



## Rettelsesblad til Anbefalinger for den danske institutionskost

© Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen, 2025

6. udgave, 1. oplag 2025

ISBN digital: 978-87-93147-71-3

ISBN trykt: 978-87-93147-72-0

Rettelser opdateret 1. juli 2026

---

### Der er følgende rettelser til publikationen:

På side 27: I 2.2.2 erstattes de første fire linjer i anbefalingen for *Protein* med følgende:

*Protein:* 10-20 E%, planlægningsnorm: 15 E%. Det anbefales, at voksne og børn fra 2 år får 10-20 % af energien fra protein. Derved dækkes behovet for protein, som for børn (2-14 år) er 0,9-1,1 g protein/kg legemsvægt/dag og for unge og voksne (15-70 år) er 0,8 g protein/kg legemsvægt/dag.

På side 27: I 2.2.2 rettes anbefalingen for polyumættede fedtsyrer under *Fedt* til følgende:

Polyumættede fedtsyrer bør udgøre 5-10 E%, heraf mindst 1 E% fra n-3 fedtsyrer. De essentielle fedtsyrer linolsyre (n-6) og alfa-linolensyre (n-3) skal tilsammen udgøre mindst 3 E%, heraf mindst 0,5 E% fra alfa-linolensyre.

På side 29: I 2.2.4 under *Salt (natrium)* rettes afsnittet til følgende:

*Salt (natrium).* Det anbefales at begrænse indtaget af natrium til 2,30 g/dag for voksne, hvilket svarer til 5,75 g salt/dag. For børn på 6 måneder eller derunder bør indtaget begrænses til 0,2-0,3 g salt/dag og for børn på 7-11 måneder bør indtaget begrænses til 0,5-1 g salt/dag.

For børn på 1-3 år bør indtaget begrænses til 2,75 g salt/dag, for børn på 4-6 år bør indtaget begrænses til 3,50 g salt/dag, og for børn på 7-10 år bør indtaget begrænses til 4,25 g salt/dag.

På side 51: I 'Tabel 4.2 Vejledende retningslinjer for vægtøgning under graviditet' rettes den vejledende vægtøgning for 'Undervægt (BMI < 18,5)' til '12,5-18,0 kg', for 'Normalvægt (18,5 ≤ BMI < 25)' til '11,5-16,0 kg', for 'Moderat overvægt (25 ≤ BMI < 30)' til '7,0-11,5 kg' og for 'Svær overvægt (BMI ≥ 30)' til '5,0-9,0 kg'.

På side 61: I boksen 'Vigtige næringsstofkilder i Vegansk kost til voksne' skal følgende sætning slettes:

*Vigtige vitamin B12-kilder:* hvedekim, gær, sojabønner, bladgrøntsager, champignoner og mandler

På side 66: I 6.1.1 under 'Salt' rettes afsnittet til følgende:

Børns indtag af salt skal begrænses. For børn på 6 måneder eller derunder bør indtaget begrænses til 0,2-0,3 g salt/dag og for børn på 7-11 måneder bør indtaget begrænses til 0,5-1 g salt/dag. For børn på 1-3 år bør saltindtaget ikke overstige 2,75 g/dag. Dette skyldes dels, at spædbarnets nyrer ikke kan udskille så meget salt, dels for ikke at vænne børn til en salt smag. Man bør derfor ikke tilsætte salt til spædbørns mad. Grøntsager kan dog godt anvendes, selvom de er kogt i letsaltet vand. Vær opmærksom på, at industrielt forarbejdede produkter, som fx færdigretter og kødpålæg (charcuteri), har et højt saltindhold, se boksen i afsnit 4.2.1

På side 109: I 7.10 rettes til følgende sætning:

Ernæringsbehandling i forbindelse med genoptræning og vedligeholdelsestræning bør tilstræbe at sikre et supplement på min. 1.680 kJ (400 kcal)/dag og 18 g protein/dag eller sikre, at min. 75 % af patientens/borgerens beregnede energi- og proteinbehov dækkes. Der er således *ikke* tale om g protein/kg legemsvægt/dag, men om g protein/dag.

På side 126: I 'Figur 9.1 A Varm mad – anretning af Normalkost til voksne og af Energi- og proteinrig kost' under både 'Normalkost til voksne, 9 MJ' og under 'Energi- og proteinrig kost, 9 MJ' rettes 'fiskefrikadeller' til 'frikadeller', 'fisk' til 'kød' og 'kød' til 'fisk'

På side 127: I 9.5.1 rettes anbefalingen for essentielle fedtsyrer under *Fedt* til følgende:

Den anbefalede tilførsel af essentielle fedtsyrer skal sikres, så kosten indeholder mindst 3 E% fra linolsyre (n-6) og alfa-linolensyre (n-3), heraf mindst 0,5 E% fra alfa-linolensyre. For at gøre dette i praksis bør man anvende vegetabiliske fedtstoffer, der bidrager med både n-6 og n-3 fedtsyrer, fx rapsolie.