



Synkevenlig kost med blød 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 blød konsistens – niveau 3.

Når du anbefales at spise og drikke synkevenlig kost svarende til blød konsistens, skyldes det, at din synkefunktion er moderat nedsat.

En kost med blød konsistens bør bestå af bløde eller findelte/hakkede råvarer, som tilberedes dampet eller steges let og serveres med en blød konsistens, der ikke kræver en fuldstændig tygge-/synkefunktion.

DAGSKOSTFORSLAG MED BLØD KONSISTENS

Naturligt blød konsistens

Morgen
<ul style="list-style-type: none">• Øllebrød med fløde (fløde rørt i øllebrøden eller som flødeskum)• Havregrød lavet på mælk med smørklat og sukker• Surmælkeprodukter som fx ymer, A38, yoghurt og lignende• Røræg• Franskrød/rugbrød uden kerner og skorpe – med smøreost.
Frokost
<ul style="list-style-type: none">• Brød uden kerner og skorpe, med smør og blødt pålæg, fx leverpostej, paté, laksepotej, smøreost, hytteost, røræg, makrel, torskerogn og lignende. Brug gerne mayonnaise og remoulade.• Supper med tyk og ensartet konsistens, fx asparges- eller tomatsuppe beriget med fløde eller creme fraiche• Røræg/æggekage.
Aften
<ul style="list-style-type: none">• Hele, kogte kartofler, der kan moses, tilsat fedtstof og fløde, gerne med sovs• Kogt kød, farsretter, fx frikadeller, kødboller, millionbøf• Dampet fisk• Røræg/æggekage• Gennemkogte grøntsager• Gerne dessert, fx frugtgrød, fromage/mousse, ymer/yoghurt, koldskål med fløde.
Mellemmåltider
<ul style="list-style-type: none">• Franskrød uden skorper og kerne, med smøreost eller brie• Is, fromage, chokolademousse• Frugtgrød med fløde (fløde rørt i grøden eller som flødeskum)• Ymer, yoghurt• Henkogt frugt med flødeskum/vaniljecreme• Milkshake, smoothie• Koldskål, eventuelt tilsat fløde
Drikkevarer – kan eventuelt fortykkes til fortykket drikkekonsistens
<ul style="list-style-type: none">• Sødmælk/letmælk



- Kakomælk
 - Milkshake/drikkeyoghurt
 - Koldskål tilsat fløde
 - Proteindrikke (købt eller hjemmelavede)
 - Juice, saft, sodavand
- Tynde væsker tilsættes eventuelt fortykningsmiddel til konsistens som kakaomælk/nektar
Anbefales: _____ måleteskefuld fortykningsmiddel per 200 ml.

RÅVAREFORSLAG MED BLØD KONSISTENS

ANBEFALES	FRARÅDES
Brød, mel og gryn	
<ul style="list-style-type: none">• Rugbrød/hvedebrød uden kerner og uden skorpe• Alle typer grød, fx havregrød, øllebrød, risengrød• Mel uden hele kerner• Tærtedej og butterdej	<ul style="list-style-type: none">• Tørt og hårdt brød• Brød med kerner og skorpe.
Kartofler, ris og pasta	
<ul style="list-style-type: none">• Hele, kogte kartofler, der kan moses med en gaffel• Kartoffelmos.	<ul style="list-style-type: none">• Hårdt stegte kartofler, fx kartoffelbåde og brasede kartofler.• Ris og pasta.
Mælk og ost	
<ul style="list-style-type: none">• Syrnede mælkeprodukter, koldskål, creme fraiche, piskefløde, kakao-mælk, flødeis og mælkegrød• Bløde oste, fx smøreost, friskost, flødeost, hytteost, frisk mozzarella.	<ul style="list-style-type: none">• Hårde oste, fx skæreost.
Kød, indmad, fisk og æg	
<ul style="list-style-type: none">• Alle typer kogt kød* og hakket kød*• Alle typer fjerkræ* og indmad (kogt frem for stegt)• Alle typer fisk og skaldyr* (kogt/dampet frem for stegt) og gerne fede typer, fx laks, hellefisk, ørred, sild, makrel, ål og fiskekonserves i olie• Pølser uden skind* (kogt frem for stegt)• Æg eller æggeretter• Alle former for blødt pålæg og smørepålæg, fx torskerogn, makrel, leverpostej, paté og kødpølse. <p><i>*Kødet bør ikke hakkes efter tilberedningen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Hårdt stegt kød, fisk og fjerkræ.
Fedtstoffer, saucer og dressinger	
<ul style="list-style-type: none">• Planteolie, oliemargarine og margarine, blandingsprodukter og smør• Alle typer tykke saucer og dressinger, herunder fx mayonnaise, mayonnaisesalater og remoulade. Ketchup, sennep, tomatpuré, soja-sauce, engelsk sauce og chutney.	
Desserter, kage og sukker	
<ul style="list-style-type: none">• Alle typer sukker, honning og sirup• Bløde desserter, is og kager uden fyld og toppings• Marcipan og blød nougat	<ul style="list-style-type: none">• Chokolade• Kiks og lignende.

<ul style="list-style-type: none"> • Chokoladenøddecreme og peanutbutter 	
Grøntsager	
<ul style="list-style-type: none"> • Kogte grøntsager, der kan moses med en gaffel, eller grøntsagsmos • Legeret grøntsagssupper med fløde med tyk konsistens • Alle typer kogte og mosedede bælgfrugter, fx gule ærter, kidneybønner og linser • Flåede tomater. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bønner, asparges, champignon og grøn salat • Rå og hårde grøntsager.
Frukt og nødder	
<ul style="list-style-type: none"> • Friske eller frosne jordbær, hindbær og meget moden melon, pære, fersken og banan • Frugtgrød, -supper, -mos og -puré • Konserveret blød frugt, fx fersken og pære • Smørbart frugtpålæg • Marmelade, syltetøj og gelé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas og andre trevlede frugter • Hårde frugter, fx æble • Alle typer nødder og kerner.
Diverse	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle friske og tørrede krydderuter og krydderier • Bouillon, madkulør og eddike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips.
Drikkevarer – eventuelt fortykker til moderat fortykket drikkekonsistens	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle former for drikkevarer • Tynde væsker tilsættes eventuelt fortykningsmiddel til konsistens som kakaomælk/nektar. • Anbefalet: ____ måleteskefuld fortykningsmiddel per 200 ml tynde væsker. 	

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 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 13.00