

Konsistensanpassad mat FLYTANDE



Kommunförbundet Skåne



MAT VID TUGG- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

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

Det är viktigt med individuella råd om lämplig konsistens utifrån de sväljsvårigheter du 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. Dietisten ger också råd om hur maten kan göras mer energi- och näringsrik för att motverka viktneidgång och undernäring

FLYTANDE

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

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 inga småbitar får ingå. Den är trögflytande och ska droppa av skeden, ungefär som slät yoghurt.

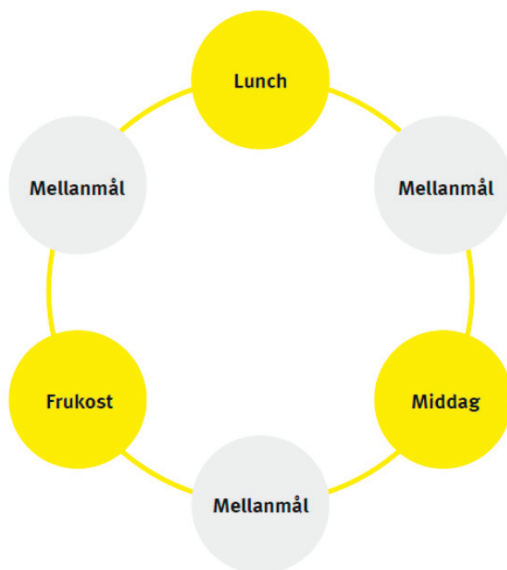
Flytande kost kan ofta beställas från storkök till vårdtagare som har bistånd för matdistribution. Finns inte denna möjlighet i din kommun kan du ansöka om bistånd för att bereda måltider.

En ordination eller ett underlag från logoped, läkare eller dietist ska ligga till grund för val av konsistens.

ÄT OFTA

Äter du många små måltider under en dag är det lättare att få tillräckligt med energi och näring. Ät gärna sex till sju måltider per dag.

FÖRSLAG PÅ MÅLTIDSORDNING



Källa: broschyren Den viktiga maten, Skånes universitetssjukhus och Malmö stad.

Förslag på maträtter att tillaga vid dagens måltider hittar du på sidorna 8–18.

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 exempelvis mejeriprodukter och ägg. En klick slät sylt att blanda i fil är ytterligare exempel på energiberikning.

- Välj standardprodukter av fil och yoghurt istället för lättvarianter. Blanda gärna gräddfil, turkisk yoghurt, kvarg med minst 9 % fett i filmjölken så att ordinerad konsistens uppnås. 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.
- Tillaga släta pulver- och burksoppor med mjölk och grädde i stället för vatten. Red vid behov med Maizena till trögflytande konsistens. Vispa ner smör eller margarin och en äggula* före serveringen. Soppa får därefter inte koka eftersom den då kan skära sig. Ett proteinberikningspulver kan användas för att öka proteininnehållet.
- För att höja energi- och näringsinnehållet i en soppa kan det vara lämpligt att toppa med en klick crème fraiche, grädde eller majonnäs. Dessutom gör klicken att det blir både godare och ser mer aptitligt ut. Exempel på olika klickar hittar du på sidan 14.

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

DRYCK

Vid sväljsvårigheter behöver ofta konsistensen på dryck anpassas. Det är vanligt att man rekommenderas kolsyrad eller trögflytande dryck. Kolsyrad dryck kan förbättra sväljfunktionen för många genom att sväljningen initieras snabbare med följd att risken för felsväljning minskar. Kolsyrad dryck kan också hjälpa till att rensa svalget från eventuella matrester efter sväljning. Vid ofullständiga sväljningsrörelser kan dock kolsyrad dryck vara olämpligt, det är därför viktigt med en individuell utprovning. Om man rekommenderats trögflytande dryck kan förtjockningsmedel användas för att uppnå rätt konsistens. För de allra flesta räcker det med att eftersträva konsistens som nyponsoppa medan endast ett fåtal behöver tjockare konsistens.



Dietist ger råd om lämpligt förtjockningsmedel och hur du använder det.

KOSTTILLÄGG OCH BERIKNINGSPRODUKTER

Om du har svårt att äta tillräckligt kan du behöva komplettera med med kosttillägg eller berikningsprodukter. Kontakta din vårdcentral, ansvarig läkare eller distriktssköterska för att komma i kontakt med dietist och få en bedömning för att eventuellt få dem utskrivna till rabatterat pris.

Du kan även göra egna energirika drycker, se recept på sidorna 15–18.

Den flytande maten behöver ofta kompletteras med näringsdrycker och berikningsprodukter för att ge tillräckligt med energi och näring.

Om du har diabetes kan du behöva vara försiktig med dryck som innehåller socker och begränsa mängden söta livsmedel som t.ex. glass, sylt eller smaksatt yoghurt. Har du kosttillägg kan dessa i vissa fall behöva delas upp på flera tillfällen eller vara mer anpassade för diabetes. Kontakta din dietist eller diabetes-sjuksköterska om du känner dig osäker.

KONSISTENSANPASSAD MAT

Detta är generella råd som ska anpassas efter individuella behov. Recept finns på sidorna 8–18.

Frukost

Välj mellan välling, fil eller yoghurt. Blanda vällingpulvret med mjölk 3 % fett istället för vatten. Fil och yoghurt kan blandas med gräddfil eller grädde och tillsätts socker, slät sylt eller slät bärmos. Drick kaffe med socker och grädde, te med honung, eller chokladmjölk. Lämpliga kalla och energigivande drycker är mjölk, juice, saft, eller slät frukt- och bärsoppa.

Lunch och middag

Välj mellan burk-, pulver-, eller hemlagad soppa. Vid spädning av redna burk- eller pulver-soppor bör vattnet bytas ut mot mjölk 3 % fett och/eller grädde. Sopporna skall vara mixade för att få helt slät konsistens. Berika sopporna för att få mer energi. Se berikningstips på sidan 7. Sopporna serveras i ordinerad konsistens.

Efterrätt

Använd slät frukt-, bär- eller nyponsoppa i ordinerad konsistens. Servera med grädde eller glass. Efterrätten behövs för att göra måltiden tillräckligt energirik.

Mellanmål

Servera t ex glassdrink, silade efterrättssoppor, varm choklad med grädde eller glass, eller näringsdryck.

Drycker

Välj energigivande drycker som t ex mjölk, saft, läsk, juice, cider eller öl. Servera vid behov i anpassad konsistens.

ENERGIRIKA MÅLTIDSTILLBEHÖR MED SLÄT KONSISTENS

– varje portion berikar måltiden med ca 100 kcal

- 1 msk smör eller margarin (80 % fett)
- 1 msk flytande margarin
- 1 msk smaksatt olja t.ex. citron eller vitlök
- 1 msk olja
- 2 msk vispgrädde
- 2 msk crème fraiche (34% fett)
- 1 msk aioli
- 3 msk jordgubbssylt utan bitar
- 2 ½ msk äppelmos
- 2½ msk mjukost eller färskost (ca 25 % fett) utan bitar
- ½ dl vaniljvisp
- 1 dl vaniljsås
- 4 ½ 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



RECEPT – LUNCH OCH MIDDAG

För att uppnå ordinerad konsistens kan vissa soppor behöva redas med till exempel Maizena, förtjockas med förtjockningsmedel, eller spädas med lite vatten.

LAXSOPPA – 6 portioner

- 3 msk rapsolja
- 1 grovt strimlad purjolök
- 4 rivna morötter
- 2 msk vetemjöl
- 5 dl mjölk, 3 % fett
- 8 dl vatten
- 2 fiskbuljongtärningar
- 2 dl crème fraiche, 34 % fett
- 1 burk kräft- eller räkost (400 g)
- 1 pkt fryst dill (ca 35g)
- 500 g lax (4 portionsbitar á 125 g)
- 1¾ dl matyoghurt, 10 % fett



Stek morötterna och purjolöken i rapsoljan några minuter tills de blir mjuka.

Rör i vetemjålet, späd med mjölk, vatten och lägg i fiskbuljongtärningarna. Koka ytterligare några minuter.

Tillsätt crème fraiche, ost, dill och lax skuren i mindre bitar.

Låt småputtra i 5-10 minuter och mixa sedan soppan helt slät.

Servera med 2 msk matyoghurt.

BLOMKÅLSSOPPA – 4 portioner

- 1 purjolök
- 1 blomkålshuvud (alternativt 500 g fryst blomkål)
- 1 msk rapsolja
- 1 vitlöksklyfta
- 2 potatisar
- 1 l mjölk, 3 % fett
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 3 dl vispgrädde
- 1 msk citronsaft
- salt och finmalen peppar

Ansa purjolöken och vitlöken, skiva dem och dela blomkålen. Fräs i rapsoljan i en stor gryta utan att det får färg.

Skala och skiva potatisen och lägg i kastrullen.

Tillsätt mjölk, buljongtärningar, grädde och koka upp. Sjud på svag värme cirka 15 minuter. Mixa soppan slät.

Smaka av soppan med citronsaft, salt och peppar.



GRÖN ÄRTSOPPA – 4 portioner

- 2 msk rapsolja
- 1 gul lök
- 600 g frysta ärtor
- 4 dl mjölk, 3 % fett
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1½ dl vispgrädde
- finmalen svartpeppar
- 1^{1/4} dl crème fraiche, 34 % fett, naturell eller smaksatt

Hacka löken och fräs den mjuk i rapsolja utan att den tar färg. Tillsätt ärtor, mjölk och buljongtärning. Låt koka 5 minuter.

Mixa soppan slät, tillsätt grädden och smaksätt med peppar. Värm upp soppan igen vid behov.

Servera med 2 msk crème fraiche.

FÄRGGLAD FISKSOPPA – 4 portioner

- 400 g fryst eller färsk vit fisk, till exempel torsk, sej eller hoki.
- 2-3 morötter
- 7 dl kokande vatten
- 1 fiskbuljongtärning
- 4 msk margarin eller smör
- 1 g mortlad saffran
- 4 msk vetemjöl
- 1 dl vispgrädde
- 1 ¼ dl crème fraiche, 34 % fett
- eventuellt salt

Skala morötterna och dela dem i mindre bitar.

Skär fisken i mindre bitar. Koka fisk och morötter i vattnet cirka 10 minuter.

Kör kokt fisk och morot slätt med lite av vattnet i matberedare.

Fräs saffranspulvret i fett, tillsätt mjölet och rör samman.

Häll i resten av vattnet och buljongtärningen.

Tillsätt fisk- och morotspurén och låt koka upp.

Avrunda med grädde och smaka av med salt.

Servera med 2 msk creme fraiche per portion.



RÖD LINSSOPPA MED KOKOS OCH TOMAT – 4 portioner

- 1 gul lök
- 2 msk rapsolja
- 2 ½ dl torkade röda linser
- 1 burk krossade tomater (ca 400g)
- 1 burk kokosmjölk (ca 400 g)
- 5 dl vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 1 msk citron- eller limejuice
- ½ msk flytande honung
- salt och finmalen peppar
- 1 ¼ dl matyoghurt, 10 % fett

Hacka löken grovt.

Fräs löken mjuk i oljan i en stor gryta. Tillsätt linser, krossade tomater, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar.

Koka upp och låt småkoka under lock tills linserna är mjuka, ca 15 minuter. Späd ev. med mer vatten. Mixa soppan helt slät. Smaka av med citron- eller limejuice, honung, salt och peppar.

Servera med 2 msk matyoghurt.

MOROTSSOPPA – 4 portioner

- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 3 msk rapsolja
- ½ tsk malen koriander
- 1 tsk spiskummin
- 900 g morötter
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 l mjölk, 3 % fett
- salt, finmalen peppar, citronsaft
- 1 ¼ dl matyoghurt, 10 % fett

Riv löken och vitlöken i matberedare och fräs i oljan med koriander och spiskummin i en stor kastrull tills löken är mjuk men inte tagit färg. Riv även morötterna och tillsätt i kastrullen tillsammans med buljongtärningar och mjölk (man kan värma mjölken i förväg i mikron så kokar det upp snabbare).

Låt koka tills morötterna är mjuka, cirka tio minuter, mixa sedan slätt och smaka av med salt, peppar och citronsaft.

Servera med 2 msk matyoghurt.



PUMPASOPPA – 4 portioner

- 3 msk rapsolja
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk paprikapulver
- 1 msk oregano
- 450 g pumpa, grovt tärnad
- 4 potatisar, grovt tärnade
- 6 dl mjölk, 3 % fett
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 ½ dl vispgrädde
- salt och finmalen peppar

Hetta upp rapsoljan i en gryta och stek löken några minuter. Blanda ner vitlöken, paprikapulvret och oreganon och stek i ytterligare en minut. Tillsätt pumpan och potatisen och stek tills de börjar mjukna.

Häll i mjölk och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda tills grönsakerna är genomkokta. Mixa soppan helt slät och rör i grädden.

Smaka av med salt och peppar.

TOPPA DIN SOPPA

Smaksätt crème fraiche 34%, vispad grädde eller majonnäs 80% med:

- citronsaft och färgsätt med gurkmeja
- tomatpuré och mortlad oregano
- mortlade torkade örtekryddor
- lökpulver
- curry och färgsätt med gurkmeja
- ansjovisspad
- mortlad saffran
- vitlökspulver
- slät senap

ÄGGKRÄM:

Mixa ett kallt hårdkokt ägg och tillsätt mjölk till önskad konsistens.

Smaka av med salt.

RECEPT MELLANMÅL OCH KALLA DRYCKER

För att uppnå ordinerad konsistens kan vissa mellanmål behöva förtjockas eller spädas.

STYRKETÅREN – 1 portion

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

Mixa alla ingredienserna helt släta.

SÄNGFÖSARE – 1 portion

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

Mixa alla ingredienserna helt släta.

GLASSDRINK – 1 portion

- 1 dl mjölk, 3 % fett
- 1/2 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

DRINK MED SMAK AV BÄR

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- ½ dl frysta eller färska bär** utan socker

Mixa alla ingredienserna helt släta.

DRINK MED SMAK AV APELSIN

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- 1 msk koncentrerad apelsinjuice

Blanda samman alla ingredienser.

YOGHURTDRIK – 1 portion

- 1/2 dl vispgrädde
- 1/2 dl yoghurt, 3% fett, alternativt fil eller mjölk, 3 % fett
- eventuellt lite florsocker eller strösocker

Smaksätt med ett alternativ:

3-4 msk outspädd juice, måltidsdricka eller saft

1 dl frukt eller bär**

Blanda grädden med yoghurt, fil eller mjölk.

Smaksätt enligt ovan och tillsätt eventuellt lite strösocker eller florsocker.

Mixa slätt ifall du valt frukt eller bär som smaksättning.

BANANDRINK – 1 portion

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

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



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

RECEPT MELLANMÅL OCH VARMA DRYCKER

För att uppnå ordinerad konsistens kan vissa av mellanmålen behöva förtjockas eller spädas.

ÄGGTODDY – 1 portion

- 2 äggulor*
- 2 msk socker
- 1 dl varm mjölk, 3 % fett

Vispa äggulor och socker till vitt skum.

Häll på mjölken under omrörning.

BERIKAD PULVERSOPPA – 1 portion

Häll soppulvret i en kopp eller tallrik.

Blanda i 2 msk vispgrädde eller 1 msk antingen olja, margarin eller smör.

Rör om och tillsätt 2 dl kokande vatten.

Red med Maizena till ordinerad konsistens.

Andra alternativ

- Varm choklad med vispad grädde.
- Varm nypon- eller blåbärssoppa med glass.
- Välling på pulver. Vispa ut pulvret med mjölk, 3 % fett, istället för vatten. Vällingen kan smaksättas med ett av följande alternativ:
 - 1 tsk vaniljsocker
 - ½ tsk kanel och en knivsudd malen ingefära
 - 1 tsk kanel
 - 2-3 tsk honung
 - 1-2 msk sylt utan bitar

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

LÄNK FÖR MER INFORMATION

Livsmedelsverket – livsmedelsverket.se

FRÅGOR?

Kontakta dietist:
