

Gode råd om synkevenlig kost – niveau 3

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 3.

NIVEAU 3

Når vi anbefaler dig at spise synkevenlig kost svarende til niveau 3, skyldes det, at du har besvær med at tygge og synke maden i lettere grad. Kost på niveau 3 består af bløde eller findelte/hakkede råvarer, som dampes eller steges let. Maden skal have en blød konsistens, der ikke kræver en fuldstændig tygge- og synkefunktion.

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 3

	Anbefales	Frarådes
Brød, mel og gryn	Rugbrød og hvedebrød uden kerner og skorpe. Alle typer grød, fx havregrød, øllebrød og risengrød. Tærtedej og buttedejer.	Tørt og hårdt brød. Brød med kerner og hård skorpe.
Kartofler, ris og pasta	Hele, kogte kartofler, der kan moses med en gaffel. Kartoffelmos. Ris og pasta, som er blandet med sovs.	Hårdt stegte kartofler, fx kartoffelbåde og brasede kartofler.
Mælk og ost	Syrnede mælkeprodukter, koldskål, cremefraiche, piskefløde, kakao-mælk, flødeis og mælkegrød. Bløde oste, fx smøreost, friskost, flødeost, hytteost og frisk mozzarella.	Hårde oste, fx skæreost.

	Anbefales	Frarådes
Kød, indmad, fisk og æg	<p>Alle typer kogt kød og hakket kød.</p> <p>Alle typer fjerkræ og indmad – kogt frem for stegt.</p> <p>Alle typer fisk og skaldyr - kogt eller dampet frem for stegt. Gerne fede fisk, fx laks, hellefisk, ørred, sild, makrel, ål og fiskekonserves i olie.</p> <p>Pølser uden skind.</p> <p>OBS: Kødet bør ikke hakkes efter tilberedningen.</p> <p>Æg eller æggeretter.</p> <p>Alle typer blødt pålæg og smørepålæg, fx torskerogn, makrel, leverpostej, paté og kødpølse.</p>	Hårdt stegt kød, fisk og fjerkræ.
Fedtstoffer, saucer og dressinger	<p>Alle typer sauce og dressinger.</p> <p>Ketchup, sennep, tomatpuré, sojasauce, engelsk sauce og chutney.</p> <p>Planteolie, oliemargarine og margarine.</p> <p>Blandingsprodukter og smør.</p> <p>Mayonnaise, mayonnaisesalater og remoulade.</p>	
Grøntsager	<p>Kogte grøntsager, der kan moses med en gaffel, eller grøntsagsmos.</p> <p>Alle typer kogte og mosede bælgfrugter, fx gule ærter, kidneybønner og linser.</p> <p>Legeret grøntsagssuppe med fløde.</p> <p>Høvlet peberrod, purløg, finthakket løg, finthakket peberfrugt, persille, dild og karse som pynt eller bagt ind i gratin.</p> <p>Flåede tomater.</p> <p>Alle friske og tørrede krydderurter og krydderier.</p>	Bønner, asparges, champignon og grøn salat.

	Anbefales	Frarådes
Desserter, kage og sukker	<p>Alle typer sukker, honning og sirup.</p> <p>Alle typer desserter, is og kager.</p> <p>Nougat og marcipan.</p> <p>Chokolade uden nødder, chokoladenøddecreme og peanutbutter.</p>	<p>Chokolade med nødder.</p> <p>Kiks og lignende.</p>
Frukt og nødder	<p>Friske eller frosne jordbær og hindbær.</p> <p>Meget moden melon, pære, fersken og banan.</p> <p>Konserveret blød frugt, fx fersken og pære.</p> <p>Smørbart frugtpålæg. Marmelade, syltetøj og gelé.</p>	<p>Ananas og andre trevlede frugter.</p> <p>Hårde frugter, fx æble.</p> <p>Alle nødder, frø og kerner.</p>
Diverse	<p>Bouillon, madkulør og eddike.</p> <p>Chips.</p>	
Drikkevarer med konsistens som kakaomælk	<p>Alle typer drikkevarer.</p> <p>Tilsæt fortykningsmiddel til tynde væsker, så de får konsistens som kakaomælk.</p>	

Forslag til dagens måltider

Morgenmad:

- Øllebrød med fløde
- Lind havregrød lavet på mælk og med smørklat og sukker
- Surmælksprodukter, fx ymer, A38, yoghurt og lignende
- Røræg
- Franskrød og rugbrød uden kerner og skorpe med smøreost.

Frokost:

- Brød uden kerner og skorpe med smør og blødt pålæg, fx leverpostej, paté, laksepostej, smøreost,

hytteost, røræg, makrel, torskerogn, tunsalat og lignende. Brug gerne mayonnaise og remoulade.

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

Aftensmad:

- Mosede kartofler eller kartoffelmos tilsat fedtstof og fløde, gerne med sovs
- Ris eller pasta med sovs
- Kogt kød eller farsretter, fx frikadeller, kødboller eller millionbøf
- Dampet fisk
- Røræg eller æggekage

- Gennemkogte grøntsager
- Gerne dessert, fx frugtgrød, fromage, mousse, ymer, yoghurt eller koldskål med fløde.

Mellemmåltider:

- Franskrød uden kerner og skorpe med smøreost eller brie
- Is, fromage og chokolademousse
- Frugtgrød med fløde
- Ymer og yoghurt
- Henkogt frugt med flødeskum eller vaniljecreme
- Milkshake og smoothie
- Koldskål eventuelt tilsat fløde.

Drikkevarer:

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

Tilsæt fortykningsmiddel til tynde væsker, så de får konsistens som kakaomælk.

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