



# Synkevenlig kost med gratin-konsistens

Den synkevenlige kost inddeles i niveauet fra 1-4. På niveau 1 gives sondeernæring og på niveau 4 kan man spise og drikke alle madvarer uden problemer.

Dette materiale henvender sig til dig, som anbefales kost med gratinkonsistens – niveau 2.

Når du anbefales at spise og drikke synkevenlig kost svarende til gratinkonsistens, skyldes det, at din synkefunktion er væsentligt nedsat.

En kost med gratinkonsistens bør have en blød, ensartet og sammenhængende konsistens, hvilket gør det nemmere at både tygge og synke maden.

## DAGSKOSTFORSLAG MED GRATINKONSISTENS

Blød, ensartet og sammenhængende konsistens

<b>Morgen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Øllebrød med flødeskum</li><li>• Lind havregrød lavet på mælk med smørklat og sukker</li><li>• Surmælkeprodukter som fx ymer, A38, yoghurt og lignende</li></ul>
<b>Frokost</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Supper med tyk og ensartet konsistens, fx asparges- eller tomatsuppe beriget med fløde eller creme fraiche</li><li>• Blødt pålæg, fx leverpostej, paté, laksepостej, smøreost, torskerogn, tunmousse og lignende. Brug gerne mayonnaise.</li></ul> <p><i>Se også forslag under aften</i></p>
<b>Aften</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kartoffelmos tilsat fedtstof og fløde, gerne med tyk sovs</li><li>• Grøntsagsmos tilsat fedtstof og fløde</li><li>• Kød eller fisk tilberedt som timbaler</li><li>• Gerne desser, fx frugtgrød (blendet til en ensartet konsistens), fromage/mousse, ymer/yoghurt, tyk koldskål med fløde</li></ul>
<b>Mellemmåltider</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fromage, chokolademousse</li><li>• Frugtgrød (blendet til ensartet konsistens)</li><li>• Ymer, yoghurt</li><li>• Pureret, henkogt frugt med flødeskum/vaniljecreme</li><li>• Milkshake, smoothie med tyk konsistens</li><li>• Tyk koldskål</li></ul>
<b>Drikkevarer – kan eventuelt fortykkes til fortykket drikkekonsistens</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sødmælk/letmælk</li><li>• Kakomælk</li><li>• Milkshake/drikkeyoghurt</li><li>• Koldskål tilsat fløde</li></ul>



- Proteindrikke (købt eller hjemmelavede)
- Juice, saft, sodavand

Tynde væsker tilsættes eventuelt fortykningsmiddel til konsistens som drikkeyoghurt/sirup

Anbefales: \_\_\_\_\_ måleteskefuld fortykningsmiddel per 200 ml.

## RÅVAREFORSLAG MED GRATINKONSISTENS

ANBEFALES	FRARÅDES
<b>Brød, mel og gryn</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelésmørrebrød</li><li>• Mel uden hele kerner</li><li>• De fleste typer grød af fine gryn, fx havregrød og øllebrød (af rugbrød uden kerner), manna-, hirse-, byggrød af ensartet, sammenhængende konsistens.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rugbrød og hvedebrød.</li><li>• Tebirkes, croissanter, kiks og kammerjunkere.</li><li>• Butterdej og tærtedej.</li><li>• Risengrød.</li><li>• Mel med hele kerner.</li><li>• Alle typer müsli og morgenmadsprodukter.</li></ul>
<b>Kartofler, ris og pasta</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kartoffelmos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ris og pasta</li><li>• Hele, kogte kartofler.</li></ul>
<b>Mælk og ost</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle typer mælk og syrnede mælkeprodukter, fx sødmælk, ymer, A38, creme fraiche, fløde, kakaomælk, kærnemælk, sødmælksyoghurt og koldskål. OBS: der kan være behov for fortykkelse af de tynde mælkeprodukter (se under drikkevarer)</li><li>• De fleste typer bløde oste, fx brie, camembert og flødeost</li><li>• Alle typer creme fraiche og fløde</li><li>• Alle typer kakaomælk, kærnemælk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mælkeprodukter med frugstykker</li><li>• Skiveskåren ost.</li></ul>
<b>Kød, indmad, fisk og æg</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle typer kød og indmad tilberedt som timbaler (en timbale vil sige en lagdelt postej)</li><li>• Alle typer fisk og skaldyr tilberedt som timbaler, gerne fede typer, fx laks, hellefisk, ørred, sild, makrel, ål og fiskekonserves i olie.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Helt, stegt kød og kødpålæg</li><li>• Alle typer hakket kød.</li></ul>
<b>Fedtstoffer, saucer og dressinger</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Planteolie, oliemargarine og margarine, blandingsprodukter og smør</li><li>• Alle typer tykke saucer og dressinger, herunder fx mayonnaise, mayonnaisesalater og remoulade uden klumper. Ketchup, sennep, tomatpuré, sojasauce og engelsk sauce.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle typer saucer og dressinger med klumper.</li></ul>
<b>Desserter, kage og sukker</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle typer sukker, honning og sirup</li><li>• Fromage og budding.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chokolade og chokolade med nødder.</li><li>• Nougat og marcipan.</li></ul>
<b>Grøntsager</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mosede, kogte grøntsager eller grøntsagsmos, eventuelt beriget med kulhydrat/proteinpulver</li> <li>• Alle typer kogte og mosede bælgfrugter</li> <li>• Legeret grøntsagssupper med fløde</li> <li>• Grøntsagstimbaler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rå og hårde grøntsager.</li> </ul>
<b>Frugt og nødder</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purerede, friske eller frosne jordbær, hindbær og meget moden melon, pære, fersken og banan</li> <li>• Konserveret og pureret blød frugt, fx fersken og pære</li> <li>• Frugtgrød, -supper, -mos og -puré uden klumper, eventuelt beriget med kulhydrat/proteinpulver</li> <li>• Smørbart frugtpålæg</li> <li>• Marmelade, syltetøj og gelé</li> <li>• Chokoladenøddecreme og peanutbutter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tørret frugt, fx rosiner, svesker, abrikoser og figner</li> <li>• Alle nødder, frø og kerner.</li> </ul>
<b>Diverse</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Findelte friske og tørrede krydderuter og krydderier</li> <li>• Bouillon, madkulør og eddike.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peanuts, popcorn og alle typer chips.</li> </ul>
<b>Drikkevarer – eventuelt fortykker til moderat fortykket drikkekonsistens</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakaomælk, tyk koldskål, drikkeyoghurt og proteindrikke</li> <li>• Vand, saft, mælk og andre tynde væsker, tilsættes eventuelt fortykningsmiddel til konsistens som drikkeyoghurt/sirup</li> <li>• Anbefalet: ____ måleteskefuld fortykningsmiddel per 200 ml tynde væsker.</li> </ul>	

#### Opskrift på proteinrig drik

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk sukker
- 1 dl ymer
- ½ dl creme fraiche (18%)
- ½ dl piskefløde
- 2½ dl kærnemælk

Æggeblommer og sukker piskes sammen. Tilsæt ymer og creme fraiche og herefter kærnemælk og piskefløde. Det hele piskes igennem. Drikken kan tilsættes smagsgivere efter eget valg, fx jordbærsaft, appelsinjuice, æblemost eller vanilje.

Holdbarhed: 2 døgn i køleskab.



## ANDRE ANBEFALINGER

Vi anbefaler, at du får en vitamin/mineraltablet dagligt.

### Tilskud til køb af fortykningsmiddel

Fortykningsmiddel er et hjælpemiddel til at give mad og drikke den rette konsistens til borgere med dysfagi, for at sikre en optimal ernæring. Borgere, der efter konsultation fra en ergoterapeut, vurderes at have en varig nedsat tygge-/synkefunktion – og derved har risiko for fejlsynkning – kan søge om tilskud til indkøb af fortykningsmiddel. Tilskuddet søges ved at sende en skriftlig ansøgning til Hjælpemiddelenheden (jf. Servicelovens §112).

### Ernæringsprodukter fra hospitalet

På Regionshospitalet Nordjylland anvender vi TUC som fortykningsmiddel og Aipro200 som proteinberigelse. Efter udskrivelse kan der skiftes til det anvendte produkt i hjemkommunen. Du kan få en ernæringsordination fra hospitalet, hvis der er behov for det.

Disse produkter kan købes fra Regionshospitalets Hovedkøkken ved at kontakte support på tlf. 97 64 13 16.

• Nr. 60 Aipro 200/EnergiPlus-blanding
• Gelésmørrebrød
• Gelérugbrød med smør
• Geléfranskbrød med smør
• Legerede supper
• Blød konsistens-menu
• Energiberiget kartoffelmod
• Energitæt is
• Energitæt fromage
• Energitæt panna cotta med abrikos

### Udleveringssteder:

- Regionshospitalet Nordjylland, Hjørring: "Spisestedet" i glasgangen eller kantinen.
- Regionshospitalet Nordjylland, Frederikshavn: Kiosken "Dværghønen".

- Brønderslev Neuro Center: Køkkenet
- Skagen Gigt- og Rygcenter.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 56

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 13.00