

INFORMATION TILL VÅRDGIVARE

Kostråd

FÖR VÅRDTAGARE MED TUGG- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

MAT SOM BEHANDLING VID TUGG- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

Tugg- och sväljsvårigheter, även kallat dysfagi, kan förekomma vid en rad olika tillstånd som till exempel stroke, neurologiska sjukdomar, demens och tumörer i huvud-och halsområdet. Dysfagin kan drabba olika faser av sväljningsprocessen samt vara av olika grad, men medför ofta att måltiderna blir tidskrävande. Detta kan resultera i att man inte orkar och hinner äta så många måltider som behövs. Aptiten blir ofta sämre när man inte längre kan äta som man brukar. Det blir svårare att täcka energi- och näringsbehovet och det är vanligt att man tappar i vikt och risken för undernäring ökar.

MÅLTIDSORDNING

Om maten delas upp på flera mindre måltider blir måltiderna inte så tröttsamma och då blir det lättare att få i sig tillräckligt med mat. Frukost, lunch och kvällsmat samt fyra mellanmål är lagom för de flesta. Ett av mellanmålen bör ätas sent på kvällen för att korta nattfastan. Nattfastan brukar beskrivas som tiden mellan dagens sista mål och följande dags första mål. Denna fasta ska inte överstiga 11 timmar.

LOGOPED- OCH DIETISTKONTAKT

Det är viktigt att man får individuella råd om lämplig konsistens utifrån de sväljsvårigheter man har. Dysfagilogoped är specialist på sväljningen och kontaktas för bedömning av tugg- och sväljsvårigheter.

Dietistkontakt är viktig för råd kring hur man praktiskt tillreder konsistensanpassad mat samt hur man kan göra maten mer energi- och näringsrik för att motverka vikttnedgång och undernäring.

KONSISTENSANPASSAD MAT

Socialstyrelsens nationella rekommendationer vid dysfagi är att använda sig av lämplig konsistens på maten enligt konsistensguiden. Dessa ska kunna beställas från storkök samt till de vårdtagare som har matdistribution i det ordinära boendet. En ordination eller ett underlag från logoped, läkare eller dietist ska ligga till grund för valet av konsistens.

HEL OCH DELAD

Mat med normal konsistens som patienten vid behov får hjälp att dela i mindre bitar. Personer med muntorrhet kan behöva mycket sås till maten för att kunna svälja lättare.



Foto: FINDUS

GROV PATÉ

Grov paté är lämplig vid lättare tugg- och sväljsvårigheter. Konsistensen kan beskrivas som luftig, mjuk och grovkornig och är lik mjuk köttfärslimpa. Grov köttpaté eller hel kokt fisk, hel eller pressad potatis samt grov grönsakspaté eller väl kokta grönsaker är exempel på lämplig mat. Maten ska kunna mosas med gaffel. För att underlätta sväljningen är det viktigt att servera rikligt med sås. Efterrätt kan vara ostkaka eller delad mjuk konserverad frukt med vispgrädde.



Foto: FINDUS

TIMBAL

Timbalkonsistens är lämplig vid uttalade tugg- och sväljsvårigheter. Den kan beskrivas som mjuk, slät och sammanhängande och är lik omelett i sin konsistens. Kött- eller fisktimbals, potatismos, pressad potatis, slät grönsakstimal och grönsakspuré är exempel på lämplig mat. För att underlätta sväljningen är det viktigt att servera rikligt med sås. Efterrätt kan vara fruktfromage eller slät kräm med grädde.



Foto: FINDUS

GELÉ

Gelékonsistens är lämplig vid allvarliga sväljsvårigheter, en trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla. Konsistensen karaktäriseras som mjuk och hal och kan jämföras med den hos vinbärgelé. Den geleade maten serveras kall, annars smälter den. Servera t ex med varm/kall sås och varmt potatismos.



Foto: FINDUS

FLYTANDE

Flytande konsistens är lämplig vid förträngningar eller skador i svalg och matstrupe. Konsistensen karaktäriseras av släta, rinnande varma eller kalla soppor. Den kan jämföras med tomatsoppa. Den är mindre krämig än tjockflytande. Soppan ska vara helt slät. Inga småbitar får ingå.



Foto: FINDUS

TJOCKFLYTANDE

Vid sväljsvårigheter kan tjockflytande konsistens upplevas som lättare att svälja än tunnflytande. Den kan vara lättare att hantera i munnen och att få ner i matstrupen. Konsistensen är slät och trögflytande, ungefär som slät yoghurt. Soppan ska vara helt slät. Inga småbitar får ingå.



Foto: FINDUS

FÄRDIGMAT

Sortimentslådor med frysta färdiga timbaler säljs via ICA-butiker och www.mathem.se. Det finns även enportionsrätter av timbalmat och soppor. Dessa fungerar också för personer som är rekommenderade grov paté. För mer info, kontakta dietist eller läs mer om produkterna på <http://www.findusfoodservices.se/special-foods>

KONSISTENSANPASSAD DRYCK

Vid sväljsvårigheter behöver ofta konsistensen på dryck anpassas. Det är vanligt att man rekommenderas kolsyrad eller trögflytande dryck. Kolsyrad dryck förbättrar sväljfunktionen för många genom att sväljningen initieras snabbare med följd att risken för felsväljning minskar. Kolsyrad dryck hjälper också till att rensa svalget från eventuella matrester efter sväljning. Om man rekommenderats trögflytande dryck kan förtjockningsmedel användas. För de allra flesta räcker det med att eftersträva konsistens som nyponsoppa medan endast ett fåtal behöver tjockare konsistens.

LIVSMEDELSVAL OCH BERIKNING AV MATEN

För att motverka viktnedgång och förlust av muskelmassa skall maten vara både energi- och proteinrik. Därför behöver den ofta berikas. Fett, exempelvis smör, margarin och olja innehåller mycket energi i koncentrerad form. Det är därför bra att vara extra generös med det när aptiten och orken är dålig och man inte kan äta lika stora portioner som vanligt. För att fettkvaliteten ska bli bra välj gärna mjukt bordsmargarin, flytande margarin eller olja. Maten kan proteinberikas med hjälp av t ex mejeriprodukter och ägg. En klick sylt utan bitar på gröt och fil, är ytterligare exempel på energiberikning.

- Koka gröt på standardmjölk och blanda gärna i en klick smör, margarin eller olja. Servera gröten med gräddmjölk (hälften mjölk och hälften grädde). För att öka proteinmängden kan även ett ägg* blandas i.
- Välj standardprodukter av fil och yoghurt istället för lättvarianter. Blanda gärna gräddfil, turkisk yoghurt, kvarg med minst 9 % fett i filmjölken. Fil och yoghurt kan berikas med rapsolja, 1-2 tsk per portion.
- Välling blir extra energirik om 1 msk smör, margarin eller olja blandas i den färdiga vällingen.
- Använd smör eller bordsmargarin med hög fetthalt (minst 70 % fett) på brödet istället för lättmargarin och ta rikligt med konsistensanpassat pålägg, ”Recept konsistensanpassad mat”, se sidan 11.
- Tillsätt en klick smör, margarin eller olja på kokt potatis, potatismos och på grönsaker. Tillsätt gärna även en äggula* i potatismoset.
- Tillaga släta pulver- och burksoppor med mjölk och grädde i stället för vatten. Vispa ner smör eller margarin och en äggula* före serveringen. Soppan får därefter inte koka eftersom den då kan skära sig.



* Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.

KOSTTILLÄGG

Det finns näringsdrycker och berikningsprodukter som ger extra energi och näring. Det finns även proteinberikningspulver som kan blandas i drycker och i lagad mat. Vid behov kan dessa ordinerar av dietist eller sjuksköterska.

KONSISTENSANPASSAD MAT – GROV PATÉ

Detta är generella råd som ska anpassas efter vårdtagarens individuella behov.
Recept finns på sidorna 11-18.

Gröt

Havregrynsgröt med eller utan fiberhavregryn
Grahamsmjölsgröt
Grahamsgrynsgröt
Rågflingebröt
Mannagrynsgröt
Polentagröt

Välling

Pulver eller hemlagad t ex fullkorns- eller havrevälling

Yoghurt/fil

Med minst 3 % fett och utan bitar

Bröd

Mjukt bröd utan hela korn och utan kanter
Smörgåsrån

Pålägg

Kalvsylta
Bredbart köttpålägg, se recept
Leverpastej
Tonfisk i tomatsås
Makrill i tomatsås
Makrill i tub
Tonfisk-/ böckling-/ laxpastej
Kaviar
Kaviargrädde, se recept
Gubbröra, se recept
Äggkräm, se recept
Mjukost utan bitar
Färskost utan bitar
Keso
Kvarg utan bitar
Mosad avokado
Hummus, se recept
Sylt/ marmelad utan bitar
Äppelmos



EFTERRÄTT/MELLANMÅL

Ris à la Malta/ risgrynsgröt med sylt utan hela bitar/ saftsås/
frukt- eller bärpuré

RisKvikk med sylt utan hela bitar/ saftsås/ frukt- eller bärpuré

MannaKvikk med äppelmos/ saftsås/ frukt- eller bärpuré

Mannafrutti

Minifrutti

Ostkaka med sylt utan hela bitar, vispgrädde

Enkla omeletten, se recept

Slät frukt- eller bårsoppa med grädde

Slät kräm med grädde

Mixad fruktkonserv med vispad grädde blandat med kvarg med minst 9 % fett

Glass med frukt- eller bärpuré

Fromage/ pannacotta

Chokladpudding med gräddklick

Rulltårta med gräddklick

Mjökchokladdryck. Serveras med vispgrädde.

Energirika hemlagade mellanmål, se recept

Välling, hemlagad eller av pulver



KONSISTENSANPASSAD MAT – TIMBAL

Detta är generella råd som ska anpassas efter vårdtagarens individuella behov. Dessa livsmedel kan även serveras till vårdtagare som äter konsistensen grov paté. Recept finns på sidorna 11-18.

Gröt

Mixad havregrynsgröt, EJ fiberhavregryn
Grahamsgrynsgröt
Mannagrynsgröt
Polentagröt

Välling

Hemlagad eller av pulver

Yoghurt/fil

Med minst 3 % fett och utan bitar

Pålägg

Bredbart köttpålägg, se recept
Leverpastej
Tonfisk-/ böckling-/ laxpastej
Kaviar
Äggkräm, se recept
Mjukost utan bitar
Färskost utan bitar och örtekryddor
Mosad avokado
Hummus, se recept
Äppelmos



Efterrätt/mellanmål

MannaKvikk med äppelmos/ saftsås/ frukt- eller bärpuré
Mannafrutti
Minifrutti
Enkla omeletten, se recept
Slät frukt- eller bärsoppa med grädde
Slät kräm med grädde
Mixad fruktkonserv med vispad grädde blandat med kvarg med minst 9 % fett
Glass med frukt- eller bärpuré
Fromage/ pannacotta utan bitar
Chokladpudding utan bitar med gräddklick
Mjölchokladdryck. Serveras med vispgrädde.
Energirika hemlagade mellanmål, se recept
Välling, hemlagad eller av pulver

ENERGIRIKA TILLBEHÖR MED SLÄT KONSISTENS

– varje portion berikar måltiden med ca 100 kcal

- 1 msk smör/margarin (80 % fett)
- 1 msk flytande margarin
- 1 msk olja
- 2 msk vispgrädde
- 2 msk crème fraiche
- 1 msk majonnäs (80 % fett)
- 1 msk olje-vinägerdressing
- 2 msk salladsdressing (ca 25 % fett)
- 2 msk Rhode Island dressing
- ½ dl bearnaisesås
- ½ dl hollandaisesås
- ½ dl gräddsås
- 1½ msk gravlaxsås utan dill
- ¾ dl ketchup
- 2 msk gelé
- 2 msk kaviar
- 3 msk jordgubbssylt utan bitar
- 2 ½ msk äppelmos
- 2½ msk mjukost/färskost (ca 25 % fett) utan bitar
- ½ dl vaniljvisp
- 1 dl vaniljsås
- 4½ msk kvarn (ca 9 % fett) utan bitar
- 1 ½ msk kolasås
- 2 msk chokladsås
- 1 dl gräddglass
- 2 msk socker
- 1 ½ msk honung
- 2 msk sirap



Kontakta dietist om vårdtagaren ordineras **gelékost** eller **flytande kost**.

Recept

konsistensanpassad mat

KAVIARGRÄDDE

1 portion, grov paté

½ dl vispgrädde

2-3 msk kaviar, rökt eller orökt

2-3 msk finhackad dill, gräslök eller schalottenlök

Vispa grädden. Blanda den med kaviar, dill och lök.



VARM GUBBRÖRA

1 portion, grov paté

¼ gul eller röd lök

1 hårdkokt ägg

2-3 st ansjovisfiléer

1 msk hackad dill

Skala, hacka och bryn löken. Hacka ägg, ansjovis och dill. Blanda samman allt. Servera gärna gubbröran med ½ msk gräddfil.

ÄGGKRÄM

1 portion, grov paté och timbal

Mixa ett hårdkokt ägg med ca 2 msk mjölk till gräddfilskonsistens.

Smaksätt exempelvis med salt, sillspad eller kaviar.

BREDBART KÖTTPÅLÄGG

grov paté och timbal

Mixa finskuret köttpålägg tillsammans med vispgrädde till en slät konsistens.

Tillsätt ca 25 g smör per 100 g kött och blanda det väl.

RÖDBETSSALLAD

1 portion grov paté och timbal

1 dl rödbetsspad

3 tsk snabbgelatinpulver

1 msk majonnäs

Blanda rödbetsspadet med gelatinpulvret. Ställ kallt för att stelna.

Blanda majonnäsen med några droppar rödbetsspad (för färgens skull). Skär rödbetsgelén i små kuber. Blanda försiktigt kuberna med majonnäsen.



KÖTTBULLAR MED RÖDBETSSALLAD

grov paté och timbal

1 portion rödbetssallad, recept se ovan

4-5 färsbullstimbaler

INLAGD SILL

1 portion, grov paté, timbal och gelé

1-2 torsktimbaler

Sillspad, t ex från inlagd sill

Skär timbalerna i bitar i samma storlek som inlagd sill brukar vara.

Sila sillspad från en burk inlagd sill.

Lägg torsktimbalsbitarna att dra lite i sillspadet så att de tar smak av spadet.

HUMMUS (KIKÄRTSPURÉ)

grov paté och timbal

ca 4 dl konserverade kikärter

1 msk pressad citron

2 pressade vitlöksklyftor

½ dl tahini (sesampasta)

½ krm cayennepeppar

½ tsk koriander

½ tsk malen spiskummin

salt

olivolja



Mixa kikärter, citron, vitlök, tahini, cayennepeppar, koriander och spiskummin till ett slätt mos. Smaka av med salt och olivolja.

ENKLA OMELETTEN

1 port, grov paté och timbal

Pensla botten av en tallrik med lite flytande- eller smält margarin. Vispa lätt upp 1 ägg med 2 msk visp- eller kaffegrädde och häll i tallriken. Smaksätt eventuellt med ½ krm salt.

Gräddas på full effekt i mikrovågsugn i 1 minut.

Finns det inte tillgång till mikrovågsugn så kan omeletten gräddas i stekpanna eller i en kastrull.

FISKGRATÄNG MED DILL

1 portion, timbal

1 port potatismos

2-3 torsktimbaler

Bechamelsås

Torkad dill, mortlad till fint pulver

Gör potatismoset enligt instruktion på förpackningen.

Lägg moset längs kanterna i en liten smord ugnform.

Lägg timbalerna i formen.

Blanda bechamelsås med fint mortlad dill och häll över timbalerna.

Täck formen med folie och värm i ugnen, 200 grader, ca 20 minuter.

Pressa eventuellt över lite citronsaft.

KYCKLINGSPETT

1 portion, grov paté och timbal

3 kycklingtimbaler

Pensling:

Olja

Grillkrydda

Fond

Hickory Liquid Smoke (flytande rökarom)

Colorit

Dela timbalerna på längden och trä upp på grillspett. Pensla med blandningen.

Lägg på fat eller i form och stänk på lite vatten. Täck med lock eller folie och

värm 2-4 minuter i mikro.

Sweet chilisås:

Sila sweet chilisås från kärnor och skal



SKINK- OCH GRÖNSAKSGRÄTÄNG

1 portion, grov paté och timbal

1 port slätt potatismos

3 grönsakstimbaler

2 skinktimbaler

Grätäng- eller ostsås (köpt eller hemgjord)

Gör potatismos enligt instruktion på paketet.

Tärna grönsakstimbaler i 1-2 cm stora kuber.

Tärna skinktimbaler i 1-2 cm stora kuber.

Lägg potatismoset längs kanterna i en smord ugnsform.

Lägg kuberna i mitten av potatismoskransen.

Häll färdig grätäng- eller ostsås över kuberna.

Täck formen med folie och laga till i 200 grader ca 20 min.

KORV STROGANOFF

1 portion, timbal

2-3 korvtimbaler

1,5 dl grädde

2 msk tomatpuré

1 tsk dijonsenap

1-2 tsk lökpulver, mortlat till fint pulver

Salt, peppar

Torkad persilja, mortlat till fint pulver

Skär timbalerna i stavar.

Blanda grädde, tomatpuré, senap och lökpulver i en liten kastrull. Koka upp och smaka av med salt, peppar och persilja.

Värm timbalbitarna i såsen.

Servera med potatismos.



VEGETARISK THAIGRYTA

1 portion, grov paté och timbal

Thaigrytbas, 400 ml

5 grönsakstimbaler

Värm grytbasen försiktigt i kastrull.

Sila grytbasen om det finns bitar eller större kryddor i den.

Är såsen tunn? Förtjocka den lite med Thicken Up Clear**. Använd inte för mycket!

Skär timbaler i bitar. Värm dem försiktigt i såsen.

** Upphandlat enligt avtal 1202492, 2013-09-01--2017-08-31 för Region Skåne och Skånes kommuner.



ENERGIRIKA HEMLAGADE MELLANMÅL

1 portion, grov paté och timbal

STYRKETÅREN

1 dl vaniljyoghurt, minst 2,5 % fett
2 msk naturell kvarg, minst 9 % fett
50 g färsk/frysta jordgubbar***
1 msk florsocker eller strösocker
2 tsk rapsolja med mild smak



Mixa alla ingredienserna helt släta.
Innehåller 300 kcal och 7 g protein

SÄNGFÖSARE

1 dl yoghurt (3 % fett) blandas med mjölk (3 % fett) till önskad konsistens
50 g färska/frysta bär*** eller konserverad frukt
1 msk florsocker eller strösocker
3 tsk rapsolja med mild smak

Mixa alla ingredienserna helt släta.
Innehåller 280 kcal och 4 g protein

DEN SYRLIGA

3/4 dl turkisk yoghurt, med minst 9 % fett
1 tsk lemon curd

Blanda yoghurt med lemon curd och lägg upp i små glas eller skålar.
Variation: ringla över flytande honung vid servering
Innehåller 110 kcal och 2 g protein

*** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information, se sidan 20.

GLASSDRINK

1 dl mjölk, 3 % fett
½ dl vispgrädde
1 dl gräddglass (minst 12 % fett)
florsocker eller strösocker efter smak



Blanda alla ingredienserna och smaksätt med något av följande:

2 msk koncentrerad juice, saft eller nektar
2 msk frukt- eller bärpuré (barnmat)
1-2 tsk kakaopulver
1-2 tsk snabbkaffepulver
Innehåller 350 kcal och 6 g protein

BANANDRINK

½ banan
1 dl yoghurt banan (minst 2,5 % fett)
1 dl gräddglass vanilj (minst 12 % fett)
1 äggula*

Mixa alla ingredienserna helt släta.
Innehåller 300 kcal och 8 g protein

ÄGGTODDY

2 äggulor*
2 msk socker
1 dl varm standardmjölk

Vispa äggulor och socker till vitt skum.
Häll på mjölken under omrörning.
Innehåller 250 kcal och 8 g protein

* Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.

EGNA ANTECKNINGAR



LÄNKAR FÖR MER INFORMATION

- Näring för god vård och omsorg, Socialstyrelsen, <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2011/2011-9-2>
- Livsmedelsverket <http://www.livsmedelsverket.se>
- Kunskapsbank för geriatrik, www.kcgeriatrik.se
Välj Nutrition/ät- och sväljningssvårigheter
- Strutspaté och hallongelé, Roy Blad, Kristina Stefanovic Andersson och Margareta Bülow, Malmö stad.
Beställning görs via nisera.mala@malmo.se
- Mätt rätt och slätt. Receptbok med konsistensanpassad kost, <http://www.findusfoodservices.se/special-foods/bestaell-material/>
Kontakta konsumentkontakt@se.findus.com för mer information.