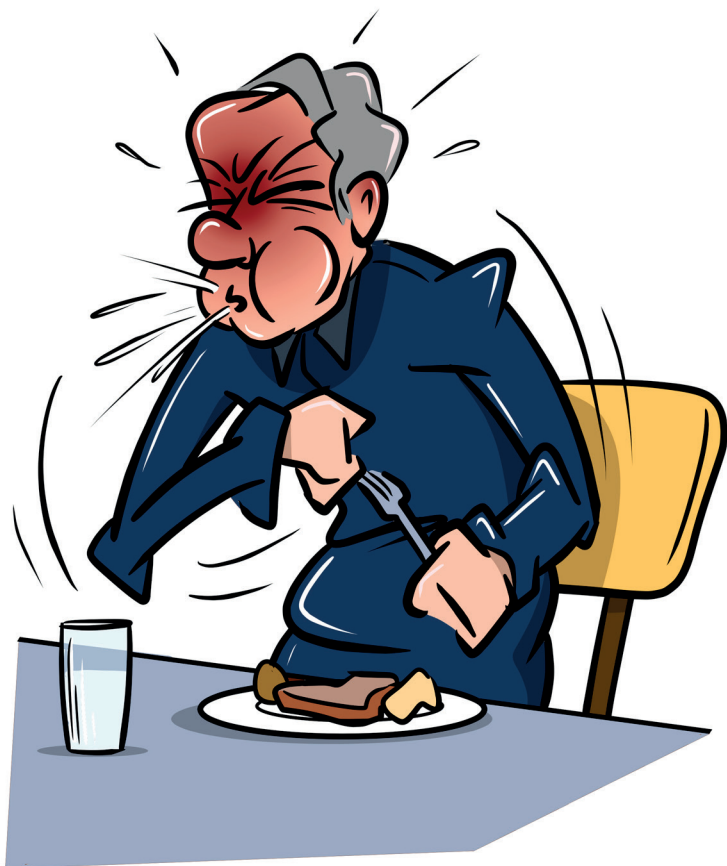




Sundhed, Kultur og Omsorg

# MAD MED BLØD KONSISTENS

Ved tygge- og synkebesvær



RANDERS

## MAD MED BLØD KONSISTENS

Maden skal have en blød, saftig og våd konsistens, men hvor der stadig er behov for at du kan tygge maden. Maden skal tilberedes, så den får en blød konsistens, dvs. koges, dampes eller bages. Maden skal være let at bide over, dele og mose med en gaffel.

Madens konsistens skal være tilpasset dit behov for at sikre, at du får den rette mængde mad. Dette er meget vigtigt, da der er en særlig stor risiko for at tabe i vægt, når du har tygge- og synkebesvær.

Derfor er det vigtigt, at din mad har et højt indhold af protein og energi. Du anbefales at spise 6-8 små måltider fordelt over dagen. Nedenstående forslag kan bruges til alle måltider og tidspunkter af døgnet.

### Forslag til dagens måltider

#### Morgen

- Øllebrød med piskefløde/flødeskum
- Havregrød kogt på sødmælk med sukker og smør eller frugtmos
- Sødmælksyoghurt, ymer og græsk yoghurt 10% tilsat piskefløde og sukker eller frugtgrød
- Havregryn eller cornflakes godt fugtet med sødmælk/piskefløde
- Brød uden kerner og skorpe med smør, skæreost, smøreost eller blødkogt æg

#### Frokost /aftensmad

- Farsretter eller fisk uden hård stegeskorpe med sovs, mørkogte grøntsager og kogte kartofler/kartoffelmos
- Berigede supper, fx klar suppe med kød- og melboller, legeret grøntsagssuppe med møre grøntsager
- Brød uden kerner og skorpe med smør og blødt pålæg, fx postej/paté, hårdkogt æg, kødpølse, fiskekonserves, makrelsalat, skinkesalat, æggesalat, ost mm.
- Røræg/æggekage evt. med revet ost eller finthakket bacon/skinke i æggemassen

- Alle grødtyper kogt på sødmælk fx mannagrød, risengrød med kanelsukker og smør, boghvedegrød med sirup, havre-/byggrød med æblemos eller bærkompot
- Kærnemælkssuppe
- Koldskål blandet med finthakkede digestive kiks/kammerjunkere. Serveres efter 5 min.

## Mellemmåltider/dessert

- TUC kiks med smør og ost fx brie, skæreost, smøreost mm.
- Pandekage/vaffel med is og syltetøj
- Kage/muffin med flødeskum eller creme fraiche 38%
- Marcipanbrød eller andet fyldt chokolade
- Trifli, fromage, budding, mousse eller fløderand med frugtsauce eller flødeskum
- Frugtsuppe evt. serveret med creme fraiche, vaniljecreme, flødeskum, flødeis eller finthakkede tvebakker
- Flødeis med karamel/chokoladesauce
- Frugtgrød, henkogt frugt eller frisk skrællet frugt i stykker, der er naturligt bløde, fx banan, meget moden melon, fersken og pære med flødeskum, vaniljecreme eller creme fraiche 38%
- Smoothies med fløde, kakaomælk med flødeskum, Protino eller ernæringsdrikke

### Sådan tilsætter du ekstra energi til maden

- Tilsæt olie til grød, supper, sovs, mos, surmælksprodukter, smoothies m.m.
- Tilsæt smør til kartofler, mos, sovs, grød m.m.
- Tilsæt piskefløde eller creme fraiche 38% til surmælksprodukter, supper, kage m.m.
- Brug godt med smør på brødet, rigeligt pålæg og mayonaise, remoulade, karrysalat m.m. som pynt.

### Fortykningsmiddel

Din ergoterapeut vurderer, om du har behov for fortykningsmiddel i drikkevarer og supper.



Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til din mad, kan du kontakte ernæringsspecialisten, sygeplejersken eller plejepersonalet i dit område.

Denne pjece er lavet af ernæringspecialister i Sundhed, kultur og omsorg, Randers Kommune.