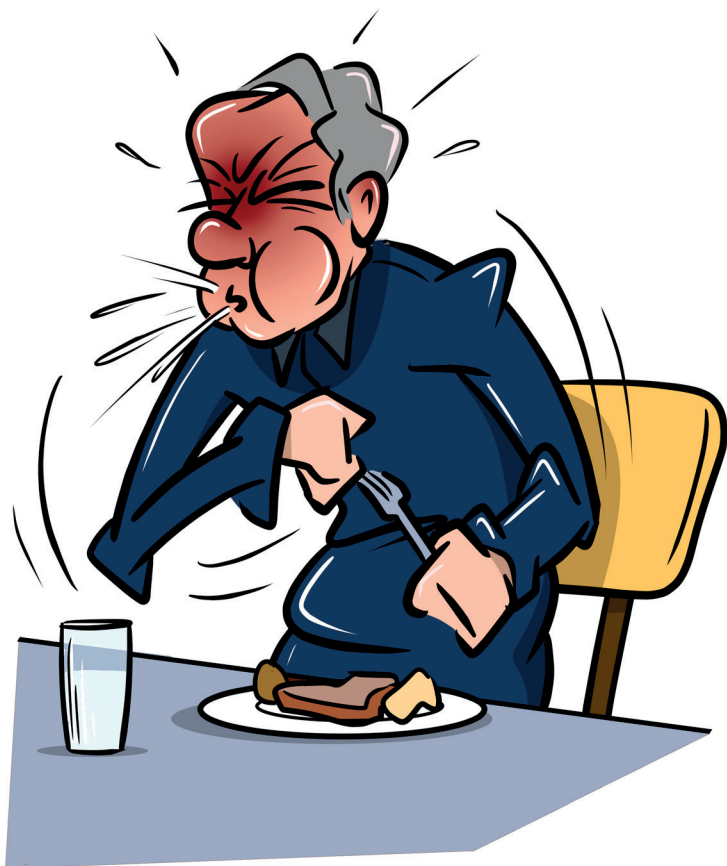




Sundhed, Kultur og Omsorg

MAD MED GRATIN KONSISTENS

Ved tygge- og synkebesvær



RANDERS

MAD MED GRATINKONSISTENS

Maden skal have en blød, ensartet og sammenhængende konsistens, som er let for dig at tygge og spise. Alle madvarer skal være findelte og purerede. Der må ikke være klumper og hårde skorper.

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

Alle grødtyper koges på sødmælk og tilsættes ekstra olie

- Mannagrød, rismelsgrød eller risengrød med kanelsukker og smør (blandes)
- Boghvedegrød med sirup (blandes)
- Havregrød eller byggrød med smør og sukker, æblemos eller sigtet bæerkompot (blandes)
- Øllebrød med piskefløde/flødeskum (blandes eller fortykkes)
- Sødmælksyoghurt uden frugtstykker, ymer og græsk yoghurt 10% tilsat creme fraiche 38%/piskefløde og sukker eller pureret frugtgrød (blandes)
- Gratinrugbrød/-franskbrød med smør, æggestand, friskost u. klumper eller gratinpålæg

Frokost/aftensmad

- Kød-, fisk- eller fjerkræsgratin med kartoffelmos, sovs og grøntsagsgratin

- Gratinrugbrød, med smør og gratinpålæg, leverpostej, fiskemousse, æggestand og diverse typer sky/gele som pynt, mayonnaise, pureret remoulade og karrysalat
- Legeret, pureret og beriget kød- og grøntsagssuppe
- Røræg/æggekage evt. med revet ost eller blendet bacon/skinke i æggemassen
- Kærnemælkssuppe eller koldskål med tykmælk og æg
- Diverse grødtyper (se forslag under morgenmad)

Mellemmåltider/dessert

- Energi/proteinrig drik fx Protino eller ernæringsdrikke
- Berigede desserter fx fromage, budding, fløderand eller mousse uden trevler og klumper
- Beriget is
- Pureret frugtsuppe evt. serveret med creme fraiche 38% eller flødeis (blandes)
- Pureret frugtgrød med piskefløde iblandet eller fortykket flødeskum
- Smoothies med fløde - uden trevler eller klumper
- Kakao med piskefløde
- Avocadomos rørt med creme fraiche 38% og citron
- Humus

Sådan tilsætter du ekstra energi til maden

- Tilsæt olie til 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.
- Brug godt med smør på gratinbrødet og mayonnaise, pureret remoulade og 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.