

# Gode råd, når du har vanskeligt ved at synke og spise

Mange oplever vanskeligheder med at spise deres mad, eller de oplever, at de nemt får maden i den gale hals. Det skyldes, at de har problemer med at tygge og synke maden. Dette kaldes fejlsynkning (dysfagi).

Fejlsynkning opstår som følge af sygdom eller på grund af alderdom.

## Symptomer på fejlsynkning

Symptomerne på fejlsynkning er:

- at du nemt får maden i den gale hals
- at du nemt kommer til at hose, når du drikker og spiser
- at du har svært ved at undgå, at mad og væske løber ud af munden
- at du spiser mindre end tidligere, har tabt dig eller har svært ved at holde vægten.

Når du lider af fejlsynkning, kan du føle det ubehageligt at spise et måltid mad sammen med andre – medmindre det er din nærmeste familie. Derved kan oplevelsen af social isolation opstå.

## SÅDAN AFHJÆLPER DU FEJLSYKNING

### Sid rigtigt, når du spiser

Det er vigtigt, at du sidder rigtigt, når du spiser. Sid opret i en stol med overkroppen bøjet let forover.

### Spis mad med blød konsistens

Madens konsistens har stor betydning, og det er nemmere at spise mad, der har en blød eller lind konsistens. Det er fx nemmere at spise blødt brød uden hele kerner frem for rugbrød med mange grove kerner eller kogte grøntsager frem for rå grøntsager.

### Spis det, du har lyst til

Sørg for at spise mad, som du synes både er lækker og overkommelig at spise. Spis mad, som har til-

strækkelig næring, så du kan genvinde tabte kilo eller forebygge vægttab.

### Tyg maden grundigt

Det er vigtigt, at du tygger maden grundigt. Så bliver den nemmere at synke.

### Spis i rolige omgivelser

Hvis dine omgivelser er rolige, kan du nemmere koncentrere dig om at tygge og spise maden.

### Hav god mundhygiejne

Når man skal spise, er det vigtigt, at tænderne kan findele maden grundigt. Derfor er det vigtigt med sunde tænder og god mundhygiejne.

## FORSLAG TIL SYNKEVENLIG MAD

Der er forskellige grader af synke- og tyggebesvær, og du bør tilpasse madens og drikkevarernes konsistens til netop dit behov.

Synkevenlig mad er mad med en blød konsistens. Råvarerne skal være findelte eller hakkede, og du bør koge dem frem for at stege dem. På den måde får maden en blødere konsistens, hvilket betyder, at den er nemmere at spise.

Her får du en række forslag til synkevenlig mad:

### Brød og kartofler

- Brød uden kerner og skorper
- Grød, fx øllebrød, havre-, hirse-, manna- eller byggrød med mere
- Kartoffelmos eller mosede kartofler
- Ris og pasta med sovs.

### Kød, fisk og æg

- Alle typer kød, indmad og fisk tilberedt som gratin
- Farsretter, fx kødboller, farsbrød og frikadeller
- Hellere kogt kød end stegt kød

- Æg og æggeretter
- Blødt pålæg, fx leverpostej, torskerogn og smøre-ost.

#### Mælk og ost

- Alle typer mælk og syrnede mælkeprodukter, fx ymer og yoghurt
- Cremefraiche, fløde, is, budding, fromage og koldskål
- Bløde oste, fx brie og flødeost.

#### Grøntsager og frugt

- Kogte grøntsager, der kan moses med gaffel, eller grøntsagsmos
- Grøntsagssupper
- Purerede bær, meget moden melon, pære, fersken og banan
- Frugtmos, frugtsuppe, frugtpuré eller frugtgrød uden klumper.

#### Sovs, dressing og fedtstoffer

- Alle sovser og dressinger
- Ketchup, sennep, mayonnaise, remoulade
- Planteolie, oliemargarine og smør.

#### Drikkevarer

- Mælk, kakaomælk, drikkeyoghurt, koldskål
- Vand, saft og andre vandtynde væsker kan ved behov tilsættes fortykningsmiddel, så de bliver nemmere at synke. Du kan købe fortykningsmiddel på apoteket.

## GODE RÅD, HVIS DU ER SMÅTSPISENDE

I forbindelse med synkebesvær er det ikke ualmindeligt at tabe sig i vægt. Det kan skyldes, at din appetit er mindre, eller at det er uoverskueligt at spise lige så meget, som du plejer.

Et ufrivilligt vægttab er altid u hensigtsmæssigt – også for overvægtige.

Når du taber dig i vægt, er det ikke kun fedtdepoterne, du taber. Du mister også muskelmasse, og det

kan i sidste ende betyde, at du ikke længere kan klare de samme gøremål som tidligere.

#### Sørg for at få nok energi

Det er vigtigt, at du får nok energi (kalorier) gennem maden til at genvinde de tabte kilo eller til at vedligeholde din vægt.

Gode energikilder er fedtstoffer, fx planteolie, smør, fløde og cremefraiche.

#### Sørg for at få nok protein

Protein er også vigtig for dig, da tilstrækkeligt protein giver stærke muskler, så du kan blive ved med at klare dagligdagens gøremål.

Gode proteinkilder er kød, fisk, æg, ost og mælkeprodukter.

#### Spis mange små måltider

Spis helst mange små måltider, gerne 6-8 måltider om dagen, der indeholder meget energi og protein.

#### Få mere energi og protein i din kost

- Tilsæt en god smørklat og fløde eller sødmælk, når du laver kartoffel- eller grøntsagsmos.
- Mos kogte kartofler eller grøntsager med en smørklat.
- Tilsæt supper ekstra fedtstof, fx smør, olie, fløde, cremefraiche og/eller kødboller.
- Tilsæt sovs ekstra fedtstof, fx smør, olie, fløde eller cremefraiche.
- Brug ekstra fedtstof på brødet, og pynt gerne med mayonnaise, remoulade eller mayonnaisesalater, fx italiensk salat, karrysalat og lignende.
- Spis frugtgrød med piskefløde, sødmælk eller vaniljecreme.
- Spis bløde frugter sammen med flødeskum, vaniljecreme eller cremefraiche.
- Tilsæt piskefløde eller ymer, når du laver koldskål.
- Tilsæt piskefløde eller cremefraiche til surmælksprodukter.
- Drik energi- og proteinholdige drikke, fx sødmælk, kakaomælk, drikkeyoghurt og lignende.
- Supplér gerne dagligt med apotekets proteindrikke eller hjemmelavet proteindrik.

### Godt at have hjemme

Det er en god idé altid at have disse produkter derhjemme:

- Smør, oliemargarine og olie
- Piskefløde og cremefraiche
- Supper og færdigretter
- Frugtgrød, koldskål, ymer og sødmælksyoghurt.
- Minidesserter i portionsbægre, fx fromage, chokolademousse, risalamande, yoghurt med drys, is
- Kiks, nødder og mandler
- Ernæringsdrikke, som du laver selv eller køber på apoteket.

### Opskrift på proteinrig drik

Det skal du bruge:

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 1 dl ymer
- ½ dl cremefraiche 18 %
- ½ dl piskefløde
- 2½ dl kærnemælk

Sådan gør du:

Pisk æggeblommer og sukker sammen. Tilsæt ymer og cremefraiche og herefter kærnemælk og piskefløde, Pisk det hele godt igennem.

Du kan tilsætte de smagsstoffer, du har lyst til, fx jordbærsaft, appelsinjuice, æblemost eller vanilje.

Proteindrikken kan holde sig 2 døgn i køleskab.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00