

Konsistensanpassad kost



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Innehållsförteckning	Sida
Lättuggad kost	4
Timbalkost	6
Gelékost	8
Flytande kost	10
Smakportion	12
Mellanmål	13
Hemgång	14
Hälsningar från köket	15

Idé och foto:

Lina Leonardsson, Kock, Mälarsjukhuset

Susanne Führt, Kock, Kullbergsska sjukhuset

Susanne Florin, Kostutvecklare, Kost Sörmland Landstingsservice AB

Av olika orsaker kan man vara i behov av konsistensanpassad mat.

Att inte kunna tugga eller svälja skapar olust inför måltiden. Att kunna äta obehindrat bör vara en självklarhet för alla.

Denna broschyr är ett informationsmaterial till dig som patient och anhörig, för att bekanta dig med de olika konsistenskostorer som vi serverar här i Landstinget Sörmland.



Lättuggad kost

Lättuggad kost kan passa dem som har något sämre tandstatus. De som har mycket liten ork och kraft till att tugga. Kosten innebär mat som är naturligt lättuggad, som fisk, mat gjord på färs som till exempel köttbullar och korvrätter.

Färsrätter

Bilden visar färsbiffar med dragonsås, serverad med kokt potatis och kokta grönsaker.



Lättuggad kost

Fiskrätter



Bilden visar ugnstekta lax med romsås, serverad med kokt potatis.

Grov paté



Bilden visar grov skinkpaté med gräddsås, serverad med potatismos.

Timbalkost

Timbalkost är en kost med omelettliknande konsistens – lätt att mosa med tungan och håller samman när man sväljer.

Denna kost passar till exempel bra vid stroke eller dåligt tandstatus.

Även desserten anpassas. Timbalkost serveras alltid med potatismos och mycket sås.

Fisktimbal, sprödbakad



Bilden visar sprödbakad fisk med morot, serverad med romsås och potatismos.

Gryta som timbal



Bilden
visar
kalops, morot
och potatismos.

Stek som timbal



Bilden
visar kalvstek,
broccoli och
bearnaisesås,
serverad med
potatismos.

Gelékost

Gelékost upplevs som svalkande i munnen och passar bra vid problem i munhåla och svalg, till exempel vid strålning mot matstrupe, samt vid blåsor i munnen. Konsistensen är lätt att svälja och glider lätt ner i halsen.

Huvudkomponenten och grönsaken serveras kall, potatismoset och såsen är varm. Även desserten har gelékonsistens och serveras med vispad grädde.

Fisk



Bilden visar fisk- och räk-gelé med morot serverad med sås och potatismos.

Desserter



Bilden visar tvåfärgat blåbärstorn, serverad med blåbärssylt och vispad grädde.



Bilden visar hallonpannacotta, serverad med hallonsylt och vispad grädde.

Flytande kost

Flytande kost är lämplig när man har svåra tugg- eller sväljproblem. Den kan även användas efter bukoperation eller vid tarmvila och även vid till exempel käkfixering.

En varm huvudrättssoppa och en kall dessertsoppa serveras.

Varmrätt och dessert



Bilden visar fisk- och tomat-soppa samt krämig ananas-soppa.

Varmrätt och dessert



Bilden visar blomkålssoppa samt jordgubbs-soppa.

Mellanmål



Lämpligt, och väldigt gott, mellanmål vid flytande kost är hemlagade drinkar. Dessa är energirika och görs på frukt och bärpuréer, glass, grädde eller yoghurt.

Smakportion

När man vill testa att gå över till normal konsistens igen, så erbjuder köket en smakportion. För att sedan testa om man klarar normal konsistens kan man prova en smakportion. Det är en portion bestående av endast cirka en deciliter mat - och enbart en test för att se om man kan hantera maten i munnen, klarar av att tugga och svälja.



Bilden visar köttbullar med gräddsås, serverad med kokt potatis och grönsaker.

För att få i sig tillräckligt med energi och näring är det viktigt med mellanmål. Tänk på att detta självklart måste konsistensanpassas.

Tips:

- Kökets hemlagade näringsdrinkar
- Chokladpudding
- Milkshake med näringsdryck som bas
- Nyponsoppa, blåbärssoppa, gärna med grädde i
- Yoghurt, gärna med sylt och lite grädde
- Glass
- Ostkaka, sylt och grädde
- Använd förtjockningsmedel för att få önskad konsistens

Tips på vägen

- Det är viktigt att maten ser god ut och doftar gott
- Dekorera gärna med exempelvis citron och dill för ögats och aptitens skull, även om du inte kan äta den.
- Mycket sås gör att maten är lättare att svälja
- Viktigt att du sitter bra när du äter
- Se till att du har lugn och ro vid måltiden



Hälsningar från köket

Hoppas att maten varit lätt att tugga och svälja, och framför allt, att det har sett inbjudande ut och att det har smakat och doftat gott!

En god måltidsupplevelse är en rättighet för alla.

Smaklig måltid, önskar vi i Köket



P.S. du vet väl att vi lagar mat på alla våra tre sjukhus i Sörmland?
Härlagat med andra ord.

