



## HVIS DU TAGER PÅ I VÆGT

Kostvejledning til kræftpatienter handler oftest om at undgå underernæring og vægttab og sjældent om, at man kan få vægtproblemer. Vægtøgning kan også være en generende bivirkning til behandling, og mange specielt brystopererede kvinder, som er i antihormonbehandling kæmper en fortvilet kamp for at undgå vægtstigning.

■ Når nogle kræftpatienter tager på i vægt under sygdom og behandling, kan det være af både fysiske og psykiske årsager. Forskellige behandlingsformer kan give vægtøgning, herunder behandling med binyrebarkhormon. Selvom vægten stiger under behandlingen, bør du ikke gå i gang med skrappe slanke-

programmer. Behovet for næringsstoffer kan være øget under sygdom og behandling, og en god nærende kost er af stor vigtighed for at opretholde modstandskraft og styrke.

Hvis appetitten er god, bør kosten som udgangspunkt tilrettelægges ud fra anbefalingerne for raske.

Se evt. [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
Proteinbehovet kan i nogle tilfælde være let øget, hvilket også kan være tilfældet for visse mineraler f.eks. calcium. Hvis du spiser en varieret og magre mælkeprodukter dagligt, vil næringsbehovene blive dækket samtidigt med, at vægten

lettere holdes nede. Kampen mod sultfølelse og øget appetit kan være en daglig irritation og belastning. En god dagskost, som er optimal med hensyn til vitaminer og mineraler, og er let energireduceret, og kan give et lille men stabilt vægttab for de fleste.

Opskrifterne er til 4 personer.

### ■ Ravioli med spinat, basilikum og ricotta hertil stegt jomfruummer og persilleolie

#### Pastadej:

300 g mel

\*165 g æggeblomme – kan erstattes af 3 æg  
1 spsk olivenolie  
1 spsk citronsaft  
1 knivspids salt

Alle ingredienserne hældes i en foodprocessor og køres godt igennem, til det ligner rasp. Derefter hældes det op i en skål og æltes godt sammen. Del pastadejen op i to lige store stykker, og læg dem på køl i minimum en time. Efter de har ligget på køl, kan de rulles ud på en pastamaskine. Start altid med tykkeste niveau og rul pastaen tyndere og tyndere til niveau tre nås. Pas på, at dejen ikke bliver for tynd.

#### Fyld:

Spinat  
Basilikum  
\*Ricotta – kan erstattes med Cheesy friskost 4 % eller halv så meget Primadonna skærest (den lyseblå 30+/18%)  
Salt og peber  
Skalotteløg  
Hvidløg  
Skalotteløg og hvidløg hakkes

fint og sautes på panden sammen med spinaten. Når det er færdigt, tages panden af komfuret, og den grofthakkede basilikum tilsættes sammen med salt og peber. Det hele røres grundigt sammen.

Tag den ene dej og fold den ud på bordet. Læg små portioner af spinatblandingen ud med jævne mellemrum og top dem af med ricotta. Pensl med æg og læg den anden dej ovenpå. Brug en kniv eller en udstikker til at skære dem ud og husk endelig at folde dejen godt sammen i kanterne.

Raviolierne koges i ca. fem min.

#### Persilleolie

1/2 bundt persille  
Olie – 1 spsk  
Salt og peber  
Citronskal

Blend alle ingredienser sammen til persilleolien er grøn og glat.

Halerne pilles ud af de rå jomfruummere og krydres let med salt og friskkværnet peber.

Hummerhalerne steges hurtigt gyldne på en hed pande i olie. Tages op og holdes varme.

Anret raviolierne med lidt mellemrum og læg jomfru-



hummerne derimellem. Hæld lidt persilleolie rundt omkring og top det hele af med et par basilikumsblade.

Næringsindhold pr person:  
2325 kJ (555 kcal)  
fedtindhold pr. 100 g: 13 g  
Energireduceret pr. person:  
1800 kJ (430 kcal)  
fedtindhold pr 100 g: 7 g

### ■ Bagt havkat med lime-salsa og ærtepuré

800 g havkat  
3 lime  
1/2 chili  
1/2 skalotteløg  
1/4 dl sukker  
1/2 dl vand  
Havkatten ordnes og skæres

ud i fire stykker. 1 1/2 lime skrælles og skallen hakkes fint. Frugtkødet fra de tre lime skæres ud i fileter uden skal, og saften presses ud af det overskydende lime.

Chili og skalotteløg hakkes fint og vendes sammen med fileterne og limeskal. Vand og sukker koges indtil sukkeret er opløst og hældes over limeblandingen. Lad det stå og trække et køligt sted.

Læg salsaen ovenpå havkatten, og bag det i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

#### Ærtepuré

200 g friske ærter  
50 g smuttede mandler – reduceres til 25 g  
1/2 dl olivenolie – kan erstat-



tes med bouillon  
Lidt salt og peber  
Saft af en 1/2 citron

4 kammuslinger  
1 æble  
2 blade julesalat

Ærterne plukkes og hældes i en blender sammen med mandler, olivenolie, salt, peber og citronsaft og blendes til en jævn masse. Smag til med olie, salt, peber og citronsaft. Denne puré kan serveres både kold og varm.

Tag 1 spsk ærtepuré og læg den på tallerknen. Tvær den ud med bagsiden af skeen og læg havkatten ved siden af. Brug lagen fra salsaen som sauce og dekorér evt. med krydderurter.

Næringsindhold pr. person:  
1690 kJ (400 kcal)  
fedtindhold pr. 100 g: 7 g  
Energireduceret pr. person:  
1090 kJ (260 kcal)  
fedtindhold pr. 100 g: 3 g

### ■ Sellerisuppe med kammusling, æble og julesalat

600 g skrællet selleri  
1 skalotteløg  
1 stk. hvidløg  
3 kviste timian  
1 dl hvidvin  
Ca. 1/2 l. fiskefond  
2 dl fløde – kan erstattes med 1 dl fløde 13%  
1 dl sødmælk – kan erstattes med 2 dl letmælk  
Lidt peberrod  
Salt og peber

Selleri, skalotteløg, hvidløg og timian sautes af i en gryde. Hvidvinen tilsættes og koges næsten væk. Herefter tilsættes fiskefond, og det hele koges mørt. Når det er kogt færdigt, tilsættes mælk og fløde. Lad suppen koge op og blend den. Sigt den igennem en sigte og kog den op igen. Tilsæt evt. mere fløde og mælk, hvis portionen ikke er stor nok.

Kammuslinger renses for muskler og andre urenheder og steges på panden, lige inden suppen skal serveres. Sørg for, at panden er rygende varm, når du steger



dem, de skal kun lige brunes af på begge sider.

Æblet skæres i små stænger og julesalaten i julienne.

Inden servering, riv lidt peberrod ned i tallerknen, så det dækker bunden. Læg kammuslingen i midten og læg æble og julesalat ovenpå. Varm suppen op, hæld den i tallerknen og server.

Næringsindhold pr person:  
1175 kJ (280 kcal)  
fedtindhold pr. 100 g: 5 g  
Energireduceret pr. person:  
600 kJ (145 kcal)  
fedtindhold pr. 100 g: 1 g

### ■ Chokolade Brownie

100 g mel  
75 g kakao  
400 g sukker  
1/4 tsk bagepulver  
1 knivspids salt  
200 g usaltet smør  
225 g æg  
60 g nødder  
60 g chokolade

Rør mel, kakao, sukker, bagepulver og salt sammen. Smørret smeltes og tilsættes sammen med æggene lidt ad gangen. Chokolade og nødder hakkes groft og kommes i massen, og det hele røres godt igennem. Hæld massen op i ildfast fad, som er belagt med bagepapir, og bag

brownien ved 160 grader i 45 minutter.

Tag kagen ud af ovnen og stil den på køl.

Efter et par timer burde den være fast og være til at skære i.

### Jordbær coulis:

8 jordbær  
1 spsk honning.

Jordbærerne skylles og toppen skæres af. Put dem i en blender sammen med honningen og kør det godt igennem. Hvis du synes at coulisen ikke er sød nok så brug lidt mere honning.

Anret brownien med friske jordbær på toppen og coulis omkring.

Næringsindhold pr. person:  
Skal blot nydes i begrænset mængde.



Opskrifterne er leveret af Mikkel Schafi fra restaurant e.go i København – søsterrestaurant til Kokkeriet, som har en Michelin stjerne. På billedet er det kokken Heine Andersen fra e.go.

\*Diætist Lene Allingstrup har skrevet forslag til, hvordan man kan lave maden med færre kalorier.

