Patientinformation

Dietisterna Region Halland

Timbalkost

Region Halland

Vad innebär timbalkost?

Timbalkost innebär att konsistensen på maten ska vara sammanhängande, mjuk och slät utan några hela bitar, t.ex. omelett eller sufflé. Timbalkost ska alltid serveras med sås. Använd stavmixer, mixer, matberedare eller potatispress. Undvik att blanda mat med olika konsistenser.

Ibland kan det vara svårt att äta tillräckligt stora portioner för att täcka behovet av energi och näring. Om du inte äter lika stora portioner som tidigare är det viktigt att du äter oftare i stället. Ät gärna 6-7 måltider per dag.

Frukostförslag

- Naturell/smaksatt slät yoghurt, utan bitar, med högsta fetthalt. Yoghurt kan blandas med fetare yoghurt t.ex .grekisk/turkisk för tjockare konsistens. Filmjölk kan blandas med gräddfil. Smaksätt med t.ex. fruktmos/puré, honung eller kanel.

- Mannagryns-, havregryns-, råg-, grahams- eller polentagröt med slät sylt eller fruktmos/puré.

- Välling i trögflytande konsistens.

- Äggröra, omelett.

Bröd utesluts vanligtvis vid timbalkost eftersom det kan vara riskfyllt att svälja. Det finns brödtimbaler som säljs via Mathem.se. Möjlighet att servera andra alternativ till bröd behöver utredas av logoped utifrån individuell sväljförmåga.

Använd bredbart pålägg t.ex. slät mjukost utan bitar, pastejer, kaviar, mosad avokado, hummus, färskost utan bitar/örtkryddor eller messmör.

Förslag till lunch och middag

Sortimentslådor med frysta färdiga timbaler och brödtimbal säljs via Mathem.se.

Potatis

Pressad potatis

Potatismos/puré

Ris/pasta

Mixa

Kött/Fisk/Skaldjur

Mixa

Färdigköpta timbaler

Äggrätter

Omelett

Äggröra

Pocherat ägg

Sås

För att underlätta sväljningen är det viktigt att ha rikligt med sås till maten. Såsen ska vara helt slät och trögflytande som nyponsoppa. Sila såsen om den innehåller bitar. Aioli, gräddfil, matyoghurt eller crème fraiche går bra.

Soppa

Mixa till en slät och trögflytande konsistens

Grönsaker

Mixa, mosa eller gör puré av grönsaker/rotfrukter/bönor/linser

Färdigköpta timbaler

Tillbehör

Förslag: Gelé, senap, ketchup, äppelmos, bearnaisesås, katrinplommonpuré

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. Kolsyrade drycker kan stimulera till sväljning. Anpassa drycken till den konsistens som du har blivit rekommenderad av din logoped eller läkare.

Om du behöver förtjocka dryck finns förtjockningsmedel du kan få på förskrivning av din dietist.

Tips på mellanmål och desserter

- Turkisk/grekisk yoghurt med mixade bär, sylt, fruktmos
- Delikatess/drömyoghurt
- Kesella/kvarg med mixade bär, sylt, fruktmos
- Avokadoröra på mosad avokado och crème fraiche
- Mannagrynspudding med sylt
- Kräm
- Pudding, exempelvis chokladpudding eller brylépudding
- Mousse (utan bitar)
- Pannacotta (utan bitar)
- Fromage
- Mannafrutti
- Frukt- eller bärsoppa t.ex. blåbär- och nyponsoppa
- Smoothie: Mixa frukt/bär med mjölk/yoghurt
- Näringsdryck/Näringspudding (förskrivs av dietist)

Vid önskemål om recept eller fler broschyrer, prata med din dietist.

Kostråd för_____Datum _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Dietist _____

Tfn dietistmottagningen_____

Producerat av
Dietisterna Region Halland 2023

Region Halland