



Nogle har andre udveje

EN KOGEBOG MED MERE ...

Danderyds universitetshospital

NORRA STOCKHOLMS AKUTSYGGEHUS

www.ds.se



DANDERYDS SJUKHUS

Forord

Dette er ikke nogen videnskabelig kogebog, men den er skrevet til ære for dig, der lige har fået anlagt en stomi og sandsynligvis har en del tanker om, hvordan livet kommer til at se ud fremover.

Vi, der arbejder med stomipatienter, bliver hver dag spurgt: "Hvad kan jeg spise nu?" Med denne kogebog vil vi give dig nogle tips til lækre retter. Derfor har vi bedt en række kokke og madkreatører om at komme med forslag til mad, der passer til forskellige lejligheder. Du vil opdage, at maden ikke adskiller sig nævneværdigt fra almindelig mad. Egentlig er det ikke sværere, end at man prøver sig frem med små mængder ad gangen.

Det bør du tænke på lige efter din operation

Mange opskrifter indeholder løg og andre fiberrige ingredienser, som kan give besvær, især kort tid efter en stomioperation. Det gælder rå produkter, men også kogte eller stegte løg. Ingredienser som kålroer, ærter, bønner, løg og fiberrigt brød, især det med hele korn i, giver luft i maven. Fødevarer som pasta, ris og bananer giver et fastere tarmindehold. Til gengæld kan for eksempel blommer, pærer, sukker, saft og til tider også vin give et tyndere tarmindehold. Alt efter din situation kan

du erstatte ingredienser i opskriften eller helt enkelt udelade dem. Bogen indeholder også tips til dig, der arbejder med stomipatienter, så du kan lære at tilberede enkle og lækre småretter i et hospitalskøkken med begrænsede ressourcer.

Modellerne i bogen har eller har haft stomi og har meldt sig via patientforeningen ILCO. De gør det med et glimt i øjet for din skyld. Hvis du kigger godt efter, kan du se deres stomipose, som godt nok er blevet piftet lidt op til lejligheden.

Alene i Sverige lever omkring 20.000 personer med stomi, og hvert år kommer der cirka 1.800 nye til. Det er der flere årsager til, men en stomi kan redde dit liv. Selvom det måske er svært at tro på, skal du nok finde tilbage til hverdagen igen.

Vi håber, at denne kogebog vil være en hjælp på vejen, og at den vil give dig skønne madoplevelser og mange gode grin i tiden fremover. Lev, spis og nyd!

Maria Gylfe

CHEFSYGEPLEJERSKE, DANDERYDS SJUKHUS AB
KIRURGISK & UROLOGISK KLINIK AFD. 61

Kogebogen findes på www.ds.se i tre år efter udgivelsesdatoen.

Eventuelle ændringer vil blive foretaget i onlineversionen.

MIT TIP:

Mavebælte

holder stomien på *plads* ...

LEILA SÖDERHOLM

Bor: Lidingö

Interesser: Træning og sundhed

Styrke: Min passion er min styrke

Passion: At inspirere mennesker

Stjernetegn: Skorpion

Højde: 1,66

Drøm: At have det sjovt og nyde livet, selvom der er mange bump på vejen

Profession: Træner, kostvejleder, coach, blogger og forelæser

Yndlingsdyr: Heste

Yndlingsfarve: Turkis

Mit tip: Lad ikke din stomi være en hindring – gør det, du synes er sjovt, og bevæg dig ud af din tryghedszone. Træn din mave med forskellige liggende og stående øvelser. En veltrænet mave mindsker risikoen for brok, og stomien sidder bedre. Hold kroppen i gang. De sundhedsmæssige gevinster er enorme! Din psyke får det bedre, du bliver gladere, og tarmen arter sig bedre.

Skaf et mavebælte, som holder posen på plads. Ud over at bæltet skjuler posen, kan du også trække det op, så det holder overdel eller kjole på plads, når posen skal tømmes. Bed om en større pose til natten, så nattesøvnen ikke forstyrres af angst for, at den skal briste.





Leila Söderholm – en kvinde med mange jern i ilden.

Kostvejleder med speciale i træningsivrige personer. Gift med Anders og bor på Lindingö sammen med sine børn Moa (9 år), Max (8 år) og Lucas (4 år).

Arbejder til dagligt med at coache virksomheder til en bedre sundhed og er en del af et stort team, der arbejder for at øge menneskers livskvalitet.

Leila har også været træningsekspert på svensk TV4 i programmerne Förkväll og Du är vad du äter! Blogger og skriver artikler i magasinet Amelia.

Alle opskrifter giver 4 portioner

Ovnpandekager med hytteost og jordbær

3 dl hvedemel eller 2 dl hvedemel + 1 dl grahamsmel
8 dl mælk
4 æg
1/2 tsk. salt
50 g smør

Bland halvdelen af mælken med mel og æg. Pisk til en lind dej. Tilsæt resten af mælken og saltet. Brun smørret i en bradepande i ovnen. Hæld dejen i, og bag pandekagen midt i oven i ca. 30 minutter ved 225 grader. Server med hytteost og jordbær. Tilsæt flere æg, hvis du har trænet ekstra hårdt.

Erstat mælk og smør med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Almindelige pandekager med mandelmel

4 æg
3 dl mandelmel
1½ dl mælk
1/8 tsk. salt

1 tsk. bagepulver
30 g smør
Hytteost
Bær

Pisk mælk, æg, mandelmel, salt og bagepulver sammen i en skål. (Mandelmel indeholder masser af sunde fedtsyrer og fibre og er et godt alternativ til hvedemel).

Smelt ca. 25 g smør på en stegepande. Hæld smørret i pandekagedejen, mens du pisker.

Varm stegepanden, kom en klat smør på, hæld ca. ½ dl pandekagedej ud på panden, og steg pandekagerne 2-3 minutter på hver side. Server med hytteost og bær.

Erstat hytteost, smør og mælk med laktosefri alternativer.

Kødsovs med masser af grøntsager

500 g hakket oksekød
500 g passerede tomater
2 røde peberfrugter
2 gulerødder
1 lille pose spinat
½ porre
2 spsk. tomatpuré
Salt og peber

1 tsk. sambal oelek
1 laurbærblad
1 oksebouillonterning
½ dl vand (ved behov)

Læg peberfrugt, gulerødder, porre og spinat i en blender. Hæld passerede tomater og evt. lidt sambal oelek og tomatpuré over. Blend alt til en lind sovs, tilsæt evt. lidt vand. Steg kødet i en støbejernsgryde. En støbejernsgryde afgiver en lille smule jern, som er godt for kroppen. Tomater gør, at der frigives endnu mere jern, så brug endelig masser af tomater. Hæld grøntsagsblandingen over kødet, og tilsæt laurbærblad og bouillonterning. Lad det stå og simre ved svag varme i ca. 30 minutter. Smag til med salt og peber. Server med pasta eller ris.

Udelad sambal oelek, hvis du har en sart mave.

Den grønne drik 1 portion

1 banan
2 dl mango, frossen i tern
1 appelsin skåret i stykker
2 spsk. sesamfrø
2 spsk. gojibær



1 tsk. bygggræs
1 tsk. nældepulver
100-150 g spinatblade
2-3 dl æblemost eller friskpresset juice

Blend alt i en blender. Drik og nyd!

Kyllingefilet med søde kartofler og fetaost

4 kyllingefileter
½ dl smør & rapsolie
1½ spsk. japansk soja
1½ spsk. honning

1 citron
1 tsk. citronpeber
1 fed hvidløg
4 søde kartofler
2 gulerødder
1 dl smør & rapsolie
Fetaost

Sæt ovnen på 225 grader. Skyl kartoflerne, og skær dem i skiver. Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde stave. Læg det hele i et fad, hæld smør & rapsolie over, og tilsæt salt og peber. Tilbered i ovnen

i ca. 45 minutter. Drys fetaosten over, når kartoflerne er færdige. Afpuds kyllingen, og del fileterne på langs. Varm smør & rapsolie på en stegepande, og læg kyllingen i. Riv citronskallen fint, og pres saften ud. Hæld den revne citronskal og citronsaften over fileterne. Til-sæt honning, japansk soja, pres-set hvidløg og citronpeber. Steg kødet, til det er gennemstegt. Når du vender kyllingen, skal den anden side krydres på samme måde. Server med en grøn salat til.

*Vælg en
tilberednings-
metode, som
gør maden
nem at tygge
og spise!*

Erstat fetaost og smør & rapsolie med laktosefrie alternativer.

Torsk med tomat og ris

400 g optøet torskefilet
1 citron
Salt og peber
1 dåse hakkede tomater
1 pose spinat
2 tsk. olivenolie til formen
½ porre i skiver
Basilikum

Læg fisken i et smurt ovnfast fad, pres citronsaft over, og tilsæt salt og peber. Hæld hakkede tomater og porre over. Tilbered i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter.

Pynt med basilikum, og server med kogte kartofler og en salat af spinatblade.

Hurtig linsesuppe

4 grøntsagsbouillonterninger
½ tube tomatpuré
2-3 citroner
2 gulerødder
2 kartofler
½ gult løg eller porre
2 l vand
3 dl røde linser
Salt og peber
Græsk yoghurt

Skær gulerødder og kartofler i tern. Bland vand, bouillonterninger og tomatpuré i en gryde. Tilsæt gulerødder og kartofler, og lad det simre i ca. 10 min, indtil grøntsagerne er møre. Tilsæt linser og saften fra de pressede citroner.

Brug mindre citron, hvis det bliver for syrligt. Lad det simre i yderligere 10 minutter. Suppen kan sagtens blendes.

Server med nybagt brød og en klat græsk yoghurt til.

Erstat yoghurt med et laktosefrit alternativ.

Ovnbagt laks med ris

4 laksefileter
1 limefrugt
Sort peber
2 dl cremefraiche
1 potte purløg
Havsalt
1 spsk. olivenolie

Læg laksefileterne i et ovnfast fad. Vask limefrugten, riv skallen fint, og fordel den over laksen sammen med limesaften. Smag til med salt og peber. Tilbered i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter. Imens blandes cremefraiche, purløg, olivenolie og sort peber til en dressing. Anret laks og dressing på tallerkener. Server med ris og en salat til.

Erstat cremefraiche med et laktosefrit alternativ.

Fyldt zucchini

3 zucchini
Rester af kødsovsen
1½ dl ost
1 tsk. olivenolie

Vask zucchinierne, og skær dem over på langs. Fjern kernerne med en ske. Smør et ovnfast fad, læg de halverede zucchinier i, og fyld dem med kødsovs. Gratiner i ovnen ved 200 grader i 30 minutter. Drys ost over, når der er gået 20 minutter.

Erstat osten med et laktosefrit alternativ.

Hytteost med bær og nødder 1 portion

½-1 bæger hytteost
1-1½ dl valnødder og hasselnødder,

finthakkede

1 spsk. gojibær

1 spsk. tranebær

1 spsk. rosiner

Banan eller appelsinfileter i små stykker

Bland alle ingredienser i en skål, og spis det med hytteost.

Erstat hytteosten med et laktosefrit alternativ.

Den lækreste morgengrød 1 portion

1 dl fiberhavregryn
2 dl mælk
1 skefuld proteinpulver, vanilje
1 spsk. maledt hørfrø
1 spsk. solsikkefrø
Kanel efter smag
1-3 dl frosne blåbær, hindbær eller jordbær

Bland mælk, proteinpulver og kanel. Tilsæt de øvrige ingredienser. Hæld bærrerne over, gerne mange, og stil i køleskabet natten over. Når du vågner om morgenen, er grøden klar. Hæld gerne mere mælk på inden servering.

Erstat mælken med et laktosefrit alternativ.

Blåbærkvarv 1 portion

1 bæger quark
1 dl blåbær
2 tsk. honning

Blend alle ingredienser grundigt, eller rør dem sammen i hånden. Lav en større portion, og stil den i køleskabet.

Erstat quark med et laktosefrit alternativ.

Ostestave med pære 1 portion

Ost 10 %, skæres i stave
1 pære

Trådede fødevarer som asparges, svampe, ananas og broccolistilke kan give mavepine eller forstoppelse!



Stomiforeningen



er verdens ældste patientforening for personer med stomi.
Foreningen er stiftet i 1951

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.
Dette søges gennemført ved følgende:

- Udøve oplysende og rådgivende virksomhed
- Virke som medlemmernes talerør overfor myndighederne
- At hjælpe ligestillede med råd og vejledning om livet/dagligdagen med stomi/resevoir
- At udgive et medlemsblad COPA – bladet
- Være ansvarlig for hjemmesiden www.copa.dk
- I særlige tilfælde at yde økonomisk støtte med et Humørlegat

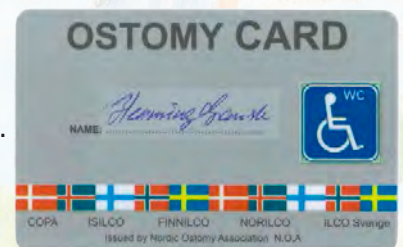
Stomi/reservoir er ikke en sygdom. Stomi/reservoir er en eftervirkning af en sygdom i mave/tarm.
Årsagen til anlæggelse af stomi/servoir kan bl.a. være kræft, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Familiær Polypose eller medfødte misdannelser m.m.

Stomiforeningen COPA har 16 lokalforeninger fordelt over hele landet.
Desuden er der følgende interessegrupper: Familiær Adenomatøs Polypose FAP,
Forældregruppen med børn der har stomi/reservoir, Ungdommen, Colitios-Ulcerosa og urostomigruppen.

Stomiforeningen COPA er medlem af:
Danske Handicaporganisationer DH
Den Europæiske Stomi Organisation EOA
Den Internationale Stomi Organisation IOA
Den Nordiske Stomi Organisation NOA

Stomiforeningen COPA samarbejder med:
Kræftens Bekæmpelse KB
Fagligt selskab for sygeplejersker i stomiplejen

Det nordiske samarbejde i NOA har bl.a. resulteret i et Stomikort OSTOMY CARD, der kan være en hjælp på rejser.
Kortet er ikke officielt godkendt.
Kortet med engelsk tekst giver information om behov for adgang til toilet.
At det er nødvendigt med diverse hjælpemidler i bagagen.
Desuden bør sikkerhedspersonalet udvise diskretion ved kropsvisitering.
Kortet tilbydes alle COPA medlemmer.



Søg mere information på hjemmesiden www.copa.dk

Stomiforeningen



Jyllandsgade 41 · 4100 Ringsted · Tlf. 5767 3525 · Mail: sekretariatet@copa.dk

MIT TIP:

Konkurrerer

om, hvem der kan spise op *sidst* ...

MARLENE GUSTAWSON

Bor: Stockholm

Interesser: Golf, mat, blogging, naturen, rejser

Styrke: Stædig og tror det bedste om alle

Passion: Hele livet er en passion! De skønne børnebørn Ella og Philip, golf, min labrador

Stjernetegn: Fisk

Højde: 173 cm

Talent: Jeg kan en masse gamle svensktopsange og synger dem gerne

Drøm: At udgive en tredje bog, og at vores gård i Dalarna får en "ansigtsløftning" og en fin urtehøve

Idol: Kikki Danielsson med "Här är jag igen"

Profession: Urte- og ernæringsterapeut, kostvejleder

Yndlingsdyr: Min brune labrador Oliwia

Yndlingsfarve: Lyserød

Mit tip: Tilpas din kost efter dine egne behov i stedet for at følge en masse "kosttrends". Skræl frugt og grønt, også agurker. Spis større mængder bær end frugt. Drik urteteer, som fremmer fordøjelsen og modvirker luft i maven. Jeg konkurrerer med dem, jeg sidder til bords med, om at være den der spiser op sidst. Ingen ved, at de konkurrerer mod mig, men det hjælper mig med at tage den lidt med ro!

Og så træning, selvfølgelig. Jeg foretrækker cirkeltræning og lange gåture om morgenen.





Marlene Gustawson er en sundheds- og madglad kvinde, som driver en lille helseoase, som hun kalder for Optimal Hälsa.

Hun er kostvejleder, forelæser, madelsker samt phyto- (en urt) og ernæringsterapeut.

Marlene Gustawson har udgivet bogen "Livet är en fest", som er en GI-køgebog. I efteråret 2012 udkom bogen "Harmoniska Hormoner", som hun har skrevet sammen med Lotten Odh.

Jeg har altid været livsglad, men nu vil jeg have, at livet skal være et stort latterbrøl. Hver dag skal byde på små eventyr, lyst og sund mad.

Alle opskrifter giver 4 portioner

Søde kartofler med chili og ingefær

4 søde kartofler
Ingefær, cirka 2 cm
1 tsk. lime
2 spsk. olivenolie eller kokosolie
Salt og friskkværnet sort peber

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver, og snit ingefæren fint. Varm olien i en stegepande, og svits ingefæren. Ingefæren må ikke få farve. Tilsæt de søde kartofler, og lad dem stege i 15 min. ved svag varme. Rør rundt af og til. Smag til med salt og peber. Server med en gulerods- eller rødbedebøf.

Zucchini pasta

2 zuchinier
Friskkværnet sort peber
Parmesanost
Citron
Olivenolie
Pesto
1½ dl olivenolie
1½ spsk. pinjekerner
100 g parmesanost
2 krukker basilikum

1 fed hvidløg
Salt og peber

Blend alle ingredienser til pesto-en til en lind masse. Vær forsigtig med at salte, da parmesanost er salt i sig selv. Skær zucchinien over på langs, og fjern kernerne med en ske. Brug en spiralizer eller en kartoffelskræller til at skære lange pastastrimler af zucchinien. Kog vand op med salt, og lad zucchini pastaen koge i højst 1 minut (zucchini må højst ligge i kogende vand i 1 minut, hvis den skal være "al dente"). Hæld vandet fra i et dørslæg. Serveres med pesto. Dryp evt. lidt olivenolie og citron over retten. Varier gerne med forskellige kolde salater.

Rødbedebøffer med chevrecrème

6-10 rødbeder, kogte og groft revne
5 mellemstore kartofler, kogte og finthakkede
1 æg
Salt og peber
Chevrecrème
1 spsk. kokosolie
200 g chevrest

2 spsk. cremefraiche
Friskkværnet sort peber

Bland rødbeder, kartofler, æg, salt og peber. Form massen til bøffer, og steg dem i olie i et par minutter på hver side. Bland ost, cremefraiche og peber til en lind crème.

Server bøffer og chevrecrème sammen med en lækker grøn salat.

Erstat cremefraiche med et laktosefrit alternativ.

Sennepsduftende tofubøffer

1 pakke fast tofu
1 krukke purløg
1 spsk. dijonsennep
1 spsk. ingefær, revet
1 spsk. gurkemeje
1 spsk. vand
Salt og friskkværnet sort peber

Sæt ovnen på 200 grader. Bland alle ingredienser i en blender. Tilsæt lidt vand, så massen får en god konsistens. Form bøfferne, og læg dem på en bradepande med bagepapir. Tilbered dem i ovnen i ca. 25 min., eller til bøfferne har fået en flot farve.

Spis flere små måltider i stedet for få og store!

Server dem med ristede grøntsager og en salat til.

Avocado- og spinatsuppe

1 pose frisk babyspinat
3 avocadoer
1½ l økologisk bouillon
1 fed hvidløg
2 skalotteløg, skrællede og hakkede
1 tsk. lime- eller citronsaft
1 spsk. kokosolie til stegning
2 spsk. frisk basilikum, hakket
1 stykke fetaost

1 spsk. olivenolie
Salt og sort peber

Bland fetaosten og olivenolien til en fetacreme. Svits løg og spinat i kokosolie under omrøring. Tilsæt bouillon, og lad det koge i et minut. Tag gryden af blusset. Del avocadoerne, fjern stenene, grav kødet ud, og tilsæt det til de øvrige ingredienser. Blend suppen. Tilsæt lime- eller citronsaft, og smag til med salt og friskkværnet sort peber. Hæld suppen i suppe-

skåle, og pynt med basilikum og citron. Server fetacremen til suppen.

Bemærk, at fetaost indeholder laktose.

Gulerodssuppe

1 skrællet kartoffel i skiver
2 gulerødder, revne
10 cm porre i skiver
1 spsk. frisk ingefær, hakket
1 spsk. cremefraiche
1 tsk. grøntsagsfond, økologisk



Det er meget individuelt, hvad man "kan tåle" og "ikke kan tåle"!

Vand
Spidskommen
Salt og peber
3 spsk. purløg, hakket
1 dl hytteost pr. person

Hæld alle ingredienser bortset fra cremefraiche, purløg og hytteost i en gryde. Hæld vand over, så det dækker grøntsagerne. Kog i 15 minutter. Smag til med krydderierne. Tilsæt cremefraiche, og hæld suppen op i suppeskåle. Pynt med purløg og hytteost. Erstat cremefraiche og hytteost med et laktosefrit alternativ.

Halloumi-lasagne

2 auberginer
1 pakke halloumi
Tomatsauce
2 dåser knuste tomater
2 fed hvidløg
1 gult løg
1 spsk. olivenolie
½ tsk. oregano
Salt og nykværnet sort peber
1 tsk. friskpresset citron
1 stykke parmesanost

Sæt ovnen på 225 grader. Skræl og hak løg og hvidløg. Svits dem i et minuts tid i lidt olie i en gryde, uden at de får farve. Tilsæt tomat, citronsaft og krydderier. Lad sovsen simre i ca. 20 minutter. Skær auberginerne på langs i cirka 1 cm tykke skiver. Kog skiverne i letsaltet vand i et par minutter, og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Smør et ovnfast fad. Læg aubergineskiverne i formen sammen med halloumiskiver. Hæld tomatsaucen over. Riv lidt parmesan over lasagnen, inden du sætter den i ovnen. Gratiner i cirka 20 minutter. Pas på, at den ikke bliver brændt. Server med

en lækker grøn salat til.
Halloumi indeholder kun 1-3 g laktose pr. 100 g.

Korianderduftende gulerodsbøffer

3 gulerødder
1 løg
2 håndfulde babyspinat
2 spsk. æblecidereddike
4 kartofler, rå
2 fed hvidløg, pressede
2 spsk. frisk ingefær, revet
1 æg
1 tsk. spidskommen
1 krukke koriander
2 spsk. sesamfrø
En smule vand
Salt og peber
Sesamfrø

Sæt ovnen på 225 grader. Skræl og riv kartoflerne groft, skræl og hak løget. Svits kartofler, hvidløg og løg i olie, uden at de får farve. Tilsæt eddiken og lidt vand, og lad det hele simre, indtil kartoflerne er møre. Lad det køle af. Blend kartofler og løg med en stavblender. Riv gulerødderne, og hak spinat og koriander groft. Bland gulerødder, spinat, kartofler, æg og krydderier.

Form massen til bøffer i en passende størrelse, og læg dem på en smurt bradepande. Tilbered i ovnen i 20 minutter. Vend efter halvdelen af tilberedningstiden. Drys lidt sesamfrø over. Server med ris og en salat til.

Orientalisk pilaf

8 dl kogte vilde ris, varme
3 tomater i tern
10 cm porre i tynde skiver
1 dl koriander eller mynte, grofthakket
1 dl soltørrede tomater, som har ligget i blød i mindst en time

2 fed hvidløg i skiver
1 tsk. spidskommen
1 spsk. frisk ingefær, revet
2 spsk. friskpresset citron
3 spsk. olivenolie
1 tsk. havsalt
2 spsk. sultana rosiner
Yoghurt

Læg de kogte ris i en stor skål, og bland med porre, tomat og koriander.

Soltørrede tomater, hvidløg, krydderier, olivenolie, salt og citron blendes og blandes i risblandingen. Server straks, gerne garneret med koriander. Server med yoghurt tilsat fx mynte.

Erstat yoghurt med et laktosefrit alternativ.

Gedeostgratinerede søde kartofler

4 mellemstore søde kartofler
200 g gedeost
Salt og sort peber
1 krukke frisk timian
2 spsk. flydende honning
½ dl olivenolie
½ citron

Sæt ovnen på 200 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i tern. Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir, og hæld olivenolie og citronsaft over. Bland kartoflerne med hænderne, og drys med salt og peber. Bag kartoflerne i ovnen i cirka 25 minutter, eller til de er møre. Tag kartoflerne ud, når de føles møre, og læg skiver af gedeost ovenpå.

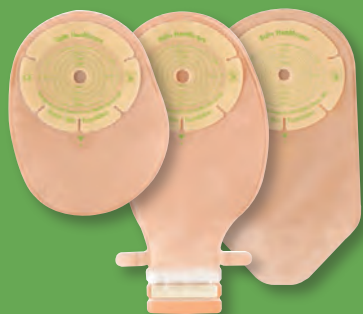
Hæld lidt honning over, og drys med masser af hakket timian. Sæt kartoflerne tilbage i ovnen, og øg temperaturen til 250 grader. Gratiner i cirka 5 minutter. Holde øje med osten, så den ikke brænder på.

Confidence® Natural

MED ALOE VERA



Udviklet til at afhjælpe lækage og beskytte huden



Flexifit® klæber giver perfekt pasform

Confidence® Natural har en unik fleksibel klæber med fem slidser, som giver perfekt pasform ved at følge kroppens konturer. Den hydrocolloide klæber indeholder Aloe Vera ekstrakt, som blødgør og reducerer irriteret hud.



Scan QR koden for at downloade vores livsstilsbrochurer.



H
HARDAM

For yderligere information eller prøver, kontakt venligst
Kirstine Hardam A/S, Måbjerg Skolevej 48,
7500 Holstebro Tlf: 97 42 32 33 Fax: 97 42 80 14
E-mail: post@hardam.dk www.hardam.dk
www.hardam-shop.dk

SALTS
HEALTHCARE
www.salts.co.uk


Elfviksvägen
204 Ropsten
via Rudboda-Lidingö C
Nattrafik
293 via Rudboda-Ropsten



MIT TIP:

Snorkle

i en tubetop til piger ...

DAVID LARSSON

Bor: Gislaved

Interesser: Rejser, spilteori, foto, snowboard og mentalisme

Styrke: Rolig, bliver aldrig stresset

Passion: Film

Stjernetegn: Jomfru

Højde: 179 cm

Drøm: Bestige Mount Everest, rejse til månen

Fobi: Ingen, men er lidt bange for Gudrun Schyman-”feminister”

Idol: Richard Branson

Profession: Alt det, som jeg kan og må være med til i ILCO for at hjælpe yngre med samme ”problem”, arbejdsløs ifølge arbejdsformidlingen

Mit tip: Da jeg var i Egypten, syntes mine venner, at vi skulle ud og snorkle. Jeg købte en tubetop (som piger har på, når de træner) for omkring 20 kr. Den tog jeg på og tog ud og snorklede i halvanden time. Den holdt stomiposen på plads helt perfekt. Jeg behøvede ikke engang at skifte den, da vi havde snorklet færdigt!



Sanna Änggård, mor til tre og kok med mange bolde i luften, er vild med at 'Koge suppe på en sten'.

”Som teenager kom jeg ind i restaurationsbranchen ved at tage aften- og weekendvagter. Efter skolen blev det alvor, og jeg har lavet mad lige siden. Det har været min profession stort set hele livet.

Mad betyder meget for mig – den skal smage godt. Mit råd er, og har altid været, at det ikke behøver være besværligt og anstrengende. Vælg et passende niveau, og tilsæt lidt ekstra kærlighed! Det krydderi kan man ikke få for meget af.”

Alle opskrifter giver 4 portioner

Torskepakke med bacon og chevre

600 g torskefilet
1 pakke bacon i tern
6 kartofler, mellemstore
3 rødbeder, kogte
150 g sukkerærter
1 kvist rosmarin
Salt og peber
Madpapir
Sauce
150 g chevre
3 dl fløde
Salt og peber

Sæt ovnen på 200 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i både. Blancher kartoflerne i cirka 10 min., indtil de er ret møre. Skær de kogte rødbeder i både, og skær sukkerærterne i strimler. Steg baconterne sprøde. Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Læg fire stykker madpapir frem, fordel kartofler og grøntsager i passende portioner på hvert stykke papir, og drys salt og peber over.

Fordel fisken ovenpå, og drys

med mere salt og peber. Afslut med at lægge bacon på hver portion. Luk pakkerne ved at folde kanten, så de bliver halvmåneformede som pirogger. Pakkerne lægges på en bageplade, og stilles i ovnen i cirka 15 min. Bring fløden i kog, og smelt chevren. Smag til med salt og peber.

Tag fisken ud af ovnen, og læg forsigtigt hver portion i en halvdyb tallerken. Åbn forsigtigt pakken, og hæld den lækre chevrefløde i. Klip lidt frisk rosmarin over.

Erstat fløden med et laktosefrit alternativ.

Kartoffel- og porresuppe

8 kartofler af en melet sort
1 stor porre
2 dl vand
2 bouillonterninger (høns- eller grøntsagsbouillon)
5 dl madlavningsfløde

Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker. Skær porren i strimler, og skyl den. Hæld det hele i en stor gryde. Hæld vand, fløde og bouillonterninger i. Lad det hele simre i cirka 25 min.,

eller indtil kartoflerne er møre. Blend med en stavblender direkte i gryden. Smag til med salt og peber. Pynt med noget af følgende: Sprødstegt bacon, rejer, krebshaler, croutoner eller stegt kylling i tern.

Erstat fløden med et laktosefrit alternativ.

Kødsuppe med nybagt baguette

300 g hakket oksekød
1 spsk. smør
1 gult løg
1 gulerod
2 spsk. tomatpuré
2 bouillonterninger
8 dl vand
1 dåse hakkede tomater
1-2 fed hvidløg
4 spsk. cremefraiche
Baguette
25 g gær
5 dl vand
1 spsk. salt
2 spsk. olivenolie
13 dl hvedemel

Skræl og hak løg og gulerod fint. Svits grøntsagerne, og tilsæt

Tyg med munden lukket, så du undgår at sluge en masse luft, som kan give luft i maven!

tomatpuré. Svits kødfarsen, gerne i en støbejernsgryde. Tilsæt løg, gulerod og de øvrige ingredienser. Lad det simre i cirka 20 min.

Tips til smagssætning: 1-2 tsk. karry, som svitses sammen med det hakkede oksekød, eller 1/4 tsk. spidskommen og 1/4 tsk. cayennepeber eller 1/4 tsk. paprika og 1/4 tsk. hel kommen og revet appelsinskræl. Tilsæt nogle rå kartoffelstykker i fra starten for at gøre suppen mere fyldig. Smag til med dine foretrukne krydderier, og servér med en klat cremefraiche.

Sæt ovnen på 225 grader. Gæren smuldres ned i en skål. Varm vandet op til 37 grader. Rør gæren ud i vandet. Tilsæt salt, olivenolie og det meste af melet. Gem lidt til sidst. Ælt dejen, til den er smidig. Lad den hæve tildækket i 1 time. Hæld dejen ud på et melet bord, men ælt den ikke. Del de-

jen i 4 lige store dele. Form forsigtigt 4 baguetter, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Lad dem hæve i yderligere 30 minutter. Bag dem midt i ovnen i cirka 15 minutter. Lad dem køle af utildækket på en bagerist. Erstat smør og cremefraiche med et laktosefrit alternativ. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Kylling med glasnudelsalat

800 g kyllingefilet
 Marinade
 1½ spsk. fintrevet ingefær
 1 tsk. hvidløg, presset/revet
 1 spsk. rød karrypasta
 1 tsk. sesamolie
 2 spsk. japansk soja
 Glasnudelsalat
 150 g glasnudler
 150 g sukkerærter
 1 rød peberfrugt
 2 salatløg

1½ spsk. ingefær, revet
 3 limefrugter
 1 spsk. rapsolie
 1 tsk. sesamolie
 ½ agurk
 1 krukke koriander
 1 rød chili
 3 spsk. fiskesauce
 2 spsk. sukker
 1 dl jordnødder, hakkede

Bland marinaden, og lad kyllingen marinere i mindst 30 min.

Bring rigeligt med vand i kog i en gryde. Læg nudlerne i, og følg anvisningerne på pakken. Hæld vandet fra, og skyl nudlerne i koldt vand. Lad dem dryppe af i et dørslag. Klip nudlerne over med en saks, så de bliver nemmere at spise. Skær sukkerærter, salatløg, agurk og peberfrugt i strimler. Fjern kernerne fra chilipeberen, og hak den fint. Bland fiskesauce, sukker, ingefær, olie og saften fra to limefrugter. Bland,

*Forsøg
at spise så
alsidigt og
varieret som
muligt!*



indtil sukkeret er opløst. Bland nudlerne med dressingen, tilsæt hakket koriander, og pynt med den sidste limefrugt. Steg kyllingen, og læg den oven på nudelsalaten.

Wraps med kødfars

1 spsk. smør
400 g hakket oksekød
4 dl kinakål, hakket
2 tsk. sambal badjak
1 fed hvidløg
Salt og peber
3 spsk. philadelphiaost
Tortillabrød
Ajvar, en puré lavet af rød peberfrugt
Yoghurd dressing
2 dl madlavningsyoghurt
1 fed hvidløg, presset
2 spsk. frisk mynte, hakket
Salt og peber

Svits det hakkede oksekød sammen med kinakålen. Smag til med sambal badjak, hvidløg, salt og peber.

Bland en dressing af yoghurt, hvidløg og mynte, og smag til med salt og peber. Smør philadelphiaosten på brødene. Fyld brødene med salat, tomat og løg. Læg kødfarsen på. Læg en klat ajvar i (køb den færdig). Afslut med yoghurt dressing. Fold sammen og spis med velbehag. Komponer din wrap med det, du bedst kan lide, fx bøttesalsa, majs eller lidt ost.

Erstat smør, philadelphiaost og yoghurt med laktosefri alternativer.

Mandagsomelet

5 æg
2 spsk. fløde
1 rødløg
1 spsk. sherryeddike
1 spsk. olivenolie
2 tomater
4 kartofler, kogte
½ dl sorte oliven, uden sten

1 dl fåreost i tern
Salt og peber
Rucola

Sæt ovnen på 190 grader. Pisk æg og fløde sammen i en skål. Smag til med salt og peber. Skær løget i tynde skiver, og bland dem med sherryeddiken i en skål. Varm olien i en ovnfast stegepande, og steg omeletten, til den begynder at blive fast. Læg tomatskiver, kartofler, fåreost og oliven på. Læg rødløgene på til sidst. Sæt stegepanden i ovnen, og bag omeletten i cirka 5 min. Pynt med lidt rucola, olivenolie og havsalt. Erstat fløden med et laktosefrit alternativ.

Peberbøffer med trøffelstuvet hvidkål

600 g hakket oksekød
1 dl rasp
3 spsk. mælk
1 æg
1 gult løg
1 tsk. groftkværnet sort peber
1 spsk. smør
6 dl hvidkål, strimlet
2 spsk. smør
1 spsk. hvedemel
1½ dl piskefløde
1,5 dl mælk
Trøffelolie
Salt og hvid peber

Bland rasp, salt, mælk og æg, og lad det trække i cirka 10 min. Hak løget fint, og bland det hele sammen til en dej. Del farsen i 8 lige store dele, og form dem til bøffer. Brun bøfferne på en stegepande med smør. Snit hvidkålen fint, og svits den i smør i nogle minutter, uden at den får farve. Drys mel over, og rør rundt. Hæld fløde og mælk i panden, og lad det koge op. Lad det simre i 30 min ved svag varme. Rør rundt af og til. Smag til med salt og peber og

lidt mindre end en tsk. trøffelolie. Server bøfferne med hvidkålen og nogle stegte kartofler eller rodfrugter. Erstat smør, fløde og mælk med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Malins tunfiskepasta

400 g pasta
1 spsk. smør
En halv porre
1 rød peberfrugt
400 g tun på dåse
3 dl madlavningsfløde
2 dl cremefraiche
2 tsk. karry

Kog pastaen. Smelt smørret i en gryde, og svits porre, peberfrugt og karry. Tilsæt tunfisk, fløde og cremefraiche. Tilsæt salt og peber. Bland pastaen i, og smag til. Lækkert med en skive citron til.

Erstat fløde og cremefraiche med laktosefri alternativer.

Pølsegryde i bouillon

800 g røget medister
1 gult løg
3 gulerødder
2 pastinakker
2 persillerødder
4 kartofler
2 hønsebouillonterninger
1 tsk. timian
Salt og peber
Sennep

Skær pølsen i halvmåneformede skiver. Skær alle grøntsagerne i lige store stykker, læg dem i en gryde, dæk til med vand og tilsæt bouillonterninger. Lad det koge under låg i cirka 15 min. Tilsæt pølse og timian, og kog i yderligere 10 min. Smag til med salt og peber.

Server i dybe tallerkener med persille og lidt stærk sød sennep.

Aurum

med **Manuka Honning**



Hudproblemer ?

Welland Medical lancerer nu
en hudklæber tilsat medicinsk
Manuka Honning

... måske den mest venlige
hudklæber nogensinde ...

**Manuka Honning
fra New Zealand er
et rent naturprodukt,
der stammer fra
Manukablomstens nektar.**

Undersøgelser har vist, at Manuka Honning
hæmmer bakterievæksten, absorberer væske,
og stimulerer dannelsen af nye celler.

Altsammen egenskaber der kan være
med til at fremme og bibeholde
en sund hud på det udsatte
stomiområde.



www.stotec.dk • tlf.: 7584 1166

Welland
stotec

Ud af suppedasen!

Vi kunne aldrig have forestillet os den dramatiske forandring, der skete, da vi begyndte at lave vores egne supper, mellemmåltider og bagværk på afdelingen!

Pludselig blev det meget sjovere at tilberede og servere maden. Det tog heller ikke ret meget længere tid. Og hold op hvor blev det lækkert! Det er dejligt at kunne servere god mad og endnu bedre, når patienterne nyder den og spiser op.

Det eneste, vi skulle købe til afdelingen, var en blender og en stavblender, for vi havde allerede en elpisker.

Bland sæsonens frugter i en blender, og rør dem sammen til en skøn smoothie. Så har man et energi- og vitaminrigt mellemmåltid! Giv patienterne en svalende jordbærsmoothie i et flot glas på en varm sommerdag. Den er god til alle, der har svært ved at tygge, og så smager den fantastisk!

Vidste du, at en helt almindelig ernæringsdrik kan bruges til en rigtig lækker sandkage? Når duften af hjemmebag breder sig på afdelingen, tager mange af patienterne et stykke energiberiget sandkage til kaffen.

Med lidt friske grøntsager kan vi lynhurtigt forvandle en ordinær frokost til en fest for smagsløgene. Med lidt fantasi, gode råvarer og sjove opskrifter kan du nemt og hurtigt fremtrylle en suppe, som alle sætter pris på. Bare kør med stavblenderen i et minut – så bliver kedelige grøntsager til en lind og velsmagende grøntsagssuppe. Server suppen med lækkert nybagt brød.

Kirurgisk og urologisk klinik på Danderyds Sjukhus AB i Stockholm har bemandet patientkøkkenet med eget køkkenpersonale.

Det har vi gjort for at kunne efterleve alle love og bestemmelser, som vedrører fødevarer og sygepleje. Nu render vores plejepersonale ikke rundt i køkkenet – vi kan overholde hygiejnekravene, og det har også skabt plads til, at vi kan være mere opfindsomme omkring maden. Det har også været en økonomisk gevinst, eftersom vi har langt bedre styr på, hvad der bliver spist, og hvad der bliver kasseret.

Vores køkkenleder koger grød og æg og steger omeletter med lækkert fyld til patienter, der har svært ved at spise den almindelige mad. Patienter med synkebesvær får hjælp med fortykning af supper, der blandes grønne salater til samtlige måltider, og sæsonens frugt bliver til skønne frugtsalater. Mellemmåltiderne varierer fra dag til dag efter et skema, som løbende ændres. Til samtlige måltider serveres der ernæringsdrikke i små shotglas. Dermed sørger vi for, at patienterne får nok næring, og at vi slipper for at kassere halvtomme ernæringsdrikke.

Vores patienter fører selv regnskab over deres væske- og kalorieindtag. Det har vi indført for at lære patienterne, hvor stort eller lille deres væske- og kaloriebehov er, så de kan blive ved med at indtage den rigtige mængde, når de forlader vores afdeling. Dermed får de lettere ved at komme sig på egen hånd.

Vores køkkenleder fik desuden sit eget arbejdstøj, som skulle styrke indtrykket af en særstilling over for patienter og personale.

Det er vigtigt, at vi støtter dette arbejde aktivt, udvider rammerne og sørger for, at der afsættes tid til ambitiøse medarbejdere, som vil udvikle fremtidens sygepleje. Så kommer der fantastiske ting til verden. Det gjorde der hos os. Blandt andet denne kogeboek.



Vælg frugter,
som er godt
modne!

Viden fører til god mad!

Energisandkage med kokos

300 ml ernæringsdrik med valgfri smag
200 g smør
2 dl sukker
2 dl hvedemel
3 dl appelsinjuice
2 dl kokos
10 g bagepulver
4 æg
½ tsk. revet citronskal
1-2 spsk. vaniljesukker

Pisk smør, sukker, æg og den revne citronskal sammen. Bland mel, bagepulver og kokos, og vend det ned i æggeblandingen. Hæld dejen i en smurt springform med rasp (26 cm), og bag den ved 200 grader i cirka 45 minutter. Tag forsigtigt ringen af, skær 3-5 cm af toppen af kagen, og sæt derefter ringen på igen. Varm appelsinjuice og ernæringsdrik, til det er fingervarmt, og hæld blandingen over den varme kage. Prik kagen med en gaffel, så blandingen trænger godt ind. Lad kagen køle af, og tag forsigtigt ringen af formen. Læg toppen på igen, og drys med vaniljesukker, kokosflager og appelsinfileter. Erstat smørret med et laktosefrit alternativ. Erstat melet med et glutenfrit alternativ.

Hurtig kokospandekage med banan

Cirka 4 portioner
4 æg
4 dl hvedemel
3 dl mælk
1 dl kokosflager
200 ml ernæringsdrik
½ tsk. salt
2 bananer
3 spsk. smør
2 spsk. rapsolie

Sæt ovnen på 225 grader. Skræl bananerne, og skær dem i tynde skiver. Pisk dejen sammen. Hæld smør og rapsolie i en bradepande, og hæld dejen i. Læg bananskiverne på, og bag den midt i ovnen i 20-25 min. Server med is og syltetøj.

Erstat smør, mælk og is med laktosefrie alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Supper af færdige retter

Brug grundingredienser fra forskellige retter. Bland dem med fløde, krydderurter og vand.

Kødssuppe: Brug fx hamburgerryg, oksekød, kødfars og kyllingefilet. Bland med grøntsager, kartofler og sovs.

Fiskesupper: Tag fiskefilet, fiskegratin, laksebudding m.m. og bland med passende grøntsager.

Grøntsagssuppe: Bland letkogte grøntsager. Proteinberigelse/jævning kan ske ved hjælp af røde linser.

Laktosefri supper: Erstat fløden med et laktosefrit alternativ. Anvend røde linser som jævning i glutenfrie supper.

Energigulerodspandekager

Cirka 8 portioner
3 dl hvedemel
1 dl havregryn
8 gulerødder, fint revne
1 tsk. salt
5 dl mælk
300 ml ernæringsdrik
8 æg
6 spsk. rapsolie eller smør

Sæt ovnen på 225 grader. Bland hvede- og rugmel i en skål. Tilsæt salt og halvdelen af mælken, og pisk det til en lind dej. Bland gu-

lerødderne i. Bland resten af mælken, æggene, ernæringsdrikken og halvdelen af olien i. Pisk dejen sammen. Lad gerne dejen hvile i cirka 30 min. Hæld resten af olien i en bradepande, hæld dejen i, og bag i midten af ovnen i 20-25 min. Kan også steges som tynde pandekager på en stegepande.

Erstat mælken med et laktosefrit alternativ. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ. Havre er i sig selv glutenfrit. Den havre, vi køber i butikken, kan dog indeholde op til 5 % andre kornsorter, som indeholder gluten.

Energimuffins med æble og gulerod

Cirka 20 små muffins
2 æg
2 dl ernæringsdrik
1 æble
1 gulerod
2 dl ymer
2 spsk. smør
1 spsk. rapsolie
4 dl hvedemel
2 tsk. bagepulver
1 tsk. kanel
½ tsk. salt
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. flormelis
3 spsk. honning

Sæt ovnen på 175 grader. Pisk æg, ernæringsdrik og honning sammen. Fjern kernehuset, og hak æblet fint. Skræl guleroden, og riv den fint. Rør æble, gulerod, ymer, smør og rapsolie ned i æggeblandingen. Bland mel, kanel, bagepulver, salt, vaniljesukker og vand ned i dejen. Fordel dejen i en smurt muffinbageplade eller i muffinforme. Bag midt i ovnen i 15-17 minutter. Bland flormelis med lidt kanel, og drys det over de afkølede muffins. Server!

Erstat ymer og smør med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Smoothie med hindbær og jordbær

Cirka 8 glas
300 g jordbær eller andre bær
2 dl ernæringsdrik med jordbærsmag
2 appelsiner
250 g hindbær
2 spsk. proteinpulver
2 spsk. citronsaft
5 dl mild yoghurt naturel
1 spsk. råsukker

Skyl og del jordbærerne, hvis de er friske. Skræl appelsinerne, og skær dem i mindre stykker. Bland proteinpulveret med lidt af yoghurten og ernæringsdrikken. Bland jordbær, appelsiner, hindbær, råsukker og citronsaft med resten af yoghurten. Hæld alt op i en blender, og lad den køre i cirka 30 sekunder.

Erstat yoghurt med et laktosefrit alternativ.

Rugsigtebrød

Cirka 20 stk.
50 g smør
5 dl vand eller mælk
1 pk. gær
½ spsk. salt
1 dl sirup
1½ spsk. fint stødt anis og fennikel
1 kg økologisk rugsigtemel
1 dl solsikkekerner

Smelt smørret i en gryde. Hæld væsken i, lad den blive lunken (37 grader), og opløs gæren i en skål med lidt af væsken.

Hæld resten af væsken, salt, sirup, solsikkekerner, evt. brødkrydderier og næsten alt melet op i skålen. Gem cirka 3 dl til sidst.



Ælt dejen til den er smidig – cirka 4 min. med maskine eller 8 min. i hånden. Lad dejen hæve tildækket i cirka 30 min.

Ælt dejen, så den bliver smidig. Hæld dejen ud på et melet bord, og rul den ud med en kagerulle. Skær den i trekanter, læg dem på en bageplade, og lad dem hæve på pladen i cirka 20 min. Bag ved 200 grader i 15 min.

Erstat rugsigtemel med et glutenfrit alternativ (hvedestivelse, majsmel).

Forslag til mellemmåltider

- Chokoladedrik med banan
- Frugtsalat med yoghurt naturel
- Isdrik med fløde og blåbær
- Pandekage med syltetøj og fløde
- Smoothie med yoghurt naturel, banan, pære og appelsin
- Smoothie med yoghurt naturel, blåbær og et lille stykke banan
- Smoothie med yoghurt naturel, jordbær og et lille stykke banan

Erstat yoghurt, mælk og fløde med laktosefri alternativer. Bemærk, at pandekager som halvfa-

brikat kan indeholde gluten.

Omelet med avocado og tomater

1 portion
½ avocado
½ tomat
2 æg
1 dl revet ost
1/4 tsk. salt
En knivspids fintkværnet peber
50 g grøn og rød peberfrugt
2 spsk. fløde
2 spsk. smør eller rapsolie til Stegning

Skræl avocadoen, og skær den i store stykker. Skær tomat og peberfrugt i små stykker. Pisk æg, fløde, salt og peber sammen. Varm fedtet på en stegepande, og hæld æggemassen i. Rør forsigtigt om et par gange.

Læg avocado, tomat og peberfrugt på omeletten, og drys revet ost over. Omeletten er færdig, når den er fast, men stadig lidt cremet. Server gerne en lækker salat til.

Erstat fløde og smør med laktosefri alternativer.

Brug væskeerstatning til at kompensere for problemer med optagelse af væske og salt!

Soft Convex
generationen

Når du søger den optimale balance mellem sikkerhed og komfort



© 2014 Dansac A/S onthefront.dk

Dansac NovaLife Soft Convex - en skånsom og fleksibel løsning

Det bløde og fleksible konvekse indlæg sikrer, at bandagen lægger et skånsomt tryk tæt på stomien. Stomien skubbes forsigtigt ind i posen, og der skabes en bedre forsegling mellem hud og plade. En hudvenlig løsning, som giver både sikkerhed, tryghed og komfort.

Den nye Dansac NovaLife Soft Convex bandage fås som både lukket og tømbar en-dels pose.

Vil du vide mere eller have vareprøver tilsendt, er du meget velkommen at kontakte kundeservice på telefon 4846 5100 eller mail dk.salg@dansac.com. Eller se mere på www.dansac.dk.



NovaLife Soft Convex

NOVALIFE
The next generation

dansac

Stotec A/S

Stotec er eneimportør af stomiprodukter udviklet og produceret af engelske Welland Medical Ltd.

Vores mission er at tilbyde stomiprodukter i en meget høj kvalitet og samtidig yde en ekstraordinær service.

Vores udgangspunkt er et højt fagligt niveau og en stor forståelse for kundens individuelle behov.

Vi har stomibandager til kolostomi, ileostomi og urostomi samt en lang række tilbehørsprodukter. Alt med fokus på at sikre optimal trykthed og komfort og på at sikre en vedblivende sund hud.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du vil vide mere, hvis du ønsker vareprøver, eller hvis du har synspunkter, du vil dele med os.



www.stotec.dk • tlf.: 7584 1166





MIT TIP:

Mal

dine egne *stomiposer* ...

THERESE DICKLEN

Kælenavn: Tette**Bor:** Umeå**Styrke:** Robust eller sej, kan man måske sige**Passion:** Heste**Stjernetegn:** Stenbuk**Højde:** 162**Talent:** Male og tegne**Drøm:** At bo på landet tæt på skoven på min egen gård med dyr og male og skrive bøger og være selvforsynende med afgrøder, kød osv.**Fobi:** Afklippede negle**Profession:** Personlig assistent og har mit eget firma, Heart of Color, som sælger malerier, illustrationer osv.**Yndlingsdyr:** Heste**Farve:** Gul

Mine tips: Hvis man har fået fjernet endetarmen, kan man få frygtelig ondt dernede. For mig føltes det, som om jeg havde syre i bagdelen, og jeg blev frustreret, for jeg ikke kunne sove, sidde osv. Så kan man lægge et kompresbind med bedøvelsessalve der, hvor det irriterer. Det hjalp enormt meget.

Mal dine egne stomiposer. Du kan gøre det med akrylfarve, tekstilfarve og hobbyspraymaling.



Daniel Farinotte, 51 år, er født i Nantes på den franske vestkyst i det sydlige Bretagne.

Daniel indledte sin karriere som 'crepiêr' på det mest kendte crêperie i Nantes. Efter fire år med fransk husmandskost fandt han kærligheden og flyttede i 1986 op til Stockholm og isbjørnene ...

Han blev straks headhunted til den franske restaurant La Brochette. Efter ni år blev han ansat som køkkenchef i en montessori-børnehave på Djurgården i Stockholm. Der har han nu arbejdet i 16 år, og han giver sine kundskaber videre til børnene, som får lov til at være med i køkkenet.

Alle opskrifter giver 4 portioner

Crêpe au poisson (Fiskecrêpe)

Crêpedej
3 dl hvedemel
1 æg
1 knivspids salt
3-4 dl letmælk
50 g margarine
100 g gruyere, revet
400 g laksefilet
Herbes de Provence (Provencekrydderi)
100 g smør
4 grønne asparges
8 champignoner
1 rød peberfrugt
1 gult løg
Salt og peber

Sæt ovnen på 250 grader. Bland mel, salt, mælk, æg og smeltet margarine til en lind dej. Steg fire tynde pandekager (dvs. crêpes) i smør i en stegepande. Skær grøntsagerne i små stykker, og svits dem. Del derefter laksen i små stykker, svits den, og krydr med salt og peber. Fordel grøntsager og laks ligeligt på hver crêpe, og rul dem sammen. Læg dem i en gratinform, og drys

revet ost over. Gratiner i ovnen i cirka 5 minutter. Server!

Erstat margarine, ost og mælk med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med glutenfrit alternativ.

Gratineret julesalat med fisk i urtesauce

400 g torskefilet
1 fennikel
2 gulerødder
Dild
4 stk. julesalat
Salt og peber
Bechamelsauce
3 dl letmælk
30 g hvedemel
100 g lagret ost, revet
Salt og peber
1 klat margarine
Lidt estragon

Bring en stor gryde med letsaltet vand i kog. Læg julesalaten i, og rør rundt. Bemærk, at der skal være en kraftig varmetilførsel, så det hurtigt kan koge op. Når vandet koger op igen, hældes vandet fra, og salaten lægges i isvand. Det gør man for at bevare farve og vitaminer. Smelt margarinen i en

kasserolle, tilsæt mælk og mel, og rør rundt. Lad det koge, til det har en god konsistens. Tilsæt salt og peber. Tilsæt revet ost, og smag til.

Læg julesalaten i en gratinform. Skær fisken i mindre stykker, læg den på salaten, og drys lidt hakket dild over. Læg dernæst hakket fennikel og gulerodsskiver på. Hæld ostesaucen over. Drys estragon over. Sæt gratinformen midt i ovnen ved 175 grader i cirka 20 minutter. Skru op til 250 grader, og gratiner i cirka 5 min.

Erstat margarine, ost og mælk med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Gratinerede muslinger i hvidløg

1 kg store blåmuslinger
200 g smør, normalsaltet
6 fed hvidløg
En støbejernspande
En stor gryde

Sæt ovnen på 250 grader. Rens muslingerne, og undersøg, om de er lukkede. Muslingerne skal lukke sig, hvis de er friske. Ukogte mus-

linger, som er åbne, skal smides ud! Smelt smørret i en gryde, og læg muslingerne i. Muslingerne er færdige, når de har åbnet sig. Luk muslingerne helt op, og læg dem i en støbejernspande. Hak hvidløgsfeddene fint, og drys dem over muslingerne. Læg et lille stykke smør i hver musling. Sæt stegepanden med muslingerne i ovnen, indtil smørret er smeltet, og det bobler. Server direkte fra stegepanden på bordet. Erstat smørret med et laktosefrit alternativ.

Moules marinières au safran

(Marinerede muslinger i safran)

4 kg muslinger
2 store gule løg

1 brev safran
2 dl hvidvin
50 g margarine
Levain-brød

Rens muslingerne, og undersøg, om de er lukkede. Muslingerne skal lukke sig, hvis de er friske. Ukogte muslinger, som er åbne, skal smides ud!

Skær løgene i grove skiver. Svits løgene i margarine i en stor gryde. Hæld vin og safran over. Lad væsken koge ind til det halve. Hæld muslingerne i, og læg låg på. Ryst gryden af og til.

Når alle muslingerne har åbnet sig, er det tid til at servere. Læg alt op i en skål eller et dybt fad. Spis dem, mens de er varme, og dyp brødet i den lækre sauce.

Erstat margarinen med et laktosefrit alternativ. Brødet indeholder gluten.

Homard Royal

(Hummer, som er en konge værdig)

4 kogte hummere
50 g smør
Herbes de Provence (Provencekrydderi)
1 glas mousserende vin
½ liter madlavningsfløde
Salt og hvid peber
1 rustik baguette

Del hummerne på langs med en robust kniv. Knæk kløerne, eventuelt med en nøddeknækker. Tag alt hummerkødet ud, også fra kløerne.

Det er egentlig ikke nødvendigt med specialkost efter en ileostomi-operation!



Skær kødet i mindre stykker, og læg det i en skål. Gem fire halve hummerskaller. Brun smørret på en stegepande, læg hummerkød og krydderier i, og tilsæt salt og peber. Hæld den mousserende vin i, og lad det simre, indtil vinen næsten er kogt væk. Hæld fløden i, og lad det koge ved svag varme, indtil saucen har en lækker konsistens.

Læg hummerkødet tilbage i de halve hummerskaller, og server dem sammen med baguette. Brug brødet til at få det sidste af saucen op.

Drik gerne restererne af den afkølede mousserende vin til hummeren. Velbekomme!

Erstat smør og fløde med laktosefrie alternativer. Brødet indeholder gluten.

Fisk med tomat provençale

4 fiskefileter, fx torsk eller helleflynder
50 g smør
4 store tomater
Herbes de Provence (Provencekrydderi)
Olivenolie
Limefrugt
Salt og peber
Hvidløg
Merian
Kartofler eller ris
Levain-brød

Skær tomaterne over på midten, hak hvidløget, og svits det i olivenolie i en stegepande. Læg de halve tomater med snitfladen nedad på stegepanden, og tilsæt salt, peber og Provencekrydderi. Skru ned for varmen, og læg låg over. Lad det simre i 4-5 minutter.

Svits fiskefileterne i smør, og tilsæt salt, peber og merian.

Læg fiskefileterne på en tallerken, og placer de halve tomater

på fisken. Pres limesaft over. Server med kogte kartofler eller ris. Husk levain-brød til den lækre sauce!

Erstat smør med et laktosefrit alternativ. Brødet indeholder gluten.

Fisk i smørsovs med kogte kartofler

4 regnbueørreder
Salt og peber
Limefrugt
4 dl hvidvin
400 g smør
3 skalotteløg
Kartofler

Kog kartoflerne. Steg fisken i smør, og tilsæt salt og peber. Hak løgene, og svits dem. Varm vinen op ved meget lav varme i en gryde sammen med de svitsede løg. Tilsæt smørret i små stykker, og rør rundt, indtil det får en lækker konsistens. Smørret må ikke smelte helt. Pres lidt lime i, og smag til med salt og peber. Det kan være svært at få saucen helt perfekt, da den kræver både tålmodighed og dygtighed. Anret på tallerkener, og server med kogte kartofler. Bon appetit!

Erstat smørret med et laktosefrit alternativ.

Dampet fisk i alufolie

4 regnbueørreder
1 peberfrugt
1 zucchini
200 g champignoner
4 kartofler
Persille
1 rødløg
4 fed hvidløg
Salt og peber
200 g smør
Limefrugt

Sæt ovnen på 175 grader. Læg fisken på et stort stykke alufolie, og tilsæt salt og peber. Hak grøntsagerne groft. Hak persille, og bland det med smørret. Læg grøntsager og persillesmør på fisken, og luk alufolien som en pakke med fløden opad.

Bag foliepakkerne på en bageplade midt i ovnen i cirka 30 min. Server en foliepakke på hver tallerken sammen med en grøn salat. Velbekomme!

Erstat smørret med et laktosefrit alternativ.

Salade Niçoise med vinaigrette

(tunsalat)

1 kg kartofler
400 g tun i vand
100 g kapers
2 rødløg
1 lille dåse flade sardeller
4 hårdkogte æg
1 glas sorte oliven
1 dåse grønne bønner
Vinaigrette
Salt og hvid peber
1 spsk. rødvinseddike
1 spsk. dijonsennep
8-10 spsk. rapsolie

Bland alle ingredienserne til vinaigretten i en skål. Smag til med salt og peber.

Kog æggene, og pil skallen af. Skær hvert æg i fire lige store dele. Skræl og kog kartoflerne. Skær de kogte kartofler i tern. Hæld vandet fra tunfisken.

(Tunfisken kan sagtens erstattes med gravad laks, røget laks eller rejer).

Bland kartofler, kapers, tunfisk, grønne bønner og dressing. Pynt med sardeller, rødløg i skiver og æg. Server salaten sammen med dressing.

Undgå at spise skaller og kerner fra vindruer!

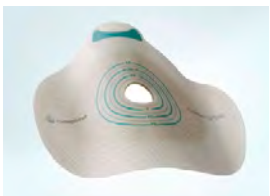
SenSura[®] Mio



NYHED

SenSura[®] Mio Passer Fantastisk · Føles Rigtig

SenSura[®] Mio med 4 nye egenskaber



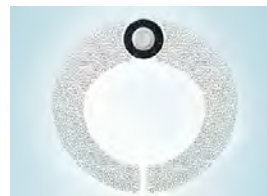
Elastisk klæber

For sikker vedhæftning.



Neutralt Gråt tekstil

For diskretion og et ærligt udseende.



Cirkel Filter

Reducerer ballooning.



Click kobling

For sikkerhed og tryghed.

Bestil en vareprøve:

Coloplast KundeService telefon: 49 11 12 13

www.sensuramio.coloplast.dk

SMS til 1910 og skriv: mio

- SMS tjenesten er gratis, koster 0,- kr.

plus almindelig SMS-takst



MIT TIP:

Kulsyre

kan røres ud for at undgå luft i maven ...

CAMILLA FRANZÉN NORDSTRÖM

Bor: Sundsvall

Interesser: Træning, at skrive, film og musik

Styrke: Jeg er ikke bange for noget

Passion: Træning

Stjernetegn: Vægten

Højde: 158 cm

Talent: God til at bokse

Drøm: At blive forfatter

Idol: Freddie Mercury

Profession: Kontorassistent og universitetsstuderende

Yndlingsdyr: Mine to katte

Yndlingsfarve: Sort

Mine tips: Brug passerede tomater og blandede løg til kødsovsen – de er blidere mod maven.

Kulsyre kan give luft i maven. Rør kulsyren ud med et lille piskeris, inden du drikker.

Et must til sportsaktiviteter er et mavebælte, som holder alting på plads.





Ann Stål gjorde sin barnedrøm til virkelighed, da hun i 1997 åbnede Sjøkrogen på Pampas Marina tæt på Karlbergs Slott ved Mälaren.

Anns brændende interesse for god mad, borddækning og dekorationer har kastet nogle rigtig store arrangementer af sig. Lady Gaga, Kiss og andre store artister er nogle af de heldige, der har fået lov til at smage Anns lækre mad.

Nu er det din tur til at nyde hendes fantastiske festmenuer. Vi håber, at de vil smage dig!

Alle opskrifter giver 4 portioner

MENU 1:

Pannacotta med purløg og stenbiderrogn

2 blade husblas
2 dl fløde
2 dl kvark
1 dl purløg, hakket
50 g stenbiderrogn
Salt og peber

Læg husblasen i blød, og bring fløden i kog. Tilsæt husblas, kvark, salt, peber og purløg. Hæld op i fire glas, og stil dem i køleskabet i fire timer eller natten over. Pynt med lidt stenbiderrogn på hver.

Erstat fløde og kvark med laktosefri alternativer.

'Biff Rydberg' på elg

800 g inderlår, bøv eller filet i skiver
2 gule løg, hakkede
800 g kartofler, skrællede og i tern
3 spsk. smør
2 dl fløde
1 spsk. sennepspulver

3 spsk. sukker
4 æggeblommer
Salt og peber

Pisk fløde, sukker og sennepspulver sammen. Steg kartoflerne gyldenbrune. Kog løgene bløde i smørret. Lynsteg kødet på en varm pande lige inden servering.

Anret på tallerkener, og fordel kartofler, kød og løg i små bunker. Server med en æggeblomme og sennepsfløde. Erstat fløde og smør med laktosefri alternativer.

Frugt gratineret med hvid chokolade

2 bananer
2 kiwifrugter
1 bakke jordbær
100 g revet hvid chokolade
2 dl mild honningoghurt

Sæt ovnen på 225°. Skræl frugten, skær den i skiver, og fordel den i et ildfast fad. Drys chokoladen over frugterne, og gratiner øverst i ovnen i 2-3 min. Dryp honningoghurt over frugten, og spis den med velbehag! Erstat chokolade og yoghurt med laktosefrit alternativer.

MENU 2

Tortillabrød med mozzarella og parmaskinke

4 tortillabrød
2 dl tomat sauce
1 zucchini
4 tomater
12 skiver parmaskinke
2 små bøffelmozzarellaer
1 dl olivenolie
80 g rucola

Sæt ovnen på 225 grader. Skær tomat og mozzarella i tynde skiver. Skær zucchini i tynde skiver på langs med en ostehøvl. Fordel grøntsagerne i tortillabrødene, og hæld tomat sauce over. Kværn sort peber over, og læg ost på. Bag i ovnen i cirka 5 minutter. Læg skinke og rucola på, dryp olivenolie over, og server.

Gremolatabagt svinemørbrad

1 gult løg
2 fed hvidløg
1 guleros
1 dåse hakkede tomater
1 spsk. olivenolie

2 dl hvidvin
2 dl vand
2 spsk. koncentreret kalvefond
1 citron, revet skal + saft
600 g svinemørbrad
Salt og sort peber

Gremolata

1 fed hvidløg
1 krukke persille
1 citron, skal + saft

Sæt ovnen på 175 grader. Brun mørbraden, og krydr med salt og peber. Læg gremolataen på mørbraden, og sæt den i ovnen i cirka 15 min. Hak løg, hvidløg og gulerod. Svits grøntsagerne i cirka 2 minutter, og tilsæt vin, kalvefond og citron.

Hæld knuste tomater over, og kog ved svag varme i cirka 15 min. Smag til med salt og peber. Hak persille og hvidløg, og bland med skal og saft fra citronen. Server med pasta eller ris.

Udskift bøffelmozzarellaen med et laktosefrit alternativ.

Panacotta af hvid chokolade med bær

1 blad husblas
1 tsk. vaniljesukker
100 g hvid chokolade
2 dl fløde
2 spsk. mælk
4 dl blandede bær
Flormelis

Læg husblasset i blød i koldt vand. Bring fløde, mælk og sukker i kog. Klem vandet ud af husblasset, og læg den i fløden. Rør chokoladen i, hæld op i portionsglas, og lad det stå koldt i fire timer. Pynt med bær, og drys lidt flormelis over.

Erstat chokolade, fløde og smør med laktosefrie alternativer.

MENU 3

Aspargeskartoffelsuppe med bacon

100 g fennikel
300 g aspargeskartofler
1 skalotteløg
1 spsk. timian
2 dl hvidvin
2 dl fløde
8 dl vand
1 grøntsagsbouillonterning
½ tsk. salt
50 g græskarkerner
1 pakke bacon

Skræl kartoflerne. Skær kartofler, fennikel, løg og hvidløg i skiver, og svits dem ved lav varme i en gryde i cirka 2 min. Hæld hvidvin, fløde og vand over, og læg den smuldrede bouillonterning i. Kog ved svag varme i cirka 20 min.

Blend suppen, så den bliver lind, og smag til med salt og peber. Rist græskarkernerne på en varm stegepande i cirka 2 min. Skær baconen i strimler, og steg den rigtig sprød på en stegepande. Hæld suppen op, og læg bacon og græskarkerner på toppen.

Erstat fløden med et laktosefrit alternativ.

Kogt torskeryg med peberrod og rejer

600 g torskeryg
100 g smør
1 spsk. revet peberrod
4 hårdkogte æg
500 g rejer
Salt og peber
1 citron

Bring vand med 1 spsk. salt i kog, så det kan dække fisken. Læg torsken i, og lad den boble i cirka 6 min. Smelt smørret, og riv peberroden. Hak æggene, og læg dem i.

Server torsken med kogte kartofler, dild og citron. Erstat smørret med et laktosefrit alternativ.

Kardemommestegte æbler

4 æbler
2 spsk. smør
2 spsk. råsukker
1 citron
2 tsk. kardemomme
1 pakke vaniljeis

Skær æblerne i både. Steg æblerne på en varm stegepande i 2-3 min. Hæld sukker og kardemomme i en stegepande, og pres lidt citron over. Anret dem på et fad, og server med vaniljeis.

Erstat smør og is med laktosefrie alternativer.

MENU 4

Aspargesomelet med røget andebryst

1 bundt grønne asparges
2 skalotteløg
3 dl fløde
1 dl hvidvin
20 g smør
2 æg
Salt og peber
1 røget andebryst i tynde skiver
2 dl balsamico
1 spsk. honning
1 fed hvidløg, presset
1 bakke ærteskud

Sæt ovnen på 150 grader. Skær de grønne asparges i tynde skiver. Skær skalotteløget i skiver. Svits løg og asparges i 2 min. i en gryde. Kog aspargesen i hvidvin og fløde i cirka 10 min., til den bliver mør. Blend alt med en stavblender, og si alle trådene fra. Rør aspargesblandingen sammen med æggene. Smag til med salt og peber.

*Drik
rigeligt
– cirka
2 liter i
døgnet!*



Hæld op i et ildfast fad, og bag omeletten i ovnen i 10-15 min. Bland balsamico, honning og hvidløg, og lad det koge, til der er 1 dl tilbage. Skær omeletten ud, og anret den på tallerkener sammen med det røgede andebryst. Server med ærteskud og balsamicoreduktionen. Erstat fløde og smør med laktosefri alternativer.

Krydderbagt laks med æblesalat og knuste citronkartofler

600 g laks
1 tsk. fennikelfrø
1 tsk. hel kommen
1 tsk. tørret estragon
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
1 tsk. sort peber
3 æbler

4 dl tyrkisk yoghurt
1 krukke purløg, hakket
800 g kartofler
1 citron, skal + saft
50 g smør
Salt og peber

Bland krydderierne, og skræl og kog kartoflerne. Bland kartofler, citron og smør, og smag til med salt og peber. Skær æblet i tynde skiver, og bland yoghurt, æble og purløg. Kom krydderblandingen på den ene side af laksen, og bag den i ovnen ved 225 grader i 10-15 min. Erstat yoghurt og smør med laktosefri alternativer.

Fransk chokoladecake

250 g mørk chokolade
250 g smør
250 g sukker

10 æggeblommer
10 æggehvinder
Fløde

Smelt chokolade, smør og sukker i et vandbad. Sæt ovnen på 175 grader, og smør en springform. Pisk æggehvinderne stive. Rør æggeblommerne ned i chokoladeblandingen, og rør derefter æggehvinderne i.

Hæld 2/3 op i formen, og bag den i 20-25 minutter. Lad den køle af, og hæld derefter resten af dejen i formen. Stil den i køleskabet i mindst to timer eller natten over. Server med piskefløde.

Erstat chokolade, smør og fløde med laktosefri alternativer.

Kom lidt ekstra salt på maden!

PRØV NOGET NYT!

IloBa[®] Black Edition och KoloBa[™] Soft Black Edition.

Siden 1920'erne har "*Den lille sorte*" været et sikkert valg.

Og....sort passer til alt!



Adaptive Technology[®]



Før forhandler og gratis vareprøver kontakt venligst:

ErgoNordic AB, Sverige
E-mail: kundservice@ergonordic.se Tel: +46-8-564 820 80

ERGONORDIC



LFL 479

SPRINT

MIT TIP:

Frotté

modvirker *sterilitet* ...

BO KARLSSON

Kælenavn: Bosse
Bor: Värmland, Vintrosa
Interesser: Fly og elgjagt
Styrke: Stædig
Passion: Madlavning
Stjernetegn: Vægten
Højde: 174 cm
Talent: At reparere biler og andet
Drøm: At købe mit eget fly
Fobi: Slanger
Idol: Elvis
Profession: Pensionist
Yndlingsdyr: Hund
Yndlingsfarve: Blå

Mit tip: Hvis du får forstoppelse, skal du hurtigt drikke 3 dl mineralvand. Læg dig ned og rul rundt et par gange, rejs dig op og gentag.

Når man har fået fjernet endetarmen, er det ikke usædvanligt at blive ramt af "retrograd ejakulation" (sterilitet). Brug et stabilt bord, som manden kan sidde på. Rul et frottehåndklæde stramt sammen til en diameter på 6-7 cm. Placer "rullen" på det ene hjørne af bordet, og sæt dig med et ben på hver side af hjørnet. Manden skal kunne mærke et kraftigt tryk mod endetarmsområdet. Finjuster stillingen. Det mekaniske modtryk mod urinrøret gør, at sædcellerne vandrer den rigtige vej.



Fredrik Johansson er konditor med stor passion for livets goder.

For tre år siden vovede han pelsen og flyttede til Stockholm og endte som konditor i en stor fødevarerkæde.

I dag arbejder Fredrik som chefkonditor, og han kunne ikke drømme om at søge nye græsgange. Han bruger al sin tid på sin profession, som er hans største interesse.

Fredriks daglige udfordring er at kreere bagværk, der overrasker.

Fredriks opskrifter

Amaretti – italiensk mandelkage 35-40 stk.

300 g mandelmasse
210 g sukker
120 g ristede og revne hasselnødder
75 g æggehvide

Bland mandelmasse og sukker
Tilsæt nødderne og til sidst æggehviden lidt ad gangen. Skær dejen i stykker á 20 g, og læg dem på en bund af flormelis. Rul dem til bolde med flormelis i hånden, og læg dem på en bageplade. Bag ved 170 grader i 12-15 min.

Frossen cheesecake

2½ dl sukker
3 dl piskefløde
3 æggehvider
3 æggeblommer
400 g philadelphiaost
1 citron
6-8 Digestive-kiks

Brug en springform med en kant, der kan tages af. Start med at smuldre kiksene, og fordel halvdelen i bunden af formen. Pisk

fløden løst. Pisk derefter æggeblommer, sukker og ost i en anden skål. Pisk æggehviderne stive. Bland forsigtigt det hele, og rør revet citronskal i. Hæld dejen over kiksene, og drys resten af kiksrummerne over. Sæt i fryseren i mindst 4 timer. Server med friske hindbær eller jordbær.

Erstat fløde og Philadelphiaost med laktosefri alternativer.

Crème brûlée 6 portioner

4½ dl piskefløde
1½ dl mælk
1 vaniljestang
6 æggeblommer
1 dl sukker
Råsukker til garnering.

Bring fløde, mælk og de udskrabede vaniljefrø samt vaniljestangen i kog. Stil det til side, og lad det køle af. Bland æggeblommer og sukker, og rør det forsigtigt ned i den kolde flødeblanding. OBS: Det skal ikke piskes, men røres i. Hæld blandingen gennem en si, og hæld den i runde forme. Bag dem ved 95 grader i cirka 1 time i en varmluftsovn, og ryst dem lidt

for at se, om bruléen har sat sig. Inden servering brændes bruléen med råsukker på toppen. Velbekomme! Kan med fordel tilberedes dagen inden.

Erstat fløde og mælk med laktosefri alternativer.

Gulerodskage

325 g sukker
270 g rapsolie
250 g revne gulerødder
3 æg
325 g hvedemel
5 tsk. bagepulver
4 tsk. natron
1 tsk. salt
1 tsk. stødt kanel
1 tsk. revet muskatnød
1 tsk. kardemomme
Frosting
150 g philadelphiaost
110 g usaltet smør
210 g flormelis
1/4 vaniljestang
1 spsk. citronsaft

Start med at rive gulerødderne. Rør sukker og olie godt sammen. Bland æg og gulerødder i lidt ad gangen. Til sidst blandes de tør-

Hvis du har tendens til luft i maven, skal du undgå fødevarer og tyggegummi med sorbitol!

re ingredienser i. Hæld dejen i en valgfri form, og bag den ved 180 grader. Bagetiden afhænger af, hvor stor kageformen er: 10-15 min. for mindre forme og 20-25 min. for større forme. Kan også laves som muffins og cupcakes. Skrab frøene ud af vaniljestangen, og pisk flormelis, smør, vaniljefrø og citron sammen med en elpisker. Pisk kraftigt i 5-10 min. Bland philadelphiaosten i, og pisk i yderligere 5-10 minutter, til dejen er rigtig luftig. Sprøjt eller smør frostingen ud over den kolde kage.

Erstatsmør og philadelphiaost med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Brownies

250 g usaltet smør
250 g mørk chokolade 65 %
4 æg
2 dl sukker
1/4 tsk. salt
2½ dl hvedemel
1 dl grofthakkede nødder, fx pistacie-
nødder, valnødder og mandler
Ganache (glasur)
2 dl fløde
1½ spsk. glukose
250 g mørk chokolade 65 %, hakket
40 g usaltet smør

Smelt smør og chokolade i en kasserolle. Rør æg og sukker sammen, og bland det med chokoladen. Rør til en lind dej, og vend mel og salt ned i. Rør nødderne i. Hæld i en valgfri form, og bag ved 200 grader i cirka 10 min. Det gør ikke noget, at kagen er lidt fugtig. Kog fløden med glukose, og hæld det over den hakkede chokolade. Blend med en stavblender, til massen er lind, og bland til sidst smørret i. Lad den stå fremme ved stuetemperatur i nogle timer. Den må absolut ikke komme i køleskabet og stivne.



Skær kagen ud, sprøjt ganachen på, og server med friske bær og letpisket fløde eller vaniljeis.

Erstat chokolade, smør og fløde med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Chocolate chip cookies

200 g smør
2 dl sukker
1 dl brun farin
2 æg
2 tsk. vaniljesukker
5½ dl hvedemel
½ tsk. salt
1½ tsk. natron
300 g mørk chokolade 65 %
Eventuelt hakkede valnødder og pistacienødder

Pisk smør, vaniljesukker og brun farin sammen til en luftig dej. Bland æg og de tørre ingredienser i. Bland til sidst den hakkede chokolade og evt. nødder i. Fordel dejen på en bageplade med en ske. Kagerne flyder ud, når de er i ovnen, så sæt dem ikke for tæt på hinanden.

Bag ved 175 grader i 8-10 min. Erstat smør og chokolade med laktosefri alternativer. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

Havreboller, ca. 25 stk.

270 g smør
3,5 dl sukker
3,5 tsk. vaniljesukker
1 liter havregryn
1 spsk. kakao
1 dl kold kaffe
2 dl kokos

Pisk smør, vaniljesukker og sukker kraftigt med en elpisker i 5-10 min. Tilsæt havregryn, kakao og kaffe, og pisk i yderligere 5 min.

ved høj hastighed.

Stil derefter dejen på køl i et stykke tid, inden du ruller den til kugler. Rul kuglerne i kokos. Det er vigtigt, at du pisker dejen kraftigt – den skal få en helt lys farve.

Erstat smør med et laktosefrit alternativ. Tænk på, at havregryn kan indeholde spor af gluten.

Citronmarengstærte

Mørdej
120 g usaltet smør
1 dl sukker
2½ dl hvedemel
1/4 tsk. bagepulver
1 æg
Lemon curd
2 blade husblas
2 dl friskpresset citronsaft
2 citroner, revet skal
250 g usaltet smør
1 dl sukker
1 dl sukker
7 æg
Italiensk marengs
220 g sukker
75 g vand
120 g æggehvinder
Hindbær
Citronmelisse

Bland koldt smør med sukker, mel og bagepulver i en blender. Når dejen får en sandet konsistens, tilsættes 1 æg. Dejen skal kun lige kunne holde sammen. Lad den hvile i køleskabet i en times tid. Rul den tyndt ud, cirka 3 mm, og læg den i en valgfri form. Stil den i køleskabet eller fryseren, inden du bager den ved 175 grader i cirka 10 min., indtil den har fået en flot farve. Læg husblassen i blød i iskoldt vand. Riv citronskallen, og pres saften ud. Kog derefter saft og skal op med smør og 1 dl sukker. Bland imens 1 dl sukker med 7 æg. Lad de to

blandinger koge op sammen til 83 grader under konstant omrøring. Tilsæt husblassen, og hæld alt gennem en si. Lad det køle lidt af, og hæld det i tærtebunden. Lad det stivne i køleskab eller fryser. Dette kan forberedes flere dage i forvejen.

Bland vand og sukker i en gryde. Varm vandet op til 121 grader. Imens piskes æggehvinderne stive. Når sukkeret har kogt, hældes det i en tynd stråle ned i de stive æggehvinder, mens der piskes. Hæld ikke sukkeret på piskeriset – så kan der let komme sukkerklumper i din marengs. Når sukkeret er blandet i, skal marengsmassen piskes kold. Lav derefter marengs med en sprøjtepose, eller smør massen ud med en ske. Brænd marengsen med en gasbrænder.

Pynt med friske hindbær og citronmelisse. En vidunderlig tærte, som desuden er utroligt smuk.

Kan serveres i den klassiske runde form eller som små portionstærter.

Erstat smørret med et laktosefrit alternativ. Erstat hvedemel med et glutenfrit alternativ.

*Nødder, mandler,
jordnødder og
popcorn i større
mængder kan
give mavepine
og forstoppelse!*

Flexima® 3S

Et komplet sortiment til kolo-, ileo- og urostomi



Styret påsætning –
sikrer korrekt og nem påsætning.



Diskret og sikker –
høj komfort og meget fleksibel.



Ekstra tryghed i hverdagen

Vi har mere end 40 års erfaring i stomi, den har vi brugt til at udvikle Flexima® 3S. Et unikt 2-dels system med en fleksibel og sikker kobling. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere at være nervøs for, om posen er korrekt placeret.

Flexima® 3S består af poser til alle stomityper i forskellige størrelser samt både flade og konvekse basisplader. De lukkede og tømbare poser er forsynet med et effektivt og sikkert filter. Den tømbare pose har fået et nyt Roll'Up udløb, som er endnu mere sikkert, hygiejnisk og diskret.

Den hudvenlige og resistente klæber er medvirkende til, at du med Flexima® 3S kan føle dig sikker – dag og nat.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

For mere information eller vareprøver kontakt B Braun Kundeservice på telefon 3331 3141 eller pr. mail kundeservice-dk@bbraun.com. Åbningstider: Man-tors. kl. 8.30-16.00. Fredag kl. 8.30-15.00.



MIT TIP: Test din *stomi* – se, hvad den kan klare!

DAN BRATT

Bor: Enskede Gård

Styrke: Stædig med stærk retfærdighedssans

Passion: Kærlighed i alle dens former – til kvinden, til barnet, til livet!

Stjernetegn: Vægten

Højde: 177 cm

Talent: Jeg er en overlever

Drøm: En naiv drøm om fred på jorden og at jorden rækker til alle

Fobi: Nej

Idol: Som barn var det Fantomet, men nu er mine børn mine største idoler

Profession: Skuespiller

Yndlingsdyr: Desværre var jeg allergisk over for dyr som barn

Yndlingsfarve: Sort

Mit tip: Jeg spurgte lægen, om det var okay at tage et glas vin til maden. Han smilede og sagde kort og godt: "Prøv."

Det gjorde jeg så og opdagede, at det fungerede fint. Tarmen reagerede godt nok, og jeg var nødt til at prøve mig frem, men sådan er det jo med alt her i livet. Prøv, test grænser, og se, hvad du kan tåle!

Sig ikke nej til god champagne, god vin eller en kold, skummende øl! Hav modet til at prøve grænserne af.



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

Calle har sine rødder i Stockholms nordlige skærgård, hvor han finder inspiration til sin mad og elsker at lave sin families retter.

Calles store interesse er at kombinere mad og drikke. Hvis du vil, kan du møde ham om bord på M/S Gustafsberg VII, hvor han hellere end gerne fortæller om sine smags- og krydderiblandinger. Calle går ind for nytækning i sin madlavning, men svigter aldrig de skønne svenske madlavningstraditioner.

Alle opskrifter giver 2 portioner

Galetter med champignonstuvning (crêpes)

2½ dl boghvedemel
3 dl vand
1 æg
2 spsk. smør
Salt og friskkværnet peber

Stuvning

100 g friske champignoner
i tykke skiver
3 spsk. hakkede løg
1 dl madlavningsfløde
1 spsk. smør
1/4 tsk. salt og peber
4 skiver røget skinke

Bland boghvedemel, vand, æg og salt. Pisk det omhyggeligt til en lind dej. Lad dejen stå tildækket i køleskabet i mindst to timer, helst natten over. Smelt to 2 spsk. smør, og hæld det i dejen. Steg som pandekager.

Svits champignonerne med løg. Hæld fløde over, og lad det simre i et par minutter. Læg en gallette på hver tallerken, læg en skive skinke på, fordel stuvningen, og rul dem sammen som crêpes.

Server med det samme. Erstat smør og fløde med laktosefri alternativer.

Røget medister med sorte bønner, salsa og tortillabrød

3-4 skiver røget medister med et højt kødindhold

150 g sorte bønner på dåse, skyllede
5 spsk. chilisaUCE
5 spsk. finthakket rød peber
1 tsk. chilipulver
2 tortillabrød
4 skiver ost
1 spsk. kyllingefond
1 spsk. rødvinseddike
2 spsk. olie
1 spsk. frisk koriander eller oregano

Læg osten mellem tortillabrødene, og steg dem på en tør stegepande, indtil osten er smeltet.

Skær brødene i fire dele. Varm bønner, olivenolie, koriander eller oregano, fond, ½ liter vand og en knivspids salt i en kasserolle.

Bland chilisaUCE, peberfrugt, chilipeber og rødvinseddike i. Steg medisteren.

Anret brød, salsa og pølse på tallerkener, og server gerne med

en Virgin Mary (et glas tomatjuice, 2 dråber tabasco, 2 stænk Worcestersauce og en knivspids salt, bland sammen).

OBS! Tortillabrød kan indeholde gluten.

Kartoffelfrikadeller med bacon, løg, æg og tomatfyldt hytteost

3-4 mellemstore kogte kartofler
140 g stegt bacon skåret i stykker på i 1 cm
1 hårdkogt hakket æg
2 æg
Smør
4 spsk. hakkede løg
1 hakket tomat
100 g hytteost
3 dråber tabasco
Salt og nykværnet peber

Mos kartoflerne let med en gaffel og tilsæt bacon, æg og løg. Rør det til en lind masse.

Form den til flade kartoffelboller, krydr med salt og peber. Smelt smørret i en stegepande. Steg kartoffelfrikadellerne på begge sider. Anret på tallerkener.



Bland hytteost med tomater, tabasco, smag til med salt, og server. Retten kan med fordel tilberedes dagen inden. Erstat hytteost og smør med laktosefri alternativer.

Omelet med spinat, koldrøget laks og hytteost med fennikel

4 æg
100 g frossen spinat
½ dl fløde
2 spsk. smør
4-5 skiver koldrøget laks, ca. 150 g
150 g hytteost
1 tsk. fennikelfrø
Salt og friskkværnet peber

Pisk spinat (optøet), æg, fløde, salt og peber sammen. Smelt smørret i en pande, hæld omeletblandingen i, og rør forsigtigt med en gaffel. Når omeletten er stivnet lidt, foldes den sammen. Anret på en tallerken sammen med laksen. Bland hytteosten med fennikel og sort peber, og server den til omeletten. Erstat smør, hytteost og fløde med laktosefri alternativer.

Kogte æg med brød og kvark med ansjoser

3-4 hårdkogte æg
2-3 ansjosfileter
100 g kvark
4 skiver knækbrød
4-6 skiver lagret ost

2-3 radiser i skiver
2 spsk. smør

Mos ansjoserne ned i kvarken, og del æggene i skiver.

Tænk på, at visse fødevarer kan give mavpine eller forstoppelse – især hvis man spiser meget af dem på én gang, fx tørrede frugter som abrikoser og hinder fra citrusfrugter.

Læg æggeskiverne på knækbrødet, og læg ost på. Afslut med ansjosblandingen.

Erstat smør og kvark med laktosefri alternativer. Erstat knækbrødet med et glutenfrit alternativ.

Mannagrød med tørret frugt, kanel og kardemomme

Mannagrød eller havregrød (følg anvisningerne på pakken)

50 g tørrede abrikoser
100 g æbler i skiver
2 tsk. kardemomme
2 tsk. kanel

Kog grøden. Skær æbler og abrikoser i skiver. Hæld grød og frugt i en skål, og drys krydderierne over. Server med mælk.

Erstat mælken med et laktosefrit alternativ. OBS! Vælg glutenfri mannagryn af boghvede eller hirse. Havregryn kan indeholde gluten.

Klatkager med sukkersmør og appelsin

Risengrød kogt i henhold til pakken med 1/4 tsk. malet nellike

5 spsk. smør
1 tsk. kanel
1/2 appelsin i både

Lad grøden køle af, helst natten over. Form grøden til små, flade kager. Smelt 1 spsk. smør på en stegepande.

Steg klatkagerne gyldenbrune. Smelt resten af smørret sammen med kanel og sukker.

Hæld smørblandingen over klatkagerne. Skær appelsinfileter, og læg dem rundt om klatkagerne.

Erstat smørret med et laktosefrit alternativ.

OBS! Se på pakken, om risgrynene kan indeholde spor af gluten.

Scrambled eggs med ristet skinke, ost, stegt tomat og brød

4 æg
1 dl madlavningsfløde
4 skiver røget skinke
4 skiver lagret ost
1 tomat
1 skive ristet brød
1 spsk. smør
Salt og friskkværnet peber
Muskatnød

Pisk æg og fløde med en knivspids salt og peber og lidt revet muskatnød.

Skær tomaten over, og læg ost mellem skinkeskiverne. Smelt

1 spsk. smør på stegepanden, og steg tomat og skinke, til de er gyldenbrune.

Hæld æggemassen i og rør rundt, indtil den er blevet fast. Server med det samme. Erstat smør og fløde med laktosefri alternativer.

Erstat brødet med et glutenfrit alternativ.

Tunfisketoast med tomat, kapers, løg og ost

4 skiver hvidt brød
1 dåse, tunfisk, ca. 95 g
1 spsk. kapers
1 spsk. finthakket gult løg
4 tomatkiver
5-6 skiver ost
3 spsk. olivenolie
1 knivspids cayennepeber

Bland tun med kapers, løg og peber. Varm olie i en stegepande. Læg tunblandingen på en skive brød.

Læg derefter tomat og ost på, og afslut med endnu en skive brød.

Steg toastene på begge sider, til de er gyldenbrune, og osten er smeltet. Server.

Erstat brødet med et glutenfrit alternativ.

*Spis gerne mere
morgen og formiddag
og mindre sent om aftenen!*

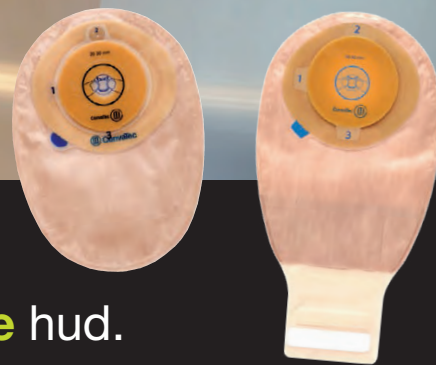
GO MOLDABLE

Esteem™  Moldable er den eneste 1-dels bandage, som giver dig Moldable-teknologiens dokumenterede og effektive hudbeskyttelse.

Ønsker du at vide mere?
Ring til vores kundeservice
på 4816 7475 og få tilsendt
gratis vareprøver. Eller gå
ind på www.convatec.dk

Moldable Technology™ giver en fleksibel tætning, som følger stomiens bevægelser og tilpasser sig dens størrelse og form samtidig med, at materialet kvæller op og giver en yderligere forbedret tætning. Resultatet bliver en meget sikker og god pasform.

Mere end **95%**
af alle stomiopererede, der startede ud
med ConvaTec Moldable Technology™,
bevarede huden sund og intakt¹.



Det er tid til at **Go Moldable**
Bedre tilpasning. **Færre** lækager. **Sundere** hud.
Nu tilgængelig som 1-dels lukket og tømbar pose for at give
stomiopererede frihed og tryghed til at leve livet fuldt ud.

Referencer: 1. Szewczyk MT, Majewska GM, Cabral MV, Hölzel-Piontek K. Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Poster presented at ECET, Paris, France, June 2013.

© 2014 ConvaTec Inc. Symbolerne ®/™ er varemærker tilhørende ConvaTec Inc.

ConvaTec 



En stor tak til:

Sponsorerne Axotan (Welland), B. Braun Medical AB, Danderyds Sjukhus AB, Coloplast AB, ConvaTec Sweden AB, Dansac and Hollister Scandinavia Inc. Ergo Nordic AB, ILCO, M Care AB (Salts Healthcare), Stomivårdutbildningen, Kirurg och Urologkliniken DS AB.

Modellerne Dan Bratt, Therese Dicklen, Camilla Franzén, Marlene Gustawson, Bo Karlsson, David Larsson og Leila Söderholm.

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

Kokke og madkreatører Ann Stål, Carl Gustawson, Daniel Farinotte, Fredrik Johansson, Leila Söderholm, Marlene Gustawson og Sanna Änggård.

Ernæringsrepræsentanter fra Afd. 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.

Opskriftsgranskere Professor og overlæge Rolf Hultcrantz på Karolinska Universitetssjukhuset.

Oversætter Martin Mathiasen.

Korrekturlæser Helene Heldåger.

Virksomhedschef Kirurgisk og Urologisk klinik DS AB, Johanna Albert.

Adm. dir. Danderyds Sjukhus AB, Stefan Jacobsson.

Projektleder Kirurgisk og Urologisk klinik DS AB, Maria Gylfe.