

Ernæring ved tygge- og synkeproblemer

Information til borgere



Hvad er dysfagi?

Dysfagi er tygge- og synkeproblemer, der ikke i sig selv er en sygdom, 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 synkeproblemer, vil det typisk være svært at drikke tynde væsker såsom vand og kaffe.

Ved almindelig sygdom, fx influenza, kan man opleve, at det i en periode bliver sværere at tygge og synke.

En ergoterapeut kan hjælpe med at vurdere, hvilke konsistenser af mad og væske, der er mest hensigtsmæssig. Ergoterapeuten kan ligeledes hjælpe med øvelser og træning, så det for nogle bliver muligt at vende tilbage til at spise og drikke mad med almindelig konsistens igen.

Tegn på tygge- og synkeproblemer

- Problemer med at håndtere mad, drikke og spyt i munden
- Hoste eller rømmen under/efter måltider
- Rallende eller "våd" stemme
- Gentagende lungebetændelser
- Maden spildes eller der savles
- Problemer med at synke spyt eller der synkes kun få gange
- Ufrivilligt vægttab
- Problemer med at trække vejret, mens der spises
- Bruger lang tid på måltidet
- Madrester i munden

Vigtigheden af ernæring

Det er vigtigt at spise og drikke nok. Derved er der større sandsynlighed for at undgå sygdom og træthed og det er lettere at blive rask igen efter sygdom.

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 mere energi at indtage maden. Det er derfor vigtigt at tilpasse konsistensen af måltiderne til den tygge- og synkefunktion, man har.

Kostformer

Der findes flere forskellige kostformer, hvor maden har ændrede konsistenser, og det er vigtigt at finde en konsistens, som kan synkes uden besvær og uden at bruge for meget energi.

Det kan være svært at vurdere, hvilken kostform der er mest hensigtsmæssig til dig. For hjælp hertil kan du henvende dig til visitationen. Ved behov for nærmere udredning kan visitationen tage kontakt til enten ernæringsfagligt personale fra Madservice Viborg eller en ergoterapeut.

Madservice har en række kostformer til dig, der har tygge- og synkeproblemer. I nedenstående tabel er disse kostformer kort beskrevet.

| | Funktionsniveau | Hvad maden består af |
|--------------------|---|---|
| BLØD KOST | Til borgere med næsten normal tyggefunktion, normal tungefunktion samt normal synkefunktion. | Blød og evt. moset mad med almindelige drikkevarer. Fx kogt og dampet fisk, kogte retter med fars og moset mad med ensartet konsistens. Maden skal kunne moses med en gaffel. |
| GRATIN KOST | Til borgere med nogen tyggefunktion, nogen tungetransport samt bevægelser med tungen fra side til side og spontan synkning. | Mad med en blød, ensartet og sammenhængende konsistens, der er let at tygge og som uden anstrengelse kan samles med tungen. Bliver lavet af puréer, hvor æg, mælk og mel ensretter konsistensen, så maden lettere kan flyttes rundt i munden. Maden skal kunne spises med en gaffel. Kan suppleres med sondeernæring eller ernæringsdrikke. |
| CREMET KOST | Til borgere, der evt. ikke kan tygge, men er i stand til nogen tungetransport og spontan eller faciliteret synkning. | Mad med cremet, ensartet og tyk konsistens, ikke kræver tygning, og som uden anstrengelse samles med tungen. Maden skal kunne spises med en ske. Kan suppleres med sondeernæring eller ernæringsdrikke. |

Ref: Sundhedsstyrelsen et al. 2015, "Anbefalingerne for den danske institutionskost"

Eksempler på blød kost

- Smør
- Leverpostej, paté. Evt. rørt op med fløde
- Kogte æg, æggestand, røræg, æggekage, gratin
- Fiskekonserves, fx torskerogn
- Pølser uden skind
- Frikadeller uden stegeskorpe
- Mayonnaisesalat, fx tunsalat, finthakket skinkesalat
- Skæreost, smøreost, brie mm.
- Nødde-smørepålæg
- Kogte, mosede grøntsager, evt. Rørt op med pasteuriseret æggeblomme
- Færdige desserter, fx chokolademousse, is uden hele stykker af fx chokolade
- Mejeriprodukter med tyk konsistens, fx græsk yoghurt
- Varm røget fisk, makrelguf
- Figenpålæg
- Frugtgrød og grøntsagsmos
- Smoothie og milkshake

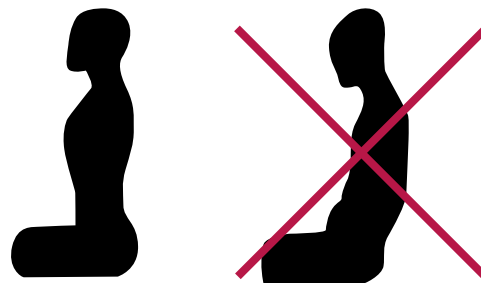
Gode råd ved spisning

Under måltiderne er det vigtigt at sidde rigtigt:

Det anbefales at sidde på en almindelig stol, godt tilbage i sædet og med fødderne på gulvet.

Det er vigtigt at opretholde en god mundhygiejne. Efter måltidet er det vigtigt at der ikke er madrester i munden. Har du tandproteser, er det vigtigt at have dem i munden så meget som muligt, og sørge for at protesen sidder rigtigt. 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.

Du anbefales at anrette maden på din tallerken inden opvarmningen i mikroovnen. Hvis du varmer maden i ovnen, skal du være opmærksom på, at maden vil være skrøbelig ved efterfølgende anretning.





Til- og Fravalgslister

Følgende lister kan være en hjælp til hvilke fødevarer, der kan anbefales/ikke anbefales ved henholdsvis blød kost, gratin kost og cremet kost.

| BLØD KOST | Tilvalg | Fravalg |
|---------------------------------|--|--|
| Brød, mel og gryn | Rugbrød og hvedebrød uden kerner og skorper. Grød af forskellige grynprodukter fx havre, rug, boghvede og øllebrød. | Tørt og hårdt brød med hele kerner og hård skorpe. Knækbrød. |
| Kartofler, ris og pasta | Kogte kartofler, der kan moses med en gaffel. Ris og pasta som er blandet med sovs. | Hårdt stegte kartofler, fx råstegte kartofler, brasede kartofler og kartoffelbåde. |
| Grøntsager og frugt | Kogte grøntsager der kan moses med en gaffel. Kogt frugt - enten som kompot eller frugtgrød. | Bønner, asparges, champignon og grøn salat. Ananas og andre trevlede frugter. |
| Mælk og mælkeprodukter | Alle mælke- og surmælksprodukter. Bløde oste fx camembert, mozzarella Smøreost, revet ost. | Hårde skæreoste. |
| Kød, fisk, fjerkræ og æg | Kød, fisk, fjerkræ og indmad hakkes før tilberedning, serveres gerne som farsretter, pate og postej. Dampes eller steges let. <u>Kødet må ikke hakkes efter tilberedning.</u> Kødpålæg der kan moses med en gaffel fx kødpølse Røræg, kogte æg, æggestand. | Hele skiver/stykker. Hårdt stegt. Flæskesvær. |

Ref: Den Nationale Kosthåndbog

| GRATIN KOST | Tilvalg | Fravalg |
|---------------------------------|---|---|
| Brød, mel og gryn | Gratinrugbrød. Gratinhvedebrød. Øllebrød uden klumper. Grød af fint malede gryn fx havremel, rugmel, boghvedemel, rismel. | Brød med alle former for kerner og skorpe. Kiks og knækbrød. Risengrød lavet på grødris. |
| Kartofler, ris og pasta | Kartoffelmos. Bagt kartoffelmos evt. varieret med grøntsagspure - uden skorpe. Blød polenta. *Sovs skal fortykkes til det anviste konsistensniveau for væske. | Alm. kogte kartofler og chips. Pasta og ris. |
| Grøntsager og frugt | Purerede grøntsager, rodfrugter evt. tilberedt som gratin eller terrin eller som gelé til pynt på brød. Purerede og legerede/jævnede frugt- og grøntsagssupper. Frugt/bær pure. Grøntsags- og frugtjuice – uden frugtkød (med fortykningsmiddel). Finpurede frugt smoothies uden kerner fra bær og frugt. | Rå grøntsager og grøn salat. Krydderurter til pynt. Frisk frugt og frugtgrød med klumper. |
| Mælk og mælkeprodukter | Alle fuldfede mælke- og surmælksprodukter uden klumper. Alle fuldfede smøreoste uden klumper. | Alm. skiveskåret ost. Surmælksprodukter med frugtstykker. Hytteost. |
| Kød, fisk, fjerkræ og æg | Kød-, indmad-, fisk- og fjerkræspure serveres som gratin eller postej. Æggestand. Smørbart pålæg. | Alle former for helt kød, fisk og fjerkræ. Kogte og stegte æg. |

Ref: Den Nationale Kosthåndbog

| CREMET KOST | Tilvalg | Fravalg |
|---------------------------------|--|---|
| Brød, mel og gryn | Grød af forskellige meget finvalsedede mel og grynprodukter fx havremel, rismel, semulje Øllebrød uden klumper. *Hvis grød blandes med mælkeprodukter, skal det sikres at den cremede konsistens bevares. | Mel og grynprodukter, der indeholder hele skaldele. Grød med fx mælk på, da det bliver to forskellige konsistenser. |
| Kartofler, ris og pasta | Cremet kartoffelmos | Alm. kogte kartofler, ris og pasta. |
| Grøntsager og frugt | Purerede grøntsager, rodfrugter som bearbejdes til en cremet konsistens. Grøntsager pureret og legeret til en tyk og sammenhængende grøntsagscreme. Purerede og legerede/jævnede frugt- og grøntsagssupper (med fortykningsmiddel). Pureret og jævnet frugtgrød. | Rå grøntsager og grøn salat. Krydderurter til pynt. Frisk frugt og frugtgrød med klumper. |
| Mælk og mælkeprodukter | Alle fuldfede mælke- og surmælksprodukter uden klumper, som er naturligt tykke fx skyr, græsk yoghurt. Mejeriprodukter kan anvendes til fremstilling af fromage, budding og mousse – altid uden frugtstykker/nødder og med cremet konsistens. Flødeis (tilsat fortykningsmiddel) uden klumper. Smoothie med fx græsk yoghurt og pureret frugt. | Alm. skiveskåret ost. Surmælksprodukter med frugtstykker. Hytteost. Is med nødder, chokolade- og frugtstykker. |
| Kød, fisk, fjerkræ og æg | Skal være findelt og pureret før tilberedning. Kød tilberedt som pure eller cremet mousse. Æg kan indgå i fx koldskål, fromage, energi/protein drikke og til legering af supper. | Alle former for helt kød, fisk og fjerkræ. |

Ref: Den Nationale Kosthåndbog

Blød kost, Gratin kost og Cremet kost kan bestilles ved Madservice Viborg.



Drikkekonsistens

Mange med synkeproblemer kan det være svært at indtage drikkevarer. Ofte er især tynde væsker vanskelige, og dette kan afhjælpes ved at tilsætte fortykningsmiddel, så drikkevarerne kommer til at "løbe" langsommere. Risikoen for at det løber i "den gale hals" bliver herved mindre.

Sugerør og tudekop stiller store krav til synkning, og kan derfor generelt ikke anbefales.

Drikkevarer kan fortykkes til forskellige konsistenser:

| | |
|---|---|
| Let fortykket drikkekonsistens | Drikkevarer, der er naturligt tykke fx kakaomælk og drikkeyoghurt. Derudover drikkevarer hvor der er tilsat fortykningsmiddel. Drikkevarerne skal have stabilt, hurtigt flow, der er noget langsommere end drikkevarer der ikke er fortykket. Let fortykkede drikkevarer løber hurtigt gennem tænderne af en gaffel og efterlader en let belægning. |
| Moderat fortykket drikkekonsistens | Svarer til honning ved rumtemperatur eller til tyk shake. Har et meget langsomt flow. Drypper langsomt gennem tænderne af en gaffel. |
| Meget fortykket drikkekonsistens | Ekstremt tykt. Svarer til budding eller mousse. Har intet flow. Er sammenhængende og holder formen på en teske. Den meget fortykkede drikkekonsistens er for tyk, hvis en teske kan stå alene i væsken. |

Ref: Sundhedsstyrelsen et al. 2015, "Anbefalingerne for den danske institutionskost"

Fortykningsmiddel kan bevilges som et personligt hjælpemiddel (SEL §112). Kontakt Visitation hjælpemidler mhp. ansøgning.

Ernæringsdrikke

Det kan være nødvendigt at supplere med ernæringsdrikke, hvis du ikke kan spise og drikke tilstrækkeligt. En diætist kan hjælpe dig med hvilke ernæringsdrikke, der er mest hensigtsmæssige for dig.

Ideer til mellemmåltider

For personer med dysfagi er det ofte nødvendigt at spise mange små daglige måltider for at få tilstrækkeligt mad og drikke. Små energirige mellemmåltider er derfor vigtige og kan bestå af:

Cremet kost:

- Fromage, budding eller mousse
- Frugtpure med piskefløde (blandes, obs at konsistens sikres)
- Cremede supper
- Havremelsgrød eller cremet øllebrød
- Protino dessert
- Protino Plus-drik
- Ernæringsdrikke og cremer (Grøn recept)

Gratin kost:

- Som ovenfor
- Gratinfranskbrød med Nutella eller smøreost

Blød kost:

- Som ovenfor
- Små håndmadder med blødt pålæg og mayonnaisesalat
- Frugtgrød med fløde eller flødeskum
- Risengrød
- Bløde kager
- Pandekage/vaffel med is og syltetøj
- Is – evt. beriget med chokolade- eller karamel-sauce
- Henkogt frugt med creme eller flødeskum

Drikke (Skal fortykkes til vurderet konsistensniveau)

- Ernæringsdrikke (Grøn recept)
- Koldskål
- Smoothies
- Kakaomælk
- Drikkeyoghurt

Yderligere information

Ønsker du mere information om tygge- og synkeproblemer eller Madservice Viborgs tilbud, kan du få kontakt til en ergoterapeut eller diætist gennem visitationen. Visitationen kan kontaktes man, tirs, tors og fredag 9-12 og onsdag 13-14 på tlf. 87 87 61 00.

Med venlig hilsen

Madservice Viborg, Ergoterapeuter og sygepleje i Sundhed og Omsorg, Viborg Kommune



VIBORG
KOMMUNE

Madservice Viborg
N.F.S. Grundtvigs Vej 13
8800 Viborg

Telefon 87 87 68 00
www.viborg.dk/madservice