

Du anbefales at spise blød kost

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Blød kost er mad med naturlig, blød konsistens. Det kan være blød frugt, hakkede råvarer og blødt brød uden kerner eller hård skorpe. Er let at bide over eller mose.

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 blød 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 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 blød 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.**

Normal konsistens

Danskvand

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 konsistens: 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

- Øllebrød, havregrød
- Surmælksprodukter
- Omelet
- Bondebrød og lyst brød uden kerner og skorpe
- Pålæg med blød konsistens - fx smøreost, syltetøj, honning

Middag

- Bondebrød og/eller lyst brød uden kerner og skorpe
- Blødt pålæg - fx leverpostej, paté, torskerogn, makrel, tunsalat
- Supper med tyk konsistens, må gerne indeholde kødboller og godt kogte grøntsager - fx asparges, blomkålstykker
- Farsretter og hakkede kødretter i sovs
- Dampet/kogt fisk
- Mosede kogte kartofler, kartoffelmos og sovs; blødkogte grøntsager

Aften

- Supper med tyk konsistens, må gerne indeholde kødboller og godt kogte grøntsager - fx asparges, blomkålstykker
- Farsretter, tunmousse, hakkede kødretter i sovs
- Dampet/kogt fisk
- Blødkogte grøntsager
- Mosede kogte kartofler, kartoffelmos og sovs
- Ris eller godt kogt pasta blandet med sovs

Mellemåltid

Fromage, frugtgrød, banan eller anden blød frugt, henkogt frugt, is, brød uden kerner.
Link til opskriftsamling: www.synkevenligt.kk.dk