

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 elva timmar, vilket betyder att tiden mellan sista måltiden på kvällen och första måltiden på morgonen inte bör vara längre än elva 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.

Filmjök och yoghurt

Berika 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, exempelvis tekaka och polarkaka. 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, risifruitti eller mannafrutti
- Kokt ägg med majonnäs/kaviar

Lunch- och middagsförslag

- Kokt eller pressad potatis
- Potatismos, rotmos
- Stuvade makaroner
- Stuvade grönsaker t ex morötter, spenat
- Vällkokta grönsaker
- Kokt fisk, fiskgratäng, fiskbullar
- Fisk- och köttpaté
- Köttfärslimpa, köttbullar (utan hård stekyta)
- Köttfärssås
- Fläskkorv, köttkorv, falukorv (utan skinn)
- Kalvsylta, blodpudding
- Omelett, ägggröra, kokt ägg, soufflé
- Kokta mosade/mixade baljväxter
- Quornrätter

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

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

Avsluta gärna måltiden med efterrätt.

Efterrättsförslag

- 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. 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.

Ansvariga för dokumentet

Dietisterna på rehabiliteringscentrum