

## Flytande kost

### Sammanfattning

När man äter flytande kost kan det vara svårare att få i sig tillräckligt med energi och näring. Därför är måltidsordningen extra viktig. Maten behöver berikas med till exempel rapsolja, flytande margarin, smör, grädde och majsställingpulver. Använd standardprodukter, undvik lättprodukter. Flytande kost kan rekommenderas som flytande eller tjockflytande. Rådgör med den som ordinerat flytande kost, vilken konsistens som gäller för dig.

### Måltidsordning

Rekommenderad måltidsordning är 3 huvudmål och 2-3 mellanmål:

#### Frukost

Mellanmål

#### Lunch

Mellanmål

#### Middag

Kvällsmål

Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar.

### Frukost

#### Välling

Tillsätt 1 msk rapsolja eller flytande margarin samt en skvätt grädde i vällingen. All välling kan kokas på mjölk. Köpta vällingpulver är berikade med vitaminer och mineraler.

### Filmjölk och yoghurt

Blanda fil och yoghurt med 1 msk rapsolja samt gräddfil/grekisk/turkisk/rysk yoghurt/smetana. Smaksätt med honung eller sylt. Välj produkter med hög fetthalt. Vid behov kan konsistensen anpassas genom att späda med mjölk.

### 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 mixas till slät konsistens. Näringsdrycken kan även värmas (ej kokas) eller frysas till glass.

#### Andra exempel på mellanmål:

- Nyponsoppa med glass eller grädde
- Slät kräm med gräddmjölk
- Välling med 1 msk olja eller flytande margarin och en skvätt grädde
- Risgrynsvälling berikad med grädde, mixas vid behov
- Chokladmjölk med vispad grädde

### Lunch- och middagsförslag

Berika alla varma soppor med olja, flytande margarin, grädde, crème fraîche, kesella eller majsställingpulver.

Har du matberedare eller stavmixer kan du mixa soppor kokta på kött, fisk, skaldjur, rotfrukter och grönsaker. Späd med buljong, mjölk, grädde eller vatten till lämplig konsistens.

### Efterrätt

Avsluta gärna måltiden med efterrätt, till exempel släta krämer, fruktsoppor eller glass.

### Energi- och proteinpulver

Energipulver kan tillsättas i mat och dryck för att öka energiinnehållet. Energipulvret har neutral smak och påverkar inte konsistensen vid normal dosering. Proteinpulver används för att höja proteininnehållet i drycker och maträtter.

Både energi- och proteinpulver kan köpas på apotek eller förskrivas av dietist.

### Förtjockningsmedel

Kan användas för att förtjocka tunna drycker som till exempel vatten, saft, läsk, kaffe och te, till lämplig konsistens. Förtjockningsmedel kan köpas på apotek eller förskrivas av dietist.



#### Recept på hemgjord glassdrink (1 port)

1-2 dl mjölk  
1 dl gräddglass  
Smaksätt med t ex:  
2 msk koncentrerad juice, saft, frukt-/bärpuré, mos, sylt  
1-2 tsk kakaopulver  
1-2 tsk snabbkaffepulver

Blanda med elvisp eller mixer.  
OBS! Om du använder frysta importerade hallon, koka 1 min innan användning.

#### 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 apoteket.

Hos din tandläkare eller tandhygienist kan du få mer information.

### Ansvarig för dokumentet

Dietisterna på rehabiliteringscentrum