

# SYNKEVENLIG KOST



## GRATINKONSISTENS

Den synkevenlige kost inddeles i niveauer fra 1-4. På niveau 1 gives sondeernæring og på niveau 4, kan man spise og drikke alle madvarer uden problemer.

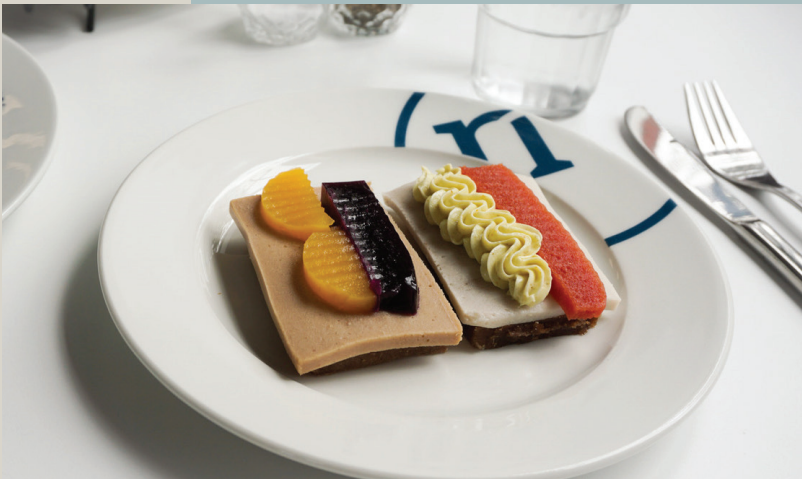
Denne folder henvender sig til dig, som anbefales kost med **gratinkonsistens - niveau 2.**



## GRATINKONSISTENS

Når du anbefales at spise og drikke synkevenlig kost svarende til gratinkonsistens, skyldes det at din synkefunktion er væsentligt nedsat. En kost med gratinkonsistens, også kaldet niveau 2, bør have en blød, ensartet og sammenhængende konsistens, hvilket gør det nemmere at både tygge og synke maden.

I skemaerne på de følgende sider, ser du anbefalingerne for mad og drikkevarer med gratinkonsistens - niveau 2.



# DAGSKOSTFORSLAG MED GRATINKONSISTENS

*Blød, ensartet og sammenhængende konsistens*

## MORGEN

- Øllebrød med flødeskum
- Lind havregrød lavet på mælk med smørklat og sukker
- Surmælksprodukter som fx ymer, A38, yoghurt og lign.

## FROKOST

- Supper med tyk og ensartet konsistens, fx asparges- eller tomatsuppe beriget med fløde eller creme fraiche
- Blødt pålæg, fx leverpostej, paté, laksepostej, smøreost, torskerogn, tunmousse og lignende. Brug gerne mayonnaise.

*Se også forslag under aften*

## AFTEN

- Kartoffelmos tilsat fedtstof og fløde, gerne med tyk sovs
- Grøntsagsmos tilsat fedtstof og fløde
- Kød eller fisk tilberedt som timbaler
- Gerne dessert, fx frugtgrød (blendet til en ensartet konsistens), fromage/mousse, ymer/yoghurt, tyk koldskål med fløde

## MELLEMMÅLTIDER

- Fromage, chokolademousse  
Frugtgrød (blendet til ensartet konsistens)
- Ymer, yoghurt
- Pureret, henkogt frugt med flødeskum/vaniljecreme
- Milkshake, smoothie med tyk konsistens
- Tyk koldskål

## DRIKKEVARER - Kan evt. fortykkes til moderat fortykket drikkekonsistens

- Sødmælk/letmælk  
Kakaomælk
- Milkshake/drikkeyoghurt
- Koldskål tilsat fløde
- Proteindrikke (købt eller hjemmelavet)
- Juice, saft, sodavand

*Tynde væsker tilsættes evt. fortykningsmiddel til konsistens som drikkeyoghurt/sirup*

Anbefales: \_\_\_\_\_ måleteskefuld fortykningsmiddel per 200 mL.

# RÅVAREFORSLAG MED GRATINKONSISTENS

ANBEFALES	FRARÅDES
<b>BRØD, MEL OG GRYN</b>	
<p>Gelémørrebrød.</p> <p>Mel uden hele kerner.</p> <p>De fleste typer af grød af fine gryn, fx havregrød og øllebrød (af rugbrød uden kerner), manna-, hirse-, byggørød af ensartet, sammenhængende konsistens.</p>	<p>Rugbrød og hvedebrød. Tebirkes, croissanter, kiks og kammerjunker. Butterdej og tærtedej. Risengrød. Mel med hele kerner. Alle typer müsli og morgenmad-sprodukter.</p>
<b>KARTOFLER, RIS OG PASTA</b>	
Kartoffelmos.	Ris og pasta. Hele, kogte kartofler
<b>MÆLK OG OST</b>	
<p>Alle typer mælk og syrnede mælkeprodukter, fx sødmælk, ymer, A38, creme fraiche fløde, kakaomælk, kærnemælk sødmælksyoghurt og koldskål.</p> <p>OBS: der kan være behov for fortykkelse af de tynde mælkeprodukter (se under drikkevarer).</p> <p>De fleste typer bløde oste, fx brie, camembert og flødeost.</p> <p>Alle typer creme fraiche og fløde.</p> <p>Alle typer kakaomælk, kærnemælk.</p>	<p>Mælkeprodukter med frugtstykker.</p> <p>Skiveskåren ost.</p>
<b>KØD, INDMAD, FISK OG ÆG</b>	
<p>Alle typer kød og indmad tilberedt som timbaler.</p> <p>Alle typer fisk og skaldyr tilberedt som timbaler, gerne fede typer, fx laks, hellefisk, ørred, sild, makrel, ål og fiskekonserves i olie.</p>	<p>Helt, stegt kød og kødpålæg.</p> <p>Alle typer hakket kød.</p>
<b>FEDTSTOFFER, SAUCER OG DRESSINGER</b>	
<p>Planteolie, oliemargarine og margarine, blandingsprodukter og smør.</p> <p>Alle typer tykke saucer og dressinger, herunder fx mayonnaise, mayonnaisesalater og remoulade <u>uden klumper</u>. Ketchup, sennep, tomatpuré, sojasauce og engelsk sauce.</p>	<p>Alle typer saucer og dressinger med klumper.</p>

# RÅVAREFORSLAG MED GRATINKONSISTENS

ANBEFALES	FRARÅDES
<b>DESSERTER, KAGE OG SUKKER</b>	
Alle typer sukker, honning og sirup. Fromage og budding.	Chokolade og chokolade med nødder. Nougat og marcipan.
<b>GRØNTSAGER</b>	
Mosede, kogte grøntsager eller grøntsagsmos, evt. beriget med kulhydrat/proteinpulver. Alle typer kogte og mosede bælgfrugter. Legeret grøntsagsuppe med fløde. Grøntsagstimbaler.	Rå og hårde grøntsager.
<b>FRUGT OG NØDDER</b>	
Purerede friske eller frosne jordbær, hindbær og meget moden melon, pære, fersken og banan. Konserveret og pureret blød frugt, fx fersken og pære. Frugtgrød, -suppe, -mos, og -puré uden klumper, evt. beriget med kulhydrat/proteinpulver. Smørbar frugtpålæg. Marmelade, syltetøj og gelé. Chokoladenøddecreme og peanutbutter.	Tørret frugt, fx rosiner, svesker, abrikoser og figner.  Alle nødder, frø og kerner.
<b>DIVERSE</b>	
Findelte friske og tørrede krydderurter og krydderier. Bouillon, madkulør og eddike.	Peanuts, popcorn og alle typer chips.
<b>DRIKKEVARER - Evt. fortykket til moderat fortykket drikkekonsistens</b>	
Kakaomælk, tyk koldskål, drikkeyoghurt og proteindrikke.  Vand, saft, mælk og andre tynde væsker tilsættes evt. fortykningsmiddel til konsistens som drikkeyoghurt/sirup.  Anbefalet: _____ måleteskefuld fortykningsmiddel per 200 mL tynde væsker.	

# OPSKRIFT PÅ PROTEINRIG DRIK

2 pasteuriserede æggeblommer

2 spsk sukker

1 dl ymer

½ dl creme fraiche (18 %)

½ dl piskefløde

2½ dl kærnemælk

Æggeblommer og sukker piskes sammen. Tilsæt ymer og creme fraiche og herefter kærnemælk og piskefløde. Det hele piskes igennem. Drikken kan tilsættes smagsgivere efter eget valg, fx jordbærsaft, appelsinjuice, æblemost eller vanilje.

Holdbarhed: 2 døgn i køleskab.

---

**Hjemme igen** Vi anbefaler vitamin/mineraltablet dagligt.

Fortykningsmiddel er et hjælpemiddel til at give mad og drikke den rette konsistens til borgere med dysfagi, således at optimal ernæring sikres. Borgere der, efter konsultation fra ergoterapeut, vurderes til at have varig nedsat tygge-/synkefunktion, og derved risiko for fejlsynkning, kan søge om tilskud til indkøb af fortykningsmiddel. Dette sker ved at sende en skriftlig ansøgning til Hjælpe-middelenheden, jf. Servicelovens § 112.

På Regionshospitalet anvendes TUC som fortykningsmiddel og Atpo 200 som proteinberigelse. Efter udskrivelse, kan der skiftes til det anvendte produkt i hjemkommunen. Der medgives ernæringsordination fra hospitalet, ved behov.

Nedenstående produkter kan købes fra Regionshospitalets Hovedkøkken ved at kontakte support på tlf.: 97 64 13 16.

Nr. 60 Atpo 200/EnergiPlus blanding

Gelésmørrebrød

Gelérugbrød med smør

Geléfranskbrød med smør

Legerede supper

Blød konsistens menu

Energiberiget kartoffelmos

Energitæt is

Energitæt fromage

Energitæt panna cotta med abrikos

UDLEVERING:

RHN Hjørring: "Spisestedet" i glasgangen eller kantine

RHN Frederikshavn: Kiosken "Dværghønen"

Brønderslev Neuro Center: Køkkenet

Skagen Gigt- og Rygcenter

## DIÆTISTENHEDEN

Bispensgade 37B  
9800 Hjørring  
Tlf.: 97 64 00 00  
[www.rhnordjylland.rn.dk](http://www.rhnordjylland.rn.dk)

*Oktober 2018*

