

Mjuk mat

Sammanfattning

Vid vissa tillstånd kan man behöva anpassa konsistensen på maten. Det kan till exempel vara efter en operation, vid tugg-/sväljsvårigheter eller smärta från mun och svalg.

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.

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.

Att doppa bröd och knäckebröd i dryck mjukar upp konsistensen.

Pålägg

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

Mellanmål

Fil, yoghurt, kesella, kvarg eller keso med hög fetthalt 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:

Fruktsoppa med glass, grädde och smulad skorpa eller kex

Kräm med mjölk/grädde

Chokladpudding med grädde och banan

Ostkaka med sylt och grädde

Bröd med smör och pålägg

Mogen avokado med en klick crème fraiche eller majonnäs

Risgrynsgröt, risifrutti eller mannafrutti

Kokt ägg med majonnäs/kaviar



Region
Jönköpings län

Dietisterna Rehabiliteringscentrum 2020

Lunch- och middagsförslag

Kokt eller pressad potatis

Potatismos, rotmos

Stuvade makaroner

Stuvade grönsaker t ex morötter, spenat

Välkokta grönsaker

Kokt fisk, fiskgratäng, fiskbullar

Fisk- och köttpaté

Köttfärslimpa, köttbullar (utan hård stekyta)

Köttfärssås

Fläskkorv, köttkorv, falukorv (utan skinn)

Kalvsylta, blodpudding

Omelett, äggöra, kokt ägg, sufflé

Kokta mosade/mixade baljväxter

Qournrätter

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

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

Efterrättsförslag

Avsluta gärna måltiden med efterrätt.

Kräm med mjölk/grädde

Chokladpudding med grädde

Bärkompott med glass

Mjuk kaka

Fruktsoppa

Ostkaka med sylt och grädde

Glass

Konserverad/kokt frukt med vaniljsås

Paj med vaniljsås

Fromage

Smoothie

Mousse



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.



Region
Jönköpings län

Dietisterna Rehabiliteringscentrum 2020