

Lättuggad kost

Grovpatékonsistens

Lättuggad kost/grov patékonsistens är lämplig till patienter med lätta tugg- och sväljsvårigheter, den passar även till patienter med motoriska problem eller orkeslöshet.

Den lättuggade kosten kan enkelt mosas med gaffel.

Exempel på maträtter är fisk och köttfärsrätter, korvrätter, omelett, mjukkokta grönsaker, potatismos, rotmos eller potatis och sås. Rikligt med sås gör att det blir lättare att äta.



Vad kan man servera?

Servera mjuk och lättuggad mat. Kolla alltid med vårdpersonalen om du är osäker!

Vissa patienter har problem att svälja tunnflytande drycker och kan behöva förtjockad dryck. Kolsyrad dryck kan vara lättare att svälja.

Patienter med tugg- och sväljsvårigheter har ofta risk för undernäring, var extra noga med att lägga upp fint så det ser aptitligt ut.

Mellanmålen är viktiga för att patienten ska få i sig tillräckligt med energi och näring. Servera 3-4 mellanmål per dag.

Fråga hellre om patienten vill ha det ena eller det andra av två alternativ istället för att fråga om patienten vill ha något att äta.

Vad ska man vara försiktig med?

Servera inte helt kött, fläsk, korv med skinn eller stekt fisk eftersom paneringen blir för hård.

Kokt ris kan vara svårt för patienten att svälja eller hantera i munnen. Klyftpotatis och rostade grönsaker kan ha hårda ytor. Välj hellre potatis, potatismos, rotmos eller mjuk pasta.

Undvik trådiga eller hårda livsmedel som gröna bönor, majs, sparris, ananas och liknande. Råa grönsaker och färsk frukt kan vara svårt för patienten att tugga och svälja.

Mat med olika konsistenser, t.ex. kräm eller gröt med mjölk, är svårt för vissa patienter, kolla med vårdpersonalen!

Skär bort hårda och sega kanter på bröd.

Undvik lättprodukter.

Se upp med tiden för nattfasta. Tiden utan mat under natten bör inte vara längre än 11 timmar.



Tänk på detta vid tillagning och servering

Nedan finns tips på vad man kan servera vid de olika måltiderna.

Frukost

- Alla sorters gröt
- Använd Bregott/Flora till bröd
- Pålägg; mjukost, leverpastej, äggkräm, kaviar, keso
- Tag bort hårda och sega kanter på bröd
- Vissa patienter behöver mjukare smörgås, doppa eventuellt i kaffe/te.
- Använd mjölk eller filmjölk med hög fetthalt
- Lägg gärna sylt eller äpplemos i gröt och filmjölk
- Servera gärna ägg, eventuellt hackat eller mosat och blandat med smör eller majonnäs
- Lägg en smörklick eller 1 msk olja i gröten
- Servera lite juice och ett glas mjölk
- Servera gärna kaffe och te med mjölk eller grädde

Lunch och middag

- Servera lättuggad mat
- Potatis, potatismos och andra potatisrätter, rotmos eller pasta
- Vålkokta grönsaker
- Lägg en smörklick på potatis, potatismos, pasta eller kokta grönsaker
- Servera rikligt med sås
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äpplemos, majonnäs, ketchup och senap
- Servera gärna mjölk till maten, förtjockad vid behov
- Andra drycker kan vara nyponsoppa, saft/juice/näringsdryck förtjockade vid behov, kolsyrad dryck
- Bjud gärna en liten smörgås även till lagad mat
- Till dessert är det bra att komplettera med vispgrädde/kaffegrädde där det passar

Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 3 mellanmål och kvällsfika
- Bjud helst på berikade mellanmål, se recept
- Du kan också erbjuda smörgås, nyponsoppa med vispad grädde, kräm med gräddmjölk, kex och ost, kaka, glass eller något annat patienten är sugen på
- Kräm med gräddmjölk kan behöva blandas ihop om patienten har sväljningsproblem
- Smörgås kan doppas i kaffe/te till de patienter som behöver mjukare smörgås
- Servera gärna mjölk, smoothie, yoghurt, filmjölk eller näringsdryck
- Bjud på förrukost när det passar
- Servera gärna ett mellanmål sent på kvällen eller på natten till den som är vaken

Förtjockningsmedel:

Fresubin Clear Thickener, kan användas till förtjockning. Drycken ska inte vara mer förtjockad än nödvändigt! Se doseringsanvisning på förpackningen.

Om mat/dryck ska värmas, förtjocka först, värm sen för bättre resultat. Blanda eventuellt förtjockningsmedlet i en liten mängd vätska, håll sen i resten för att få slätare konsistens.

Tänk på att drycken tjocknar gradvis under några minuter efter att man blandat i pulvret.

Förtjockad dryck som får stå ett par timmar i kylskåp blir klarare.

Tänk på att

Det är mycket individuellt vad man klarar att äta och dricka! Vårdpersonalen vet vad som gäller för den enskilde patienten.

Olika konsistenser som serveras tillsammans är ofta svårt för patienten t.ex. gröt eller kräm med mjölk. Förtjocka då mjölken eller rör in mjölken i gröt, kräm eller liknade så det blir en mer homogen konsistens.

Om maten inte täcker energi- och näringsbehovet riskerar patienten att bli undernärd. Undernäring innebär bland annat risk för sämre livskvalité, förlängd vårdtid och en ökad risk för sjukdom.



Material och lästips

Mätt rätt och slätt – kokbok vid tugg- och sväljsvårigheter. Findus special Foods.

Inspirationskokbok, Strutspaté och hallongelé:

https://malmo.se/download/18.486b3990169a51c37f815369/1555575578497/103366_Kokbok_Web.pdf