

Bra mat för dig med tugg- och sväljsvårigheter



Vid tugg- och sväljningssvårigheter...

kan det vara svårt att variera maten. Här följer olika frukostförslag, middagsförslag, mellanmålsförslag samt tips på mjuk mat som är lätt att tugga och svälja.

Välj den mat du klarar av att äta. Ibland kan det vara svårt att äta tillräckligt stora portioner för att täcka ditt energi- och näringsbehov. Om du inte äter lika stora portioner som tidigare är det viktigt att du äter oftare i stället.

För att du ska få tillräckligt med näring kan det ibland behövas ett konsistensanpassat kosttillslag. Be din läkare om dietistkontakt för bedömning av lämpliga kosttillslag.

Allmänna sväljningsråd

Om du inte har fått särskilda sväljningsråd av din läkare/logoped

- Ät i lugn och ro
- Ha en god, upprätt sittställning
- Håll andan när du sväljer
- Undvik att äta/dricka sådant som du vet är svårt att tugga/svälja eller som du lätt sätter i halsen
- Om du har löständer, se till att de sitter stadigt
- Prata inte med mat i munnen
- Ta inte för stora tuggor
- Svälj undan innan du tar nästa tugga/klunk
- Svälj en eller ett par gånger extra - även om det känns som om du har svält undan allt - innan du tar nästa tugga/klunk
- Varva mat och dryck vid måltiderna
- Hosta eller harkla om du känner att något har kommit fel eller om det låter rossligt i halsen
- Kontakta din läkare, logoped eller dietist om du får ökade besvär eller vill fråga närmare



Tips vid tugg- och sväljsvårigheter

- Mjuk mat är oftast lättare att äta t.ex. potatismos och färsrätter/korv
- Använd stavmixer, matberedare, potatispress eller mosa med gaffel
- Använd mycket sås till maten eftersom det ofta underlättar
- Ibland fungerar det bättre med drycker som har en tjockare konsistens. Tunnflytande drycker kan då konsistensanpassas med förtjockningspulver. Hör med din logoped och/eller dietist

Frukostförslag

- Naturell yoghurt eller slät fruktyoghurt med högsta fetthalt. Yoghurt kan blandas med fetare yoghurt tex grekisk/turkisk för tjockare konsistens. Filmjök kan blandas med gräddfil. Smaksätt med äppelmos, honung, kanel.
- Mannagryns-, havregryns-, rågflinge-, rågmjöls-, risgryns- och grahamsgröt. Servera med slät sylt, äppelmos eller mixade bär.
- Välling
- Äggröra eller omelett (tillagad i stekpanna).
- Mjukt bröd utan hela frön eller korn, skär bort kanterna. Servera med smörgåsmargarin samt bredbart pålägg tex leverpastej, slät mjukost, kaviar, messmör eller hummus.

Lunch och middagsförslag

Kött

Köttfärssås
Mixad pannbiff/köttbullar
Mosade kalvfrikadeller
Mosad lättstekt blodpudding
Mixad ugnsbakad falukorv
Kalvsylta
Mixad kalops/dillkött/gulasch
Mosad fläsk-, kokkorv

Fisk

Kokt valfri fisk
Fiskbullar i sås
Fiskgratäng
Fiskpudding
Mixad rökt-/gravad lax

Ägg

Mosat kokt ägg
Omelett
Äggröra

Potatis

Pressad/mosad/mixad

Ris/pasta

Mixad

Grönsaker

Kokt broccoli/blomkål (ta bort grova stjälkar)
Mosad avokado
Mixade grönsaker/rotfrukter
Stuvad hackad spenat
Mixade kokta bönor/linser

Avsluta måltiden med en dessert

- Glass
- Kräm
- Chokladpudding
- Chokladmousse
- Pannacotta
- Brylépudding
- Fromage
- Rulltårta med vispad grädde
- Dessertost eventuellt mjukt päron

Drycker

Tjockflytande drycker t.ex. fruktsoppor, fil, smoothie och milkshake kan vara lättare att svälja än tunnflytande drycker t.ex. vatten, mjölk, saft, juice, kaffe och te. Tunnflytande drycker kan sväljas fel och det är inte alltid man reagerar med hosta. Kalla drycker är oftast lättare att svälja än varma och kolsyra stimulerar till sväljning. Medicin och tabletter tas lättast i en sked med något tjockflytande t.ex. yoghurt, kräm, äppelmos eller sylt. Anpassa drycken till den konsistens som du har blivit rekommenderad av din logoped eller läkare.

Om du behöver förtjocka din dryck

Saft, juice, mjölk, fil, mjölkchoklad, kaffe, te och näringsdrycker kan förtjockas med ett särskilt förtjockningspulver. Fråga din dietist!

Saft och juice kan även förtjockas med potatismjöl, använd då 2-3 msk potatismjöl/liter dryck. Rör ut potatismjölet i lite av drycken. Koka upp resterande dryck och tag kastrullen från plattan. Vispa ner redningen i en fin stråle. Koka upp och låt drycken svalna.

Glöm inte bort mellanmålen - 2-3 st/dag är lagom

Mellanmål och efterrätter tillför extra energi och näring vilket förhindrar ofrivillig viktning.

- Smörgås med bredbart pålägg
- Fukt: Mosad banan, rivet äpple eller konserverad frukt
- Turkisk/grekisk yoghurt med mixade bär/sylt/fruktmos
- Delikatessyoghurt
- Kesella/kvarg
- Keso blandad med vispad grädde och sylt/kräm
- Drömyoghurt (vanilj- och mjölkcolasmak)
- Kokt ägg med kaviar
- Äggkräm: mosa ett kokt ägg tillsammans med en klick majonnäs och dill eller kaviar till en helt slät konsistens
- Avokadoröra på mosad avokado och crème fraiche
- Mannagrynspudding med sylt
- Risifrutti och Mannafrutti
- Ostkaka med sylt & vispad grädde
- Fukt- eller bärsoppa t.ex. blåbär- och nyponsoppa
- Varm choklad med vispgrädde
- Smoothie: mixa frukter/bär med mjölk
- Näringsdryck/näringspudding

Undervikt

Mat är en förutsättning för välbefinnande och ett minskat intag jämfört med vad kroppen behöver leder alltid till viktnedgång. Det är lättare att förebygga viktnedgång än att reparera den i efterhand.

Om aptiten sviktar

- Välj mat du tycker om och smaksätt den väl
- Ät små portioner och ofta, gärna 6-8 mål mat/dag
- Använd standardprodukter istället för lättprodukter
- Ät gärna dessert med grädde/glass/vaniljsås
- Använd rikligt med olja och flytande margarin men också smör, margarin och grädde vid matlagning
- Drick energirika drycker som saft, läsk, juice eller lättöl
- Använd tillbehör som sylt, lingon, äpplemos, gelé och kryddsmör till maten
- Gör salladsdressing på olja eller majonnäs
- Använd gärna kaffebrädde och socker i te och kaffe



