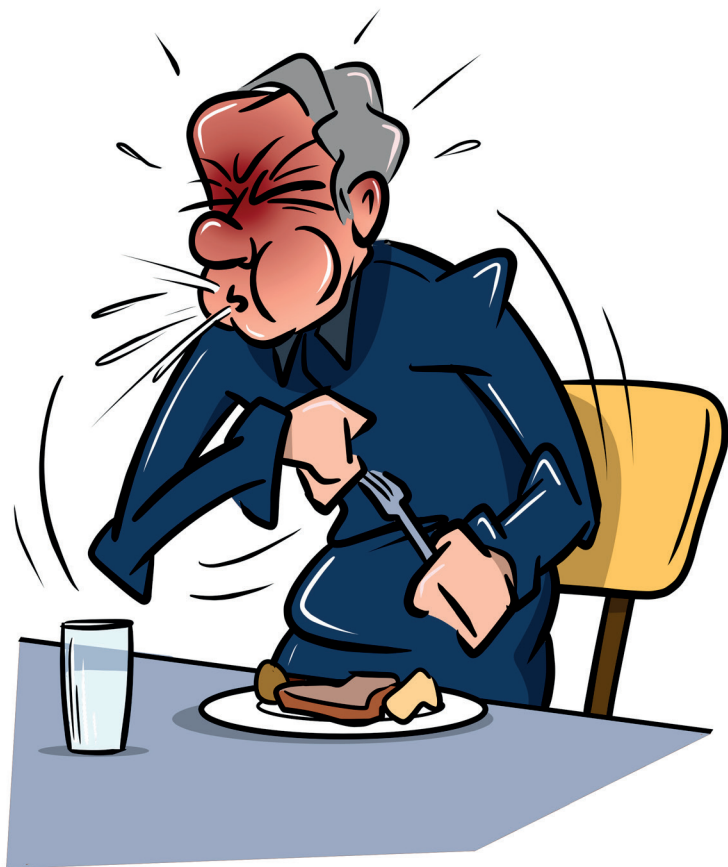




Sundhed, Kultur og Omsorg

# MAD MED CREMET KONSISTENS

Ved tygge- og synkebesvær



RANDERS

## MAD MED CREMET KONSISTENS

Maden skal være tyk, cremet, fugtig, ensartet og sammenhængende i konsistensen. Den skal spises med en teske og skal kunne synkes uden bearbejdning og besvær. Alle ingredienser skal være naturligt cremede eller pureres til en cremet konsistens. Der er ofte behov for at fortykke eller fortynde maden for at opnå denne konsistens.

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. Der suppleres altid med ernæringsdrikke eller sondemad.

Nedenstående forslag kan bruges til alle måltider og tidspunkter af døgnet.

### Forslag til dagens måltider

#### Morgen

- Øllebrød med fortykket flødeskum
- Øllebrød rørt med piskefløde eller med fortykket piskefløde på
- Sødmælksyoghurt, ymer og græsk yoghurt 10% tilsat piskefløde/creme fraiche 38% og sukker eller pureret frugtgrød
- Lind havregrød (laves af blendede gryn eller gryn som har været i blød), kogt på sødmælk med smør og sukker (blandes)

#### Frokost /aftensmad

- Kød i cremet konsistens, sovs, samt lind beriget kartoffel- og grøntsagsmos
- Legeret, beriget og fortykket suppe uden klumper og trevler
- Kærnemælkssuppe tilsat fortykningsmiddel
- Koldskål med tykmælk og æg tilsat fortykningsmiddel

### **Alle grødtyper koges på sødmælk og tilsættes ekstra olie:**

- Mannagrød, rismelsgrød med kanelsukker og smør (blandes),
- Lind havre-, boghvede- eller byggrød (tilberedning: se under morgenmad) serveres med sirup eller æblepure blandet i grøden.

### **Mellemmåltider/dessert**

- Protino eller ernæringsdrik
- Fromage eller mousse uden trevler eller klumper
- Beriget is fx Skee is med vanilje- eller hindbærsmag
- Pureret frugtsuppe evt. serveret med creme fraiche 38% (blandes og fortykkes)
- Frugtgrød (blendet og siet) med fortykket piskefløde
- Frugtmos uden klumper med fortykket piskefløde/flødeskum
- Smoothies med fløde - uden trevler eller klumper
- Kakao med piskefløde (blandes og fortykkes)
- Avocadomos rørt med creme fraiche 38% og citron

### **Sådan tilsætter du ekstra energi til maden**

- Tilsæt smagsneutral rapsolie til f.eks. grød, supper, sovs, mos, surmælksprodukter, smoothies m.m.
- Tilsæt smør til mos, sovs, grød m.m.
- Tilsæt piskefløde eller creme fraiche 38% til surmælksprodukter, supper, m.m.

### **Fortykningsmiddel**

- Anvendes til mad og drikke, for at opnå cremet konsistens. Følg vejledning fra ergoterapeut.



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 ernæringsspecialister i Sundhed, kultur og omsorg, Randers Kommune.