



Omsorg og Sundhed

DET GODE MÅLTID

ØGE LIVSKVALITETEN HOS ÆLDRE





I denne folder har vi samlet informationer angående kost til småtspisende og dysfagi diæter til beboere der har tygge- og/eller synkebesvær.

Vigtigheden af god ernæringstilstand

Sygdom og funktionsnedsættelse ved høj alder er tæt knyttet til ernæringstilstand og energiindtagelse. Lav energiindtagelse bidrager til sygelighed, og kroniske sygdomme medfører, at ernæringstilstanden forringes.

For at undgå vægttab og svækkelse er det vigtigt at spise og drikke nok. Hvis man spiser og drikker så meget, som kroppen har brug for, er der større chance for, at man undgår sygdom og træthed, og det er lettere at blive rask igen efter et sygdomsforløb.

Hvis man har problemer med at tygge eller synke mad og drikke, er der risiko for, at man får for lidt at spise, fordi det kræver flere kræfter at indtage maden. Det er derfor vigtigt at tilpasse konsistensen af måltiderne til den tygge- og synkefunktion, man har.

Spis gerne mange små måltider i løbet af dagen, da det ofte gør det nemmere at spise og drikke så meget, som kroppen har brug for.

Hvad er tygge- og synkebesvær?

Tygge- og synkebesvær er ikke en sygdom i sig selv, men et symptom ved mange sygdomme eller tilstande og kan derfor have mange forskellige årsager.

Generelt er det en tilstand, hvor mad og væske forhindres i at passere sikkert fra munden til maven. Det er derfor svært at spise og drikke som tidligere, og det vil ofte være nødvendigt at ændre på madens sammensætning og konsistens. Hvis man har synkebesvær, vil det typisk være svært at drikke tynde væsker såsom vand og kaffe.

Ved almindelige sygdomme kan man opleve, at det i en periode

bliver sværere at tygge og synke. Forværringen er oftest midlertidig og vil normaliseres efter endt sygdomsperiode.

En ergoterapeut kan hjælpe med at vurdere, hvilke konsistenser af mad og væske, der er bedst egnet efter dit niveau for tygge- og synkebesvær. Ergoterapeuten kan ligeledes hjælpe med øvelser og træning, så det for nogle bliver muligt at vende tilbage til at spise og drikke som tidligere.

Men ved aldersrelaterede sygdomme og forværring, såsom demens og sarkopeni, kan dysfagi blive til en vedvarende tilstand og kan derfor være noget som nogen ældre mennesker lever med resten af livet.

Tegn på tygge- og synkebesvær

I forbindelse med selve måltidet kan I holde øje med om borgeren:

- har problemer med at håndtere mad, drikke og spyt i munden.
- har smerter i forbindelse med at tygge og synke maden.
- hoster eller rømmer sig under måltidet.
- får maden eller væsken i luftrøret i stedet for spiserøret (at få noget galt i halsen) eller i lungerne, hvilket kan medføre lungebetændelse.
- er meget lang tid om at spise (fx bruger lang tid på at tygge maden).
- oplever ufrivilligt væggtab.





Kost til småtspisende



Blødkost

Kostformer/dysfagi-diæter

Der findes flere forskellige kostformer, hvor maden har ændrede konsistenser, og det er vigtigt at finde en konsistens, som kan tygges og synkes uden besvær og uden at bruge for meget energi. Madservice har en række kostformer til dem, der har tygge- og synkebesvær.

Kost til småtspisende

Kost til småtspisende har et højere indhold af fedt samt et lavere indhold af komplekse kulhydrater som pasta, ris, brød, grøntsager og kostfibre. Ved at tilbyde små overkommelige portioner med stor energitæthed fordelt på mange måltider hen over døgnet, er det muligt at forøge kalorieindtagelsen.

Madens konsistens kan have stor betydning ved tygge og synkebesvær, og hvis man er svækket eller af anden grund ikke magter at spise fast føde. Dysfagi-diæt i form af blød kost eller gratinkost kan da være en løsning. Energi- og proteindrikke vil have en væsentlig plads i denne kostform.

Principperne i kost til småtspisende

- 6-8 mindre måltider dagligt
- Højt indhold af fedt svarende til 50 E%
- Proteinindhold svarende til 18 E%
- Lavt kulhydratindhold svarende til 32 E%
- Kostfiberindhold højst 15-20 g dagligt.

Blødkost

Gives til personer hvor det forudsættes, at den enkelte har en næsten fuldstændig tyggefunktion, en fuldstændig tungefunktion samt en normal synkefunktion.

- Konsistensen skal være blød, men der skal forsat være behov for at tygge maden.
- Alle råvarer skal være naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens, dvs. koges, dampes, bages eller nænsom stegning, uden der dannes skorper eller skind.
- Maden skal være let at bide over.
- Hele kostkomponenter skal være let at dele eller mose med en gaffel.

Gratinkost

Gratinkost gives til personer med nogen tungfunktion, som kan være med til at danne en fødebolle (den samlede masse af mad som forarbejdes i munden og bevæger sig ned gennem spiserøret). Personen skal have let tyggefunktion og skal kunne synke.

Ved denne kostform bliver maden først produceret, som var det normal kost. Derefter bliver det blendet til en fin masse, hvor den varme mad bliver tilsat fløde og et stivelsesprodukt, som giver den fine masse en fast struktur. Til den kolde smørrebrødsgratin bliver der tilsat husblas, for at give en fast struktur.

Der bruges en blanding af forskellige silikoneforme, som gør at massen får en form som er tæt på, hvad den oprindelige ret ligner. Fx gør køkkenet brug af silikoneforme til kyllingebryst, broccoli og ærter.

- Alle råvarer skal være fin og ensartet pureret, uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind.
- Konsistensen må ikke være klæg/klisset, sej, og må hverken være for fast eller for flydende.
- Skal holde formen på tallerkenen (må ikke flyde ud).
- Ingen hele fødevarer.
- Maden skal kunne spises med en gaffel.



Gratinkost

Drikkevarer

Mange mennesker med synkebesvær har problemer med at indtage drikkevarer uden at opleve at få det galt i halsen. Ofte er især tynde væsker vanskelige, og dette kan afhjælpes ved at tilsætte fortykningsmiddel, så drikkevarerne kommer til at "løbe" langsommere. Det giver en større chance for at opfatte og mærke, at der skal synkes, og risikoen for at det løber i den gale hals, nedsættes.

Fortykningsmiddel fås som pulver, der røres ud i væske.

Drikkevarer kan fortykkes til forskellige konsistenser

Kakaomælkskonsistens	<i>(let fortykket, 5 gram per 100 ml).</i>
Sirupkonsistens	<i>(moderat fortykket, 7 gram per 100 ml).</i>
Gelékonsistens	<i>(meget fortykket, 9 gram per 100 ml).</i>

Tilskudsdrikke

Hvis man ikke længere kan spise så meget, som kroppen har brug for, kan man have brug for at supplere den almindelige mad med tilskudsdrikke. Tilskudsdrikke kan bestilles hos køkkenet og indeholder alle de vigtige næringsstoffer, så de ofte kan gøre det ud for et måltid.

Køkkenet kan kontaktes for yderligere information om tilskudsdrikke.

Gode råd til spisning

Under måltiderne er det vigtigt at sidde rigtigt: fødderne skal placeres i gulvet, armene skal støtte på bordet og maven skal ind til bordkanten. Det er bedst at sidde på en spisestuestol med overkroppen så lodret som muligt og hovedet let foroverbøjet med hagen trukket ind mod brystet.

Vær opmærksom på, at det kan være svært at spise retter, hvor forskellige konsistenser er blandet sammen, fx suppe med fyld, havregrød med mælk og yoghurt med frugstykker.

Anret maden så den ser indbydende ud og prøv at få dem til at bruge hænderne. De små motoriske motioner er oftest de sværeste, men det kan styrke deres evner på lang sigt. Prøv at starte stille og roligt ud, med små bevægelser. Ideen er at det skal øge deres rehabiliterings evner ved at være fysisk aktive.

MADSERVICE | ODSHERRED KOMMUNE

Højbygårdsvej 10 | 4573 Højby

59 66 57 00

odsherred.dk | kommune@odsherred.dk

December 2020 | Layout: Kommunikation