

Du anbefales at spise gratinkost

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Gratinkost er mad, der har en ensartet og sammenhængende konsistens - skal kunne moses med tungen alene, f.eks. æggestand. Alle ingredienser skal blendes.

Resultatet af din undersøgelse

Du er blevet undersøgt af en speciallæge og en ergoterapeut i forhold til dine problemer med at spise og drikke. På baggrund af denne undersøgelse anbefales du at spise gratinkost.

Drikkevarer skal fortykkes: Ja Nej

Hvad kan du spise og drikke?

På bagsiden kan du se forskellige forslag til kost, samt hvilken konsistens dine drikkevarer bør have.

Årsagen til dine spise- og drikkeproblemer er

Gode råd

Risiko ved at spise og drikke med den type synkeproblemer du har

Der er risiko for lungebetændelse, når man har synkeproblemer. Dette skyldes, at mad og drikke løber i luftrøret i stedet for spiserøret. Der er risiko for utilstrækkelig væske- og ernæringsindtag, når man har spise- og drikkevanskeligheder. I sjældne tilfælde er der risiko for kvælning, hvis maden ophober sig i svælget. Det er derfor vigtigt at følge de råd omkring mad og drikke, der gives af lægen og ergoterapeuten.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du får nok at spise?

Hvis du taber dig og er træt og uoplagt, kan det være tegn på, at du ikke får nok at spise. Kontakt egen læge eller hjemmesygeplejerske som kan henvise dig til diætist, hvis det er nødvendigt.

Vær særlig opmærksom på

Ved skift fra anbefalet mærke på ernæringsdrik, skal du være opmærksom på, om konsistensniveauet er det samme, og hverken er for tyndt eller for tykt. Dette kan give risiko for fejlsynkning.

Du anbefales at spise gratinkost

Anbefalet konsistens af drikkevarer

Fortykningsmidlet, som er brugt, hedder Thicken Up Clear (TUC) fra Nestlé. Det er ud fra dette produkt, målene er fastsat. **Vigtigt: Anvend kun medfølgende måleske. Hvis man anvender et andet produkt, gælder nedenstående måleforhold ikke.**

Normal konsistens

Dansk vand

Let fortykket konsistens: 1 måleske TUC pr. 150 ml. Væsken er let tyktflydende og kan drikkes af glas. Følgende drikkevarer er tilpas tyktflydende og behøver ikke TUC: Koldskål, kærnemælk og drikkeyoghurt uden klumper. Arla Protino, Nutridrink Compact, Nutridrink Compact Protein, Fresubin Thickened Stage 1, Fresubin 2 kcal.

Moderat fortykket: 2 måleskeer TUC pr. 150 ml. Væsken løber langsomt, men kan drikkes af glas.

Meget fortykket konsistens: 3 måleskeer TUC pr. 150 ml. Væsken løber meget langsomt. Kan med fordel spises med ske. Alle drikkevarer skal tilsættes TUC.

Forslag til kost

Morgen

- Grød uden klumper - f.eks. godt kogt havregrød
- Øllebrød
- Surmælksprodukter uden klumper
- Røræg

Middag

- Gelé-smørrebrød
- Blendet grøntsagssuppe med tyk konsistens - f.eks. asparges, champignon mv.
- Kærnemælks- og frugtsupper
- Retter af pureret kød, fisk, fjerkræ og grøntsager
- Tunmousse uden klumper - lind konsistens
- Kartoffel- og grøntsagsmos - lind konsistens
- Sops
- Guacamole

Aften

- Blendet grøntsagssuppe med tyk konsistens - f.eks. asparges, champignon mv.
- Kærnemælks- og frugtsupper
- Retter af pureret kød, fisk, fjerkræ og grøntsager
- Tunmousse uden klumper - lind konsistens
- Kartoffel- og grøntsagsmos - lind konsistens
- Sops
- Guacamole

Mellemmåltid

Fromage, blendet frugtgrød uden klumper, is, budding

link til opskriftsamling: www.synkevenligt.kk.dk