

## Gode råd om synkevenlig kost – niveau 2

Du har besvær med at tygge og synke maden. Derfor skal du spise synkevenlig kost. Synkevenlig kost bliver inddelt i 4 niveauer fra sondemad til almindelig mad. Du skal spise synkevenlig kost på niveau 2.

### NIVEAU 2

Når vi anbefaler dig at spise synkevenlig kost svarende til niveau 2, skyldes det, at du har besvær med at tygge og synke maden i større grad. Kost på niveau 2 har en cremet, tyk og ensartet konsistens, som gør den nemmere at tygge og synke. Du kan tilsætte visse føde- og drikkevarer fortykningsmiddel, der giver en mere fast konsistens og gør det nemmere at undgå fejlsynkning.

#### Anbefalinger til mad og drikkevarer på niveau 2

	Anbefales	Frarådes
<b>Brød, mel og gryn</b>	Rugbrød og hvedebrød uden kerner, opblødt og tilsat fortykningsmiddel.  De fleste typer grød af fine gryn, fx havre-, manna-, hirse- og bygggrød. Øllebrød af rugbrød uden kerner.	Rugbrød og hvedebrød med kerner og skorpe.  Tebirkes, croissanter, kiks og kammerjunkere. Butterdej og tærtedej. Risengrød.  Alle typer mysli og morgenmadsprodukter.
<b>Kartofler, ris og pasta</b>	Kartoffelmos og hele mosede kartofler.	Pasta og ris.
<b>Mælk og ost</b>	Alle typer mælk og syrnede mælkeprodukter, fx sødmælk, ymer, A38, sødmælksyoghurt og koldskål.  De fleste typer bløde oste, fx brie, camembert og flødeost. Alle typer cremefraiche og fløde.  Alle typer kakaomælk og kærnemælk.	Mælkeprodukter med frugtstykker.  Skiveskåret ost.

	Anbefales	Frarådes
<b>Kød, indmad, fisk og æg</b>	<p>Alle typer kød og indmad tilberedt som gratin.</p> <p>Alle typer fisk og skaldyr tilberedt som gratin. Gerne fede fisk, fx laks, hellefisk, ørred, sild, makrel, ål og fiskekonserves i olie.</p> <p>Æg eller æggeretter.</p>	<p>Hele kødstykker.</p> <p>Stegt kød og kødpålæg.</p> <p>Alle typer hakket kød.</p>
<b>Fedtstoffer, saucer og dressinger</b>	<p>Alle typer sauce og dressinger.</p> <p>Ketchup, sennep, tomatpuré, soja-sauce, engelsk sauce og chutney.</p> <p>Planteolie, oliemargarine og margarine.</p> <p>Blandingsprodukter og smør.</p> <p>Mayonnaise, mayonnaisesalater og remoulade.</p>	
<b>Desserter, kage og sukker</b>	<p>Alle typer sukker, honning og sirup.</p> <p>Fromage, budding og is.</p> <p>Nougat og marcipan.</p> <p>Blød chokolade og chokolade uden nødder.</p>	<p>Hård chokolade og chokolade med nødder.</p>
<b>Grøntsager</b>	<p>Kogte grøntsager eller grøntsagsmos, eventuelt beriget med kulhydrat- eller proteinpulver.</p> <p>Alle typer kogte og mosede bælgfrugter.</p> <p>Grøntsagssuppe legeret med fløde.</p> <p>Grøntsagsgratin.</p> <p>Høvlet peberrod, purløg, finthakket løg, finthakket peberfrugt, persille, dild og karse som pynt eller bagt ind i gratin.</p>	<p>Rå og hårde grøntsager.</p>

	Anbefales	Frarådes
<b>Frugt og nødder</b>	<p>Purerede friske eller frosne jordbær og hindbær. Pureret meget moden melon, pære, fersken og banan.</p> <p>Pureret, konserveret blød frugt, fx fersken og pære.</p> <p>Frugtgrød, frugtsuppe, frugtmos og frugtpuré uden klumper, eventuelt beriget med kulhydrat- eller proteinpulver.</p> <p>Smørbart frugtpålæg. Marmelade, syltetøj og gelé. Chokoladenøddecreme og peanutbutter.</p>	<p>Tørret frugt, fx rosiner, svesker, abrikoser og figner.</p> <p>Alle nødder, frø og kerner.</p>
<b>Diverse</b>	<p>Alle friske og tørrede krydderurter og krydderier.</p> <p>Bouillon, madkulør og eddike.</p>	<p>Peanuts og popcorn.</p> <p>Alle typer chips.</p>
<b>Drikkevarer med konsistens som drikkeyoghurt</b>	<p>Kakaomælk, koldskål og drikkeyoghurt.</p> <p>Proteindrikke.</p> <p>Vand, saft og andre tynde væsker tilsat fortykningsmiddel.</p>	

### Forslag til dagen måltider

#### Morgenmad:

- Øllebrød med fløde
- Lind havregrød lavet på mælk og med smørklat og sukker
- Surmælksprodukter, fx ymer, A38, yoghurt og lignende
- Røræg.

#### Frokost:

- Supper med tyk og ensartet konsistens, fx asparges- eller tomatsuppe beriget med fløde eller cremefraiche
- Æggekage eller røræg

- Blødt pålæg, fx leverpostej, paté, laksepostej, smøreost, røræg, makrel, torskerogn, tunsalat og lignende. Brug gerne mayonnaise og remoulade.
- Forslagene fra aftensmaden.

#### Aftensmad:

- Kartoffelmos tilsat fedtstof og fløde, gerne med sovs
- Grøntsagsmos tilsat fedtstof og fløde
- Gratin med kød eller fisk
- Æggeret
- Gerne dessert, fx frugtgrød blendet til ensartet konsistens, fromage, mousse, ymer, yoghurt eller koldskål med fløde.

Mellemmåltider:

- Is, fromage og chokolademousse
- Frugtgrød blendet til ensartet konsistens
- Ymer og yoghurt
- Henkogt frugt med flødeskum eller vaniljecreme
- Milkshake og smoothie
- Koldskål.

Drikkevarer:

- Sødmælk og letmælk
- Kakaomælk
- Milkshake og drikkeyoghurt
- Koldskål tilsat fløde
- Proteindrikke
- Juice, saft og sodavand.

Bland fortykningsmiddel i tynde væsker, så de får konsistens som drikkeyoghurt.

## 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