. Tilsett hvitvin, kremfløte og vann, og legg i den smuldrede buljongterningen. La alt koke på svak varme i ca. 20 minutter.

Mikse suppen jevn og smak til med salt og pepper. Rist gresskarkjerner i en varm stekepanne i ca. 2 minutter. Skjær baconet i strimler og stek det sprøtt i en stekepanne. Hell opp suppen og topp med bacon og gresskarkjerner.

Erstatt kremfløte med laktosefritt alternativ.

**Kokt torskerygg med pepperrot og reker**

600 g torskerygg  
100 g smør  
1 ss revet pepperrot  
4 hardkokte egg  
500 g reker  
Salt og pepper  
1 sitron

Kok opp vann med 1 ss salt slik at det dekker fisken. Legg torsk

i kjelen og la det småkoke i ca. 6 minutter. Smelt smøret og riv pepperroten. Hakk eggene og legg dem i. Server torskene med kokte poteter, dill og sitron.

Erstatt smør med laktosefritt alternativ.

**Kardemommestekte epler**

4 epler  
2 ss smør  
2 ss brunt sukker  
1 sitron  
2 ts kardemomme  
1 boks vaniljeis

Skjær eplene i båter. Stek dem i en varm stekepanne i 2-3 minutter. Hell sukker og kardemomme i stekepannen og klem litt sitronsaft over. Legg opp på tallerkener og server med vaniljeis.

Erstatt smør og iskrem med laktosefrie alternativer.

**MENY 4:  
Aspargesomelett med røkt andebryst**

1 bunt grønne asparges  
2 sjalottløk  
3 dl kremfløte  
1 dl hvitvin  
20 g smør  
2 egg  
Salt og pepper  
1 røkt andebryst, i tynne skiver  
2 dl balsamicoeddik  
1 ss honning  
1 fedd hvitløk, presset  
1 eske ertespirer

Sett ovnen på 150 grader. Skjær aspargesen i tynne skiver. Skjær sjalottløken i skiver. Fres løk og asparges i 2 minutter i en kjele. La aspargesen koke i hvitvin og fløte i ca. 10 minutter til den er mør. Mos alt sammen med en

*Drikk rikelig – cirka 2 liter i døgnet!*



stammikser. Sil mosen. Bland aspargesrøen med egg. Krydre med salt og pepper. Hell alt over i en ildfast form og stek omeletten i ovnen i 10-15 minutter. Bland balsamicoeddik, honning og hvitløk, og la det koke til sausen er redusert til 1 dl. Skjær opp omeletten og server den på tallerkenene med det røkte andebrystet. Server med erteskudd og balsamicosaus.

Erstatt fløte og smør med laktosefrie alternativer.

#### Krydderbakt laks med eplesalat og knuste sitronpoteter

600 g laksefilet  
1 ts fennikelfrø  
1 ts hele spisskummen  
1 ts tørket estragon  
1 ts salt  
1 ts sukker  
1 ts sort pepper

3 epler  
4 dl tyrkisk yoghurt  
1 krukke gressløk, hakket  
800 g poteter  
Saften og skallet av 1 sitron  
50 g smør  
Salt og pepper

Bland krydder, skrell og kok potetene. Bland poteter, sitron og smør, og krydre med salt og pepper. Skjær eplet i tynne skiver og bland yoghurt, eple og gressløk. Vend laksen i krydderblanding på den ene siden og stek den i ovnen ved 225 grader i 10-15 minutter.

Erstatt yoghurt og smør med laktosefrie alternativer.

#### Fransk sjokoladecake

250 g mørk sjokolade  
250 g smør  
250 g sukker

10 eggeplommer  
10 eggehviter  
Kremfløte

Smelt sjokolade, smør og sukker i et vannbad. Sett ovnen på 175 grader og smør en springform. Pisk eggehviten stive. Rør først eggeplommene inn i sjokoladeblandingen og deretter eggehviten.

Hell 2/3 i formen og stek i 20-25 minutter. La det avkjøles og tilsett deretter resten av røren i formen. Sett den i kjøleskapet i minst to timer eller over natten. Server med pisket krem.

Erstatt sjokolade, smør og fløte med laktosefrie alternativer.

*Ha litt ekstra salt på maten!!*

## The little things in life can mean the world



**RESOURCE 2.5 COMPACT**

The optimal compact nutritional supplement to improve the compliance of your patients



**2.5 kcal/ml**  
125 ml = 312 kcal

- 2.5 kcal/ml to make it easy for the patients to cover their energy needs
- 12 g protein per bottle (125 ml)
- Available with or without fibre
- 4 unique and exciting combinations of flavors to offer the patients variety in order to improve compliance

Nutrition for recovery and quality of life

**NestléHealthScience**  
NOURISHING PERSONAL HEALTH

www.nestlehealthscience.se

Nestlé customer service: 020-78 00 20



MITT TIPS:

# Frotté

motvirker *sterilitet* ...

BO KARLSSON

**Kjæle navn:** Bosse  
**Bor:** Värmland, Vintrosa  
**Interesser:** Fly og elgjakt  
**Styrke:** Sta  
**Lidenskap:** Matlagning  
**Stjernetegn:** Vekten  
**Høyde:** 174 cm  
**Talent:** Reparere biler og annet  
**Drøm:** Kjøpe mitt eget fly  
**Fobi:** Ormer  
**Idol:** Elvis  
**Yrke:** Pensjonist  
**Hvilket dyr liker du best:** Hund  
**Yndlingsfarge:** Blå

**Mine tips:** Hvis du får forstoppelse, skal du raskt drikke 3 dl mineralvann. Legg deg ned og rull rundt et par ganger, reis deg opp og gjenta.

Når man har fjernet endetarmen, er det ikke uvanlig at man rammes av «retrograd ejakulasjon» (sterilitet). Bruk et stabilt bord som mannen kan sitte på. Rull et frottehåndkle stramt sammen til en diameter på 6-7 cm. Plasser «rullen» på det ene hjørnet av bordet, og sett deg med et ben på hver side av hjørnet. Mannen skal kunne kjenne et kraftig trykk mot endetarmsområdet. Finjuster stillingen. Det mekaniske mottrykket på urinrøret gjør at sædcellene vandrer riktig vei.



**Fredrik Johansson, en konditor med stor lidenskap for livets goder.**

*For tre år siden våget han steget å flytte til Stockholm. Her havnet han som konditor i en stor matvarekjede.*

*I dag har Fredrik sjefskonditor som yrkestittel og kan ikke tenke seg annet arbeid. Han bruker all sin tid på sin store interesse - som samfaller med jobben. Fredriks daglige utfordring er å skape bakverk som overrasker.*

#### Fredriks oppskrifter

##### **Amaretti - Italiensk Kransekake, 35-40 stk**

300 g mandelmasse  
210 g sukker  
120 g ristede hasselnøtter, revet  
75 g eggehvite

Bland mandelmasse og sukker. Tilsett nøtter og til slutt eggehviten litt av gangen. Skjær deigen i biter à 20 g og legg dem på en bedd av melis. Rull dem til kuler med melis i hånden, og legg på en stekeplate. Stek ved 170 grader i 12-15 minutter.

##### **Frossen ostekake**

2,5 dl sukker  
3 dl kremfløte  
3 eggehviter  
3 eggeplommer  
400 g Philadelphiaost  
1 sitron  
6-8 Digestive kjeks

Bruk en springform med en kant som kan fjernes. Smuldre kjeksen og legg halvparten i bunnen av formen. Pisk kremfløten løst. Pisk

deretter eggeplommer, sukker og ost i en annen bolle. Pisk eggevitene stive. Bland forsiktig alt og rør i revet skall fra en sitron. Hell røren over kjeksen og strø resten av kjekssmuler på toppen. Sett i fryseren i minst 4 timer. Serveres med ferske bringebær eller jordbær.

Erstatt fløte og Philadelphiaost med laktosefrie alternativer.

##### **Crème brûlée 6 porsjoner**

4,5 dl kremfløte  
1,5 dl melk  
1 vaniljestang  
6 eggeplommer  
1 dl sukker  
Brunt sukker til pynt

Kok sammen fløte, melk og utskrapte vaniljekorn og vaniljestang. Sett til side og la avkjøle. Bland eggeplommer og sukker, og rør det forsiktig inn i den kalde fløteblandingen. Merk: pisk ikke, men rør inn. Hell blandingen gjennom en sil og hell i runde former. Stek dem på 95 grader i ca. 1 time i en varmluftsovn, og rist dem litt for å se om bruléen

har satt seg. Før servering brenn bruléen med brunt sukker på toppen. God appetitt! Kan med fordel forberedes dagen før.

Erstatt fløte og melk med laktosefrie alternativer.

##### **Gulrotkake**

325 g sukker  
270 g rapsolje  
250 g revet gulrot  
3 egg  
325 g hvetemel  
5 ts bakepulver  
4 ts natron  
1 ts salt  
1 ts malt kanel  
1 ts revet muskatnøtt  
1 ts kardemomme  
Glasur  
150 g Philadelphiaost  
110 g usaltet smør  
210 g melis  
¼ vaniljestang  
1 ss sitronsaft

Begynn med å rive gulrøttene. Rør sukker og olje godt sammen. Bland ned egg og gulrøtter litt om gangen. Til slutt blandes de tørre ingrediensene in.

Hell røren i en valgfri form og stek ved 180 grader. Baketiden avhenger av størrelsen på kakeformen, 10-15 min. for mindre former og 20-25 min. for større former. Kan også lages som muffins eller cupcakes. Skrap frøene fra vaniljestangen og visp melis, smør, vaniljefrø og sitron sammen med en elektrisk visp. Pisk kraftig i 5-10 min. Bland Philadelphiaosten inn og slå i 5-10 minutter, til deigen er svært luftig. Sprøyt eller spred frosting utover den kalde kaken.

Erstatt smør og philadelphiaost med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfritt alternativ.

##### **Brownie**

250 g usaltet smør  
250 g mørk sjokolade 65 %  
4 egg  
2 dl sukker  
1 krm salt  
2,5 dl mel  
1 dl grovhakkede nøtter, som pistasj-  
nøtter, valnøtter og mandler  
Ganache (glasur)  
2 dl fløte  
1,5 ss glukose  
250 g mørk sjokolade 65 %, hakket  
40 g usaltet smør

Smelt smør og sjokolade i en kasserolle. Rør sammen egg og sukker og bland med sjokoladen. Rør til jevn røre og vend inn mel og salt. Rør inn nøtter. Fyll i valgfri form og stek i ovnen 200 grader i ca. 10 minutter. Det spiller ingen rolle om kaken er litt klissete. Kok fløten med glukose og slå den over hakkett sjokolade. Bland det glatt med en stavmikser, bland sist i smør. La det stå fremme i romtemperatur i noen timer. Absolutt ikke i kjøleskapet så det stivner.



Skjær kaken i biter, spred ganaschen på og server med friske bær og pisket krem eller vaniljeis.

Erstatt sjokolade, smør og fløte med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfrie alternativer.

### Chocolate chip cookies

200 g smør  
2 dl sukker  
1 dl brunt sukker  
2 egg  
2 ts vaniljesukker  
5,5 dl hvetemel  
1/2 ts salt  
1 1/2 ts natron  
300 g mørk sjokolade, 65 %  
Eventuelt knuste valnøtter og pistasjnøtter

Pisk sammen smør, vaniljesukker og brunt sukker til en luftig røre. Bland inn eggene og tilsett de tørre ingrediensene. Til slutt, ha i hakket sjokolade og ev. nøtter. Fordel røren ved hjelp av en skje på en stekeplate. Kakene renner ut ved steking, så ikke sett dem for tett sammen.

Stek ved 175 grader i ca. 8-10 min.

Erstatt smør og sjokolade med laktosefrie alternativer. Erstatt hvetemel med glutenfrie alternativer.

### Havre boller ca. 25 stk

270 g smør  
3,5 dl sukker  
3,5 ts vaniljesukker  
1 liter havregryn  
1 ss kakao  
1 dl kald kaffe  
2 dl kokos

Pisk smør, sukker og vaniljesukker med en kjøkkenmaskin i ca. 5-10 minutter.

Tilsett havregryn, kakao og kaffe, og miks i ytterligere 5 minutter på høy hastighet.

Sett røren til avkjøling en stund før du ruller dem til boller. Rull bollene i kokos. Det er viktig at du pisker røren kraftig, slik at den blir lys i fargen.

Erstatt smør med laktosefritt alternativ. Husk at havregryn kan inneholde spor av gluten.

### Sitronmarengspai

Mørdeig:  
120 g usaltet smør  
1 dl sukker  
2,5 dl mel  
1 krm bakepulver  
1 egg

Sitroncurd:  
2 ark gelatin  
2 dl nypresset sitronsaft  
Revet skall av 2 sitroner  
250 g usaltet smør  
1 dl sukker  
1 dl sukker  
7 egg

Italiensk marengs:  
220 g sukker  
75 g vann  
120 g eggehvite  
Bringebær  
Sitronmelisse

Bland kaldt smør, sukker, mel og bakepulver i en mikser. Når deigen får en sandlignende tekstur, bland inn 1 egg. Deigen skal da bare gå sammen. La den hvile i kjøleskap i en time. Kjevle deigen tynn, ca. 3 mm, og kle en valgfri form. Sett den en stund i kjøleskapet eller i fryseren, før du steker den på 175 grader i ca. 10 minutter, og den har fått en vakker farge. Bløtlegg gelatinen i riktig kaldt vann. Riv skallet av sitronene

og press ut saften. Kok deretter opp saften og skallet sammen med smør og 1 dl sukker. Bland i mellomtiden 1 dl sukker med 7 egg. Bland det sammen og la det koke til 83 grader under omrøring.

Tilsett gelatin og sil røren. La den avkjøles litt og fyll deretter paiskallet. La paien kjøles ned i kjøleskapet eller i fryseren. Hit kan man forberede flere dager på forhånd.

Bland vann og sukker i en kjele. Kok opp til 121 grader. Pisk i mellomtiden eggehvitene til en marengs. Når sukkeret koker, hell det i en tynn stråle ned i marengsen under fortsatt pisking. Ikke hell sukker på vispen, da det lett kan bildes klimper i marengsen. Når sukkeret er blandet ned fortsette å piske til marengsen er svalnet. Sprøyt så marengsen eller bre ett lag ved hjelp av en skje. Brenn av marengsen med en brenner.

Pynt med friske bringebær og sitronmelisse. En fantastisk velsmakende kake som også er veldig vakker.

Kan serveres i den klassiske runde formen eller som små porsjonspaier.

Erstatt smør med laktosefritt alternativ. Erstatt hvetemel med glutenfritt alternativ.

*Nøtter, mandler, peanøtter og popcorn i større mengder kan gi mageknip og forstoppelse!*

40  
years of  
innovation  
B. BRAUN STOMA CARE

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE







# MITT TIPS: Test

*stomien din – se hva den tåler!*

DAN BRATT

**Bor:** Enskede Gård

**Styrke:** Sta med sterk rettferdighetssans

**Lidenskap:** Kjærlighet i alle former! Til kvinnen, til barnet, til livet!

**Stjernetegn:** Vekten

**Høyde:** 177 cm

**Talent:** Jeg er en overlever

**Drøm:** En naiv drøm om fred på jorden og at jorden skal rekke til oss alle

**Fobi:** Nei

**Idol:** Som barn var det Fantomet, men nå er mine egne barn større idoler

**Yrke:** Skuespiller

**Hvilket dyr liker du best:** Dessverre var jeg allergisk mot dyr som barn

**Yndlingsfarge:** Svart

**Mitt tips:** Jeg spurte legen om det var i orden å ta et glass vin til maten. Han smilte og svarte kort og godt: - Prøv! Det gjorde jeg og oppdaget at det fungerte fint. Visst reagerte tarmen, og jeg måtte prøve meg fram, men slik er det jo med alt her i livet. Prøv, test grenser og se hva du tåler!

Takk ikke nei til et glass god champagne, fin vin eller en kald skummen-de øl! Ha mot til å teste grensene.



**Carl Gustawson er restauratør på M/S Gustafsberg VII og har 35 års erfaring fra restaurantbransjen.**

*Calle har sina røtter i Stockholms nordlige skjærgård. Her finner han matinspirasjon og han elsker å lage familiens tradisjonsrike retter.*

*Calles store interesse er å kombinere mat og drikke. Om du vil, kan du treffe ham ombord på M/S Gustafsberg VII, der han gjerne forteller om sine smaks- og krydderblandinger. Calle er for nytenkning i sin matlagning, men svikter aldri de gode svenske mattradisjonene.*

Alle oppskrifter er for 2 porsjoner

### Galletter med sjampinjongstuing (crêpes)

2,5 dl bokhveteemel  
3 dl vann  
1 egg  
2 ss smør  
Salt og nykværnet pepper

Stuing:

100 g ferske sjampinjonger i grove skiver  
3 ss hakket løk  
1 dl matfløte  
1 ss smør  
1 krm salt og pepper  
4 skiver røkt skinke

Bland bokhvete, vann, egg og salt. Visp godt til en riktig glatt røre. La røren stå i minst 2 timer, fortrinnsvis over natten, tildekket i kjøleskapet. Smelt 2 ss smør og hell i røren. Stek som pannekaker.

Stek sjampinjonger med løk. Hell i fløten og la det småkoke i noen minutter. Legg en gallette på hver tallerken, legg på en skive skinke og fordel stuingen. Rull sammen som crêpes.

Server umiddelbart. Erstatt smør og fløte med laktosefrie alternativer.

### Pølse med svarte bønner, salsa og tortillas

3-4 skiver av falukorv eller annen tykk pølse med høyt kjøttinnhold  
150 g sorte bønner i glass, skylte  
5 ss chilisaus  
5 ss finhakket rød paprika  
1 ts chilipulver  
2 tortillas  
4 skiver ost  
1 ss kyllingfond, konsentrat  
1 ss rødvinseddik  
2 ss olje  
1 ss frisk koriander, eventuelt oregano

Legg ost mellom tortillasbrød og tørrstek dem i varm stekepanne til osten er smeltet.

Del brødene i fire deler. Varm opp bønner, olivenolje, koriander eller oregano, fond, 0,5 dl vann og en klype salt i en kjele.

Bland i chilisaus, paprika, chili pepper og eddik. Stek pølsen.

Del opp brød, salsa og pølse på tallerkener og server gjerne med et glass Virgin Mary (ett glass tomatjuice, 2 dråper Tabascosaus,

Worcestershire saus og en klype salt. Bland sammen).

MERK! Tortillabrød kan inneholde gluten.

### Potetkaker med bacon, løk, egg og cottage cheese med tomatsmak

3-4 mellomstore kokte poteter  
140 g stekt bacon skåret i 1 cm biter  
1 hardkokt, hakket egg  
2 egg  
Smør  
4 ss hakket løk  
1 hakket tomat  
100 g cottage cheese  
3 dråper Tabascosaus  
Salt og nykværnet pepper

Mos potetene grovt med en gaffel, og bland inn bacon, egg og løk. Rør til en jevn stappe.

Forme deigen til flate potetkaker, salt og pepper. Varm en stekepanne med smør. Stek potetkakerne på begge sider og legg dem på tallerkener.

Bland cottage cheese med tomat, Tabascosaus og salt etter smak og server. Denne retten kan med fordel være forberedt dagen før.



Erstatt cottage cheese og smør med laktosefrie alternativer.

### Omelett med spinat, røkelaks, cottage cheese med fennikel

4 egg  
100 g frossen spinat  
0,5 dl kremfløte  
2 ss smør  
4-5 skiver røkelaks, ca. 150 g  
150 g cottage cheese  
1 ts fennikelfrø  
Salt og nykværnet pepper

Visp sammen spinat (tint), egg, fløte, salt og pepper. Varm en panne med smør, hell i omelettblandingen og rør forsiktig med

en gaffel. Når omeletten har stivnet litt, brettes den sammen. Legg den oppå en tallerken sammen med laksen. Bland cottage cheese med fennikel, sort pepper og server. Erstatt smør, cottage cheese og kremfløte med laktosefrie alternativer.

### Kokte egg med brød og kesam med ansjos

3-4 kokte egg  
2-3 ansjosfileter  
100 g kesam  
4 skiver knekkebrød  
4-6 skiver lagret ost  
2-3 reddiker, skivet  
2 ss smør

Mos ansjos med kesam og skjæreggene. Legg eggene på knekkebrødet og osten ovenpå. Topp med ansjosblandingen. Erstatt smør og kesam med laktosefrie alternativer.

*Tenk på at visse matvarer kan gi magesmerte eller forstoppelse – spesielt om man spiser mye på en gang, f.eks. tørket frukt som aprikos og hinner på sitrusfrukt.*

Erstatt knekkebrød med glutenfritt alternativ.

#### **Semulegrøt med tørket frukt, kanel og kardemomme**

Semulegrøt alternativt havregrøt (følg instruksjonene på pakken)

50 g tørket aprikos  
100 g epleskiver  
2 ts kardemomme  
2 ts kanel

Kok grøt. Skive opp epler og aprikoser. Legg opp grøt og frukt, og dryss med krydder. Server med melk.

Erstatt melk med laktosefritt alternativ. Velg glutenfri semulegryn laget av bokhvete eller hirse. Havregryn kan inneholde gluten.

#### **Stekte riskaker med sukermør og appelsin**

Risengrynsgrøt kokt i henhold til pakken med 1 krm malt nellik

5 ss smør  
1 ts kanel  
½ appelsin i båter

Avkjøl grøten, helst over natten. Form grøt til små flate kaker. Varm en stekepanne med 1 ss smør. Stek kakene gyldne. Smelt resterende smør sammen med kanel og sukker.

Hell smørblendingen over kaken. Lage filitéer av appelsinen og legg rundt riskakene.

Bytt ut smør med laktosefritt alternativ.

MERK ! Se på emballasjen av risgrynene da de kan inneholde spor av gluten.

#### **Eggerøre med ristet skinke, ost, stekt tomat og brød**

4 egg  
1 dl matfløte  
4 skiver røkt skinke  
4 skiver ost, lagret  
1 tomat  
1 skive ristet brød  
1 ss smør  
Salt og nykværnet pepper  
Muskatnøt

Pisk egg og kremfløte med en klype salt og pepper og litt muskat rasp. Del tomaten og tilsett ost mellom skiver av skinke.

Varm en stekepanne med 1 ss smør og stekt tomat og skinke til den er gyldenbrun. Tilsett eggerøre og rør til det har stivnet noe. Server umiddelbart. Erstatt smør og fløte med laktosefrie alternativer.

Erstatt brødet med glutenfritt alternativ.

#### **Tunfisktoast med tomat, kapers, løk og ost**

4 skiver hvitt brød  
1 boks tunfisk, ca. 95 g  
1 ss kapers  
1 ss finhakket gul løk  
4 skiver tomat  
5-6 skiver av ost  
3 ss olivenolje  
1 klype cayennepepper

Bland tunfisk med kapers, løk og pepper. Varm en stekepanne med olje. Legg tunfiskblandingen på en skive brød.

Legg på tomat, ost og deretter den andre brødskiven. Toasten stekes på begge sider til de er gyldenbrune og osten er smeltet.

Erstatt brødet med glutenfritt alternativ.

## Dansac Novalife wins Medical Design Excellence Award



For more information about Dansac Novalife and the MDEA go to: [www.dansac.com](http://www.dansac.com)



*Spis mer om morgenen og på formiddagen, mindre sent på kvelden!*

### DESIGNED for SECURITY and DISCRETION

For people living with a stoma, security and discretion are of utmost importance to their quality of life. Based on extensive research, clinical evidence and real life testimonials, the Dansac Novalife stoma appliances are designed to achieve a functional, secure yet discrete pouching system.

Recognizing significant advances in medical product design the Medical Design Excellence Awards (MDEA) have awarded

Dansac Novalife the 2013 Gold Award in the category 'General Hospital Devices and Therapeutic Products'.

The award is also a recognition of the efforts and work of the people who have influenced the creation and design of Dansac Novalife stoma appliances – users, clinicians, engineers, designers – and is no less an acclaim of the difference that the products have made to the quality of life of people living with a stoma.





## *Stort takk til:*

**Sponsorene** Axotan AB, B. Braun Medical AB, Danderyds Sjukhus AB, Coloplast AB, ConvaTec Sweden AB, Dansac and Hollister Scandinavia Inc. Ergo Nordic AB, ILCO, M Care AB, Nutricia Nordica AB Stomivårdutbildningen Kirurg og Urologkliniken DS AB.

**Modeller** Dan Bratt, Therese Dicklen, Camilla Franzén, Marlene Gustawson, Bo Karlsson, David Larsson, Leila Söderholm og Ingrid Anette Hoff Melkersen.

**Fotograf** Athina Strataki, **Regi** Ingela Tanaka, **Sminkør** Olle Sodgy, **Art Director** Jonas Svedberg, **Assistent** Lena Herrman og Vendela Knuutinen.

**Kokker og matkreatører** Ann Stål, Carl Gustawson, Daniel Farinotte, Fredrik Johansson, Leila Söderholm, Marlene Gustawson og Sanna Änggård.

**Ernæringsrepresentanter Avd 61 DS AB** Tina Back, Caroline Issaki og Bengt Larsson.

**Locations** Kungliga Operan, Vallentuna Flygfält, Slottsträdgården Ulriksdal, Glasmästeriet N.P. Ringström AB, Söderbokhandeln Hansson & Bruce, Celine Lassen med hundene Essi & Salli.

**Oppskriftsgransker** Professor, overlege Rolf Hulterantz, Karolinska Universitetssjukhuset.

**Øversetter** Helena Neraal

**Korrektur** Anders Andreassen

**Virksomhetssjef** Kirurg og Urologkliniken DS AB, Johanna Albert.

**Adm.dir** Danderyds Sjukhus AB, Stefan Jacobsson.

**Prosjektleder** Kirurg og Urologkliniken DS AB, Maria Gylfe.

