



Svårt att tugga och svälja - Konsistensanpassad mat

Wasty Klasson
Kostekonom
[2004-09-17]

Svårt att tugga och svälja - Konsistensanpassad mat

Vi behöver alla energi och näring i tillräcklig mängd för att må bra och fungera optimalt.

Om energiinnehållet i maten är lägre än behovet minskar kroppsvikten.

Om näringsinnehållet i maten är lägre än behovet uppträder brist på t.ex. vitaminer och/eller mineralämnen

För att få tillräckligt med energi och näring måste man äta en viss volym mat.

Personer med tugg- och/eller sväljsvårigheter kan oftast inte eller orkar inte äta tillräckligt stora portioner med mat.

Därför är det viktigt att till den lilla portionen mat alltid använda sig av energitäta livsmedel. (Inga lättprodukter)

Konsistensanpassning

Matglädje är en rättighet och lika viktig för alla oavsett matens konsistens

Med stigande ålder är det mycket som förändras.

Upplevelsen av hunger och törst avtar, likaså förändras våra sinnesintryck. Tröskeln för smakupplevelser stiger, smakupplevelsen kan även påverkas av läkemedel mm. Förändringar i munhålan, t.ex. försämrade tandstatus, mindre salivproduktion, infektioner, nedsatt rörlighet mm.

Därför är det viktigt att få reda på så mycket som möjligt om den äldres mat och måltidsvanor, älsklingsrätter, ätproblem, tugg- och sväljsvårigheter mm. Allt för att skapa en måltid och måltidsmiljö som stimulerar och ökar möjligheten att äta.

För att öka aptiten tänk på att:

Servera/ät små portioner.

Börja måltiden med en aptitretare.

Något syrligt före maten stimulerar salivavsöndringen, vilket underlättar ätandet.

Lägg upp och dekorera maten vackert.

Duka vackert.

Var utvilad vid måltiderna.

Sitt bekvämt.

Ha en lugn och trevlig måltidsmiljö.

Servera/ät 3-4 mellanmål

Servera/tillaga rätt konsistens på maten.

Måltiden har en viktig social funktion att fylla, vilket i många fall är svårt för personer med tugg- och sväljsvårigheter att uppleva. Att anpassa matens konsistens efter de olika behov som finns, ökar möjligheten att kunna äta. Därmed ökar också möjligheten att få tillräckligt mycket energi och näring. God och aptitlig mat ökar matglädjen. Rätt konsistens och bra näringsvärde är viktiga hörnstenar för en god livskvalitet.

Beroende på vilka tugg- och/eller sväljsvårigheter man har finns det olika konsistenser att välja på eller kanske kombinera.

Timbal och Sufflé

Detta är rätter som har en slät, sammanhållen omelettliknande konsistens.

Man kan tillaga timbal med följande ingredienser:

Puré

Ägg

Mjöl

Mjöl

Buljongpulver, salt och kryddor.

Gelékost

Denna konsistens är lämplig vid sväljsvårigheter, där timbal eller sufflé inte fungerar. Ex. kräm, fromage, mousse. Gelékost är kall och har en mjuk och hal konsistens, utan småpartiklar som kan vålla problem.

Man kan tillaga gelé med följande ingredienser:

Puré (kött, fisk el. grönsak)

Buljong och/eller mjöl

Gelatin

Salt, kryddor och färgsättning.

Vissa rätter är svåra att få tillräckligt näringstäta och måste därför berikas.

Till gelekost serveras rikligt med varm tjock sås och varm potatismos.

Använd rumstempererade ingredienser vid tillagning med gelatin. (För att undvika att rätten klumpar sig d.v.s. stelnar ojämt).

Tänk på att inte hälla den varma tjocka såsen över eller lägga varma tillbehör intill den geléade rätten på tallriken.

Lägg stor vikt vid att servera maten vackert dekorerad och upplagd för att öka aptiten och matglädjen.

Dryck

Vid sväljproblem är det ofta svårt att svälja tunnflytande dryck. Geléade eller tjockflytande drycker är då ett bra alternativ.

Alla drycker kan förtjockas med hjälp av gelatin eller med förtjockningsmedel (som kan köpas på Apotek).

Flytande/Tjockflytande

Flytande kost är helt slät och består av både kalla och varma berikade soppor.

Man kan tillaga flytande varma soppor med följande ingredienser:

Puré

Matfett

Berikning

Mjöl

Buljongpulver, salt, kryddor och färgsättning

Den flytande kosten *måste berikas*.

Lägg stor omsorg på att få soppor att se aptitliga ut.

En extra klick grädde eller crème fraiche ökar näringsinnehållet och förhöjer utseendet.

Berika även den kalla soppan och servera med gräddklick eller glass.

För tjockflytande red de flytande sopporna till önskad konsistens.

Mellanmål

3-4 mellanmål per dag behövs, för att dagen ska bli komplett vad gäller energi och näringsintag. Goda och näringsrika mellanmål kan man göra i form av fruktshake, fruktyoghurt, fruktdrinkar mm.

Man kan tillaga mellanmål med följande ingredienser:

Frukt- och/eller bärpuré blandas med berikning och något av följande, yoghurt, mjölk, crème fraiche, glass (inga lättprodukter), gräddfil eller grädde.

Choklad- eller kaffekräm. Choklad eller kaffe blandas med berikning och mjölk 3 %.

Välling är också ett bra mellanmål.

När man talar om antalet måltider och dess fördelning är det viktigt att nattfastan inte blir för lång, ett sent mellanmål på kvällen eller en liten förfrukost kan vara på sin plats.

Råvaror

Till den konsistensanpassade maten är det i vissa fall mycket viktigt att den puré av kött, fisk grönsaker, frukt och bär som utgör råvaran är helt slät. Ibland kanske det kan vara svårt att uppnå detta. På marknaden finns djupfrysta puréer att köpa via grossist. Som privatperson kan man fråga på sjukhus, sjukhem eller servicehus om det finns möjlighet att få köpa puréer där. Man kan också vända sig till sin butik och höra om dom möjligen kan ta hem på beställning.

Mer information om inköpställen kan du få via Findus Special Foods.

Några exempel på livsmedel med högt energiinnehåll och lättäten konsistens:

Mängd Livsmedel	40-99 kcal	100-200 kcal
2 tsk Matfett (80 %)	70	
2 msk Vispgrädde		115
1 tsk Olja	45	
1 st Äggula	65	
1 st Ägg	75	
0,5 dl Gräddfil	70	
1 msk Majonäs		110
2 msk Crème fraich (34 %)		105
2 tsk Salladsdressing med olja	40	
0,5 dl Bearnaisesås	95	
0,5 dl Hollandaisesås		120
2 st (20g) Ostskivor (28 %)	75	
1 dl Riven ost (28 %)		130
2 tsk Kalles kaviar	40	
0,5 dl Glass (17 %)	60	
1 dl Vaniljsås		180
0,5 dl Vispad grädde	95	
0,5 dl Glass (17 %)	60	

1 msk	Kolasås	60	
1 st (65g)	Glasspinne		210
1 st (50g)	Mazarin		230
1 st (45g)	Muffins		175
1 st (30g)	Rulltårtsbit		100
1 st (20g)	Mums Mums	80	
5 st (40g)	Chokladpraliner		215
50 g	Chokladkaka		275
2 msk	Lingonsylt	60	
1 msk	Äppelmos	55	
2 msk	Tomatketchup	45	
1 msk	Jordnötssmör	90	
1 msk	Socket	50	
1 msk	Honung eller Sirap	65	

Räcker inte detta till för att få den lilla portionen tillräckligt energi och näringstät, finns bra berikningsmedel som kan köpas på Apotek.

Litteratur:

Mat och Näring för sjuka inom vård och omsorg. Livsmedelsverket

Mat och kostbehandling för äldre. Livsmedelsverket

Svårigheter att äta. Albert Westergren. Studentlitteratur

Mätt Rätt och Slätt. Kokbok vid tugg- och sväljsvårigheter. Findus Special Foods

Dysfaginytt. En tidning för patienter med ät- och sväljproblem

SVENSKA DYSFAGIFÖRBUNDET. Förbundets hemsida. www.dysfagi.com

”Ingen kärlek är allvarligare än kärleken till maten”

Författare:

Wasty Klasson

Kostekonom med mångårig erfarenhet av äldres kost och kostvanor, samt arbete inom livsmedelsindustrin, med utveckling av konsistensanpassad mat och produktutveckling inom området.

Wasty.Klasson@se.findus.com

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Klasson, W. (2004). Svårt att tugga och svälja : konsistensanpassad mat. [Elektronisk].
Vårdalinstitutets Tematiska rum : Näring och ätande.
Tillgänglig: www.vardalinsitutet.net, Tematiska rum.