

Timbalkost

Konsistensanpassad kost

Timbalkost är lämplig till patienter med uttalade tugg- och sväljsvårigheter.

Timbalkonsistensen är jämn och utan småbitar. Den kräver ingen grundligare bearbetning i munnen och kan beskrivas som mjuk, slät, kort och sammanhållen konsistens ungefär som omelett. Timbalkosten kan ätas med gaffel eller sked.

Exempel på maträtter är kött- eller fisktimbal, grönsakstimbal eller grönsakspuré, potatismos eller pressad potatis och sås. Rikligt med sås gör att det blir lättare att äta.



Vad kan man servera?

Servera mat med slät, sammanhållen och mjuk konsistens utan bitar. Kolla alltid med vårdpersonalen om du är osäker!

Många patienter har problem att svälja tunnflytande drycker. Kolla upp om patienten behöver 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. Rör inte ihop all mat på tallriken.

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 ingen mat med bitar, kärnor, skal eller hinnor.

Se upp med torkade kanter eller skinn som kan bildas när mat varmhålls.

Potatismos, rotmos, lingonsylt och havregrynsgröt kan behöva mixas eller passeras, kolla med vårdpersonalen.

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.

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

- Välling, förtjockad vid behov
- Mannagrynsgröt
- Havregrynsgröt, mixad till slät konsistens
- Lägg en smörklick eller 1 msk olja i gröten
- Använd mjölk eller filmjölk med hög fetthalt
- Vaniljyoghurt, drömyoggi utan bitar
- Lägg gärna äpplemos, passerad lingonsylt eller gelé i gröt och filmjölk
- Servera gärna lite juice, förtjockad om det behövs, eller nyponsoppa
- Servera gärna ett glas mjölk, förtjockad vid behov
- Kaffe, te, förtjockat vid behov
- Smörgås fungerar inte vid stora sväljproblem, servera ändå pålägg eftersom det ger viktig näring t.ex. några klickar pålägg på en tallrik som "påläggstapas"
- Pålägg; bredbar leverpastej blandad med lite grädde eller smör till mjuk konsistens, slät mjukost, kaviar, äggkräm av kokt ägg mixat med majonnäs, sillgelé

Lunch och middag

- Servera timbalkost
- När det serveras potatismos och rotmos kan det behöva mixas slätare, kolla med vårdpersonalen!
- Lägg en smörklick på pressad potatis eller potatismos
- Servera rikligt med sås
- Servera tillbehör som gelé, passerad lingonsylt, äpplemos, majonnäs, ketchup och senap
- Servera gärna mjölk till maten, förtjockad vid behov.
- Andra drycker kan vara nyponsoppa, förtjockad saft/juice/näringsdryck
- Till dessert är det bra att komplettera med glass eller vispad grädde där det passar

Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 3 mellanmål och kvällsfika.
- Bjud helst på berikade mellanmål, se recept. De flesta mellanmål i receptförslagen går bra att använda men uteslut smörgås, smörgåsrån, sillbitar, använd slätmixad lingonsylt, använd yoghurt utan bitar, uteslut digestivekex och kesogrädde.
- Du kan också erbjuda nyponsoppa med glass eller vispad grädde, slät kräm med gräddmjölk, glass med vispad grädde och slät sylt, chokladpudding med vispad grädde
- Kräm med gräddmjölk behöver blandas om patienten har sväljningsproblem
- Servera gärna mjölk, smoothie, yoghurt, filmjölk eller näringsdryck
- Bjud på förukost när det passar
- Servera gärna ett mellanmål sent på kvällen till den som är vaken

Vid behov av näringsdryck

Näringsdrycker kan förtjockas vid behov. Det finns också konsistensanpassade produkter. Vårdpersonalen vet vad som gäller för patienten.

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.

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