

# Du anbefales at spise cremet kost

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

**Cremet kost er mad, der har en tyk, ensartet og sammenhængende konsistens. Skal kunne spises med en ske.**

## Resultatet af din undersøgelse

På afdelingen/ambulatoriet er du blevet undersøgt i forhold til dine problemer med at spise og drikke.

Du er blevet undersøgt af:

- Speciallæge
- Ergoterapeut

På baggrund af denne undersøgelse anbefales du at spise cremet kost.

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 ligeledes 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, er træt og uoplagt, kan det være tegn på, at du ikke får nok at spise. Kontakt egen læge eller hjemmesygeplejerske.

# Du anbefales at spise cremet kost

## 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. Når fortykningsmiddel røres i væske: Pulver kommes i et tomt glas. Tilsæt væske under omrøring og rør godt til pulveret er opløst. Vær opmærksom på at juice og saftbaserede ernæringsdrikke ikke kan fortykkes.

*Normal konsistens*

*Danskvand - kan kun holde frisk brus i 20 min og skal indtages indenfor denne tid*

*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. Alle drikkevarer skal tilsættes TUC.*

*Moderat fortykket konsistens: 2 måleskeer TUC pr. 150 ml. Væsken løber langsomt, men kan drikkes af glas eller spises med ske. Alle drikkevarer skal tilsættes TUC.*

*Meget fortykket konsistens: 3 måleskeer TUC pr. 150 ml. Væsken løber meget langsomt. Væsken er fast og spises med ske. Alle drikkevarer skal tilsættes TUC.*

## Forslag til kost

Det er vigtigt, at du sørger for at få tilstrækkeligt med kalorier. Kom ekstra fedtstof i maden og sørg for at du får proteiner til alle måltider i form af ost, æg, kød og mælkeprodukter. Alt du spiser skal være af en cremet konsistens.

### Morgen

Grød af ris- eller havremel - kogt på vand og lidt piskefløde. Rørt med en smørklat. Evt. med frugtpuré. Øllebrød kogt på øllebrødspulver rørt med piskefløde til en ensartet konsistens.

Surmælksprodukter som er naturligt tykke - f.eks. skyr, græsk yoghurt (uden drys og müsli). Evt. med frugtpuré.

### Middag

Blendet grøntsagssuppe fortykket til cremet konsistens - f.eks. blomkåls- eller tomatsuppe. Brug evt. færdigsupper (pulver, frost).

Kold cremet kost: Pureret og sammenhængende cremet pålæg - f.eks. lavet af blendet laks, makrel, tun, leverpostej, æg.

Cremet brød.

### Aften

Kød, fisk eller fjerkræ tilberedt og pureret til cremet konsistens. Evt. babymad på glas.

Cremet kartoffelmos. Purerede kogte grøntsager rørt til cremet konsistens med smør og fløde.

Cremet sovs - gerne opbagt sovs med piskefløde.

### Mellemmåltid

Cremet dessert, budding, koldskål fortykket til cremet konsistens.

Frugtgrød: Kogt pureret og jævnet - og serveret med f.eks. råcreme. Moset moden banan.

Opskrifter og andre gode råd kan findes på: [www.synkevenligt.kk.dk](http://www.synkevenligt.kk.dk)