

KONSISTENSTRAPPEN FOR MAD

Umodificeret konsistens

Blød konsistens

Gratin konsistens

Ernæringsdrikke som supplement

Cremet konsistens

Sondeernæring som det primære

Sondeernæring

Det er vigtigt, at den mad og drikke, som du indtager passer til den faglige vurdering, der er udført, i forhold til hvad der er mest gavnlige lige netop for din tygge- og synkefunktion. Der er en betydelig risiko forbundet ved at forsætte med at spise normal kost, til trods for dit tygge- og/eller synkebesvær. Det kan give anledning til lungebetændelse grundet fejlsynkning.

Kogebøger – Hvis du savner inspiration

- "Synk Let – Mad til dig med synkebesvær" kan downloades eller bestilles gratis på internettet.
- Hjemmeside med dysfagi kogebog udgives i foråret 2016 på: www.synkevenlig.dk

NÆSTVED
KOMMUNE

Næstved Kommune

Hjerneskadecenter
Næstved Kommune
Center for ældre
www.naestved.dk

Udarbejdet af:

Specialist i senhjerneskade Maibritt Reinhardt
Specialist i ernæring Louise Weis Nielsen
Udgivet juli 2015, redigeret januar 2016

UDEN MAD OG DRIKKE – DUR HELTEN IKKE

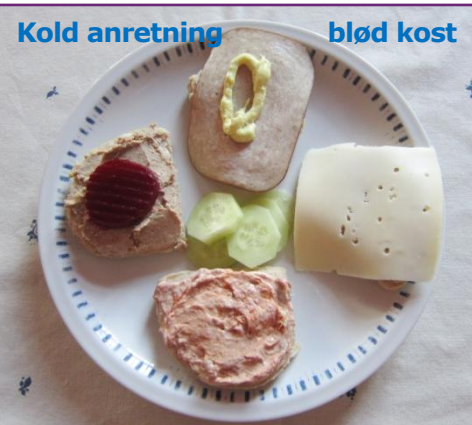
PJECE NR. 3 UD AF EN SERIE PÅ 8 PJECER OM DYSFAGI



Konsistens på mad

Til dig der har brug for at få mad i en modificeret konsistens for at kunne tygge og/eller synke den.

NÆSTVED
KOMMUNE



Gratinrugbrød med leverpostej m/rødbede, makrelsalat, frikadellepølse m/remoulade, skive ost



Gratinrugbrød med leverpostej m/rødbedegratin, fiskegratin m/mayonnaise og broccoligratin, frikadellegratin m/gulerodsgatin, gratinfranskbrød med flødeost



Risengrød (ris timbale) med kanelsukker og smørklut på

ANDRE PJECE I SERIEN OM DYSFAGI

1. Hvad er tygge-/synkebesvær?
2. Siddestilling
4. Konsistens på drikke
5. Mundhygiejne
6. Hjælpemidler
7. Træningsøvelser
8. Førstehjælp

TYGGE-/SYNKEVENLIG KOST

Det er vigtigt, at tygge- og synkevenlig mad ser lige så appetitlig ud som en normal-kost, og at du har mulighed for at få dækket dit energibehov, så du kan bevare din vægt, dit funktionsniveau, immunforsvar og ikke mindst din livsglæde og madlyst.

MÅLTIDER

Det er vigtigt, at få tre hovedmåltider dagligt - og 3-5 små måltider ind i mellem, for at sikre et stort nok energiindtag over dagen. Mad og drikke må ikke indtages liggende eller tilbagelænet grundet risiko for fejlsynkning, og der skal

gå ½ time efter endt måltid før træning eller flytning fra siddende til liggende stilling.

KOSTFORMER

Ergoterapeuten har til opgave løbene at vurdere din tygge- og synkefunktion, for at du kan tilpasse madens konsistens til dit behov.

BLØD KONSISTENS

Blød/saftig/våd konsistens. Naturligt eller tilberedt, så maden har en blød konsistens, dvs. maden koges, dampes eller bages (uden skorpe). Maden skal være let at dele over eller at mose med en gaffel.

GRATIN KONSISTENS

Ensartet/blød/sammenhængende konsistens.

Da det primært er tungen der får maden rundt, skal maden nemt kunne formes til en fødebolle (bolus). Alle ingredienser skal være helt fint pureret inden tilberedning. Konsistensen er fast, som en æggestand. Dvs. holder formen på tallerknen, og flyder ikke ud. Skal kunne spises med gaffel alene, og der må ikke indgå nogen hele madstykker.

CREMET KONSISTENS

Tyk/cremet/ensartet/sammenhængende konsistens. Kostformen

anvendes som træning til at komme til at spise igen.

Maden skal i sig selv være naturligt cremet eller også skal ingredienserne pureres til en cremet flydende konsistens.

Maden skal i sig selv være dannet som en fødebolle (bolus). Maden skal kunne holde formen, så den kan spises med ske og så det ikke flyder sammen på tallerknen.

MEDICIN

Synkeproblemer giver også problemer ved indtagelse af medicin. Tal med din læge om hvordan du håndterer indtagelsen af evt. medicin.