

Finpasserad och mosad mat

Sammanfattning

Äter man en mindre portion mat än vanligt är det viktigt att äta ofta och att berika maten med till exempel rapsolja, flytande margarin, smör och grädde. Använd standardprodukter, undvik lättprodukter.

Har du matberedare eller mixer kan du finfördela kokt kött, fisk, skaldjur, frukt och grönsaker på någon minut. Späd med buljong, mjölk, grädde eller vatten till önskad konsistens.

Följ de specifika råd du fått av din dietist och/eller logoped. Nedan kan du läsa allmänna råd.

Måltidsordning

En bra måltidsordning består av tre huvudmål och 2-3 mellanmål:

Frukost

Mellanmål

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsmål

Nattfastan bör inte överskrida 11 timmar.

Frukost

Gröt och välling

Tillsätt 1 msk rapsolja eller flytande margarin i gröt och välling. All gröt kan kokas på mjölk. Köpt vällingpulver är berikat med vitaminer och mineraler.

Filmjölk och yoghurt

Berika gärna fil och yoghurt med 1 msk rapsolja samt gräddfil eller grekisk/turkisk/rysk yoghurt. Smaksätt med honung eller sylt. Välj produkter med hög fetthalt.

Bröd

Bröd utan kanter kan gå bra. Tekakor och polarkaka med mera är bröd helt utan kanter. Degigt, nybakat bröd är svårare.

Knäckebröd, kex och skorpor kan vara lättare att tugga sönder och svälja. Förutsatt att man kan tugga och inte riskerar att svälja fel.

Att doppa bröd och knäckebröd i dryck mjukar upp konsistensen.

Pålägg

Förslag på pålägg är mosat ägg, mjukost, dessertost utan kanter, leverpastej, kaviar, kalvsylta, makrill i tomatsås, jordnötssmör, sylt och mosad avokado eller banan.

Mellanmål

Fil, yoghurt eller näringsdryck är bra mellanmål. Näringsdrycken går att blanda med mjölk, fil, yoghurt och glass. Den kan smaksättas med sylt eller frukter och bär som man kan mixa, mosa eller riva.

Andra exempel på mellanmål:

Nyponsoppa med glass, grädde och smulad skorpa eller kex

Fruktkräm med gräddmjölk

Chokladpudding med grädde och banan

Ostkaka med sylt och grädde

Välling med 1 msk olja eller flytande margarin och en skvätt grädde

Avokado med en klick crème fraiche eller majonnäs

Risgrynsgröt, risifrutti eller mannafrutti

Lunch- och middagsförslag

Pressad potatis eller potatismos

Stuvade makaroner

Stuvade grönsaker t ex morötter, spenat

Mosade kokta grönsaker

Fiskbullar

Fiskgratäng

Kokt fisk, mosad med sås eller mixad

Fisk- och köttpaté

Köttfärslimpa, köttbullar (utan hård stekyta)

Köttfärssås

Fläskkorv, köttkorv, falukorv (utan skinn)

Kalvsylta

Mosad blodpudding värmd i vatten eller mjölk

Sufflé, omelett

Använd gärna extra sås berikad med olja, flytande margarin och grädde

Berika alla varma soppor med olja, flytande margarin, grädde, crème fraiche eller Kesella

Efterrätt

Avsluta gärna måltiden med efterrätt. Till exempel fromage, släta krämer, fruktsoppor, chokladpudding, glass eller kokt frukt med vaniljsås.

Recept på energihutt (5 port)

1 dl rapsolja
0,75 dl smaksatt yoghurt
2 msk sylt eller ½ dl bär blandat
med 1 tsk vaniljsocker



Lägg ingredienserna i en skål eller hög kanna. Blanda med visp, elvisp eller mixerstav. Hutten kan förvaras i kylskåp i tre dagar. Vid förvaring kan hutten separera och behöva vispas igen.

1 portion (2 msk) ger ca 150 kcal och 0,5 g protein.

Tänk på tänderna!

Kostråden innebär att du behöver äta och dricka ofta och vissa av livsmedlen är söta, vilket innebär en ökad risk för hål i tänderna. Det är därför viktigt att du sköter om dina tänder och din mun extra noga. Detta kan du göra genom att:

- Skölja munnen med vatten efter varje gång du ätit eller druckit.
- Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm och göra rent mellan tänderna.
- Skölja tänderna med fluor morgon och kväll. Fluor stärker tandytan och motverkar risken för onödiga hål. Fluorsköljning 0,2 % finns att köpa på apotek.

Hos din tandläkare eller tandhygienist kan du få mer information.