

# Ernæring når du er syg - blød kost

Til patienter og pårørende

Ved dysfagi (synkebesvær) bliver appetitten ofte svækket, maden kan blive ensformig og det tager længere tid at spise et måltid. Det kan derfor være svært at få dækket sit behov for energi (kalorier/kilojoule) og protein, og der er en risiko for underernæring og dehydrering. Dysfagi er enhver form for synkebesvær, der forhindrer mad og drikke i at komme sikkert fra mund til mavesæk. Når du har dysfagi er madens konsistens meget vigtig, for at undgå fejlsynkning. Hvis du fejlsynker mad eller drikke, kan det føre til lungebetændelse. Vælg derfor blød eller flydende mad til dine måltider, og hav fokus på at maden er varieret og ser indbydende ud.

## Kost ved dysfagi

Når du kun kan spise en lille mængde mad, er det vigtigt, at den mad du spiser indeholder meget energi og protein. Fedt indeholder meget energi, og findes bl.a. i smør, olie, margarine, mayonnaise, fløde, sødmælk, ost, fede kød- og pålægstyper, kage, chokolade, nødder og desserter.

Protein bruges til at bevare muskelmassen. Proteiner findes bl.a. i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter.

Det er derfor vigtigt, at din kost eksempelvis indeholder kød, fisk, ost, ymer, varm kakao med flødeskum fremfor meget af grøntsager, kartofler, saftevand og rugbrød, da disse ikke indeholder meget protein eller energi.

## Forslag til dagens måltider

Spørg på afdelingen, hvis du er indlagt, eller spørg efter en ergoterapeut for gode råd i forhold til måltidet også via kommunen efter udskrivelse.

### Morgenmad

- Øllebrød med piskefløde
- Havregrød med sukker og smørklut kogt på mælk
- Ymer eller frugtyoghurt eventuelt tilsat piskefløde eller cremefraiche
- Røræg / blødkogt æg
- Husk et glas mælk / proteindrik

### Mellemmåltider (formiddag, eftermiddag, sen aften og før sengetid)

- Energi- og proteinrig drik
- Koldskål eller kærnemælk tilsat fløde
- Protino
- Skyr-dessert (skyr rørt med flødeskum og vaniljesukker, serveres med lidt frugtgrød)
- Ymer eller yoghurt evt. tilsat piskefløde
- Kærnemælk med piske

# Ernæring når du er syg - blød kost

- Kold eller varm kakao med flødeis eller flødeskum
- Flødeis / energitæt is, fx fra Ryå is (ryaaais.dk)
- Fromage
- Æg
- Tunmousse
- Legeret suppe
- Risengrød med smørklat
- Frugtgrød med fløde eller vaniljecreme
- Drikkeyoghurt / drikkeskyr evt. tilsat piskefløde
- Risi frutti / Ris a la mande
- Chokolademousse
- Danonino eller andet yoghurt i bæger

## Frokost

- Legeret suppe
- Risengrød
- Koldskål
- Kartoffelmos med sødmælk og smørklat. Hertil sovs eller millionbøf
- Omelet
- Mayonnaisesalater, fx tunsalat, æggesalat, makrelsalat m.m.
- Gratinkost fra fx Findus
- Frugtgrød med fløde/mælk
- Tunmousse / laksemousse eller lignende
- Tarteletfyld (med eller uden tartelet)
- Husk et glas mælk / proteindrik

## Aften

- Kartoffelmos med sødmælk og smørklat
- Rigelig sovs med fløde
- Farsretter eller blended/moset kød
- Dampet fisk
- Dessert
- Risengrød med smørklat
- Legeret suppe
- Gratinkost fra fx Findus
- Kærnemælkssuppe med flødeskum
- Koldskål
- Frugtsuppe med flødeskum / cremefraiche
- Husk et glas mælk / proteindrik

## Drikkevarer

Vælg drikkevarer der giver energi og protein. Det er vigtigt at få væske nok, 1,5 - 2 l dagligt. Når man er syg og har nedsat appetit, skal man vælge drikkevarer, der indeholder energi og protein. Hvis du oplever, at du fejlsynker tynde væsker, kan det være en god idé at bruge fortykningsmiddel. Fortykningsmiddel røres i væsker, uden at det påvirker smagen. Dette kan købes på apoteket eller på [mediqdanmark.dk](http://mediqdanmark.dk).

# Ernæring når du er syg - blød kost

Drikke med kulsyre stimulerer synkerefleksen, så du ikke nødvendigvis behøver fortykningsmiddel. Desuden kan et sikkert synk stimuleres af en metode, der kaldes Chin down procedure. Chin down procedure er fleksion af hovedet, hvor hagen bøjes ned til halsen. Dette kan forsøges inden man vælger at bruge fortykningsmiddel.

Man kan også berige sine drikkevarer med ekstra energi og protein. Dette kan især være en god idé, hvis man foretrækker saft, juice, vand og andre drikke uden så meget energi eller protein i. Disse produkter kan også købes på apoteket.

## Forslag til drikkevarer

- Drik mælk til måltiderne, gerne sødmælk.
- Drik mælk, kakaomælk, kærnemælk, koldskål og drikkeyoghurt, gerne tilsat piskefløde, creme fraiche 38% eller pasteuriserede æggeblommer.
- Du kan også vælge juice, frugtsaft, æblemost og sodavand. Men ikke i for store mængder da disse ikke indeholder protein.

## Vitaminer og mineraler under sygdom

### Multivitamin-mineral tilskud:

- Da kroppens behov for vitaminer er øget under sygdom, tillige med at kosten kan være mangelfuld, anbefales en multivitamin-mineral tablet dagligt.

### D-vitamin og kalk:

- < 70 år: i venterhalvåret (oktober - april) anbefales et dagligt tilskud på 10 mikrogram D-vitamin til børn > 4 år og voksne. Dette gælder også raske.
- > 70 år: plejehjemsbeboere og personer med øget risiko for knogleskørhed uanset alder: 20 mikrogram D-vitamin og 800-1000 mg calcium dagligt.

## Dagskostforslag til blød/flydende mad

### Morgen

2 dl øllebrød med flødeskum eller mælk (gerne sødmælk)  
eller  
2 dl havregrød kogt på mælk  
eller  
2 dl ymer med sukker og ymerdryk

+ 1 glas mælk (2 dl)

### Formiddag

1 minidessert, fx Protino eller Risi frutti

### Frokost

Tunmousse / laksemousse, evt. sammen med skorpefrit blødt lyst franskbrød+ 1 glas mælk (2 dl)

# Ernæring når du er syg - blød kost

## Eftermiddag

2 dl frugtgrød med fløde / mælk / vaniljecreme

## Aften

Risengrød med smørklat og kanelukker

eller

2,5 dl legeret suppe

+ 1 glas mælk (2 dl)

## Sen aften

1 dl flødeis

eller

1 kop varm kakao med flødeskum

## **Opskrifter**

### **Øllebrød** (1 portion - den nemme)

75 g øllebrødspulver

3 dl vand

1 spsk. brun farin

1 dl piskefløde pisket til flødeskum eller en æggesnaps

Kom øllebrødspulver, vand og brun farin i en gryde og kog grøden. Serveres med flødeskum eller æggesnaps.

### **Æggesnaps:**

1 æggeblomme + lidt æggehvite

3-4 spsk. sukker

✦ tsk. vaniljesukker

Piskes sammen til det er luftigt, sejt og blegt.

### **Kærnemælkssuppe** (2 portioner)

1 spsk. majsstivelse

1/2 l kærnemælk

1/2 dl fløde

2 spsk. sukker eller efter smag

2 æggeblommer

Eventuelt 1/4 tsk. revet citronskal eller vaniljesukker

Kærnemælk, fløde, majsstivelse, sukker og æggeblommer piskes sammen i en gryde. Varmes til lige under kogepunktet under stadig omrøring.

Smages til med sukker og eventuelt citronskal eller vaniljesukker.

Serveres gerne med en klat flødeskum.

# Ernæring når du er syg - blød kost

## Smoothie (1 portion)

50 g bær, fx jordbær eller hindbær

1 dl kærnemælk/1/2 dl piskefløde

1/2 dl skyr / ymer 1 tsk. vaniljesukker Smages til med sukker

Alle ingredienser blendes sammen.

## Flere opskrifter

Flere opskrifter kan findes på bl.a.

Dysfagi.org - under Opskrifter

Toft-care.dk - her kan downloades opskriftsbrochurer

Center for Kræft & Sundhed København - har udgivet bogen "Synk Let - Mad til dig med synkebesvær".

Den indeholder opskrifter, der alle er synkevenlige.

Madogals.dk - under "Opskrifter"

## Gode råd

Spis mange små måltider i løbet af dagen - 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider.

Vej dig 1-2 gange om ugen.

Vær fysisk aktiv i det omfang du kan overkomme.

Sørg for at have et bredt udvalg af lette løsninger til rådighed.

## Sådan styrker du appetitten

Tag et lille glas juice eller en drink et kvarter før spisetid. Syrlige drikke stimulerer appetitten.

Sørg for god mundhygiejne.

Anret maden, så den ser indbydende ud, evt. på en lille tallerken.

Spis din mad i gode omgivelser og i godt selskab.

Sørg for at holde maven i orden ved hjælp af regelmæssige måltider, rigeligt med væske og evt. afføringsmiddel.

Frisk luft og motion styrker appetitten. Gå en tur før spisetid, det holder også maven i gang.

## Mundhygiejne

God mundhygiejne er vigtigt for at forebygge infektioner eller fejlsynkning af bakteriefyldt mundvand.

En bedre mundhygiejne kan også øge appetitten. Hvis du har tendens til at fejlsynke tynde væsker, skal du være opmærksom på ikke at synke vand/tandpasta under tandbørstning. Det er derfor vigtigt, at sidde oprejst i en stol eller stå op under tandbørstning. Gennem lægen kan der fås receptpligtigt tandpasta med et højt flourindhold. Spørg evt. tandlægen til råds.

## Mad fra kommunen

Hvis du får mad fra kommunen, vil en visitator hjælpe dig med at bestille den mad, der er bedst for dig. Det kan være en god idé, også at bestille biretter og proteinrige drikke. De kan anvendes som nærende mellemmåltider.

Derudover er det vigtigt, at du selv sørger for at have fx sødmælk, piskefløde og smør i køleskabet som supplement.

# Ernæring når du er syg - blød kost

## **Kontakt egen læge**

Hvis du fortsat taber dig efter udskrivelsen, og din appetit ikke bliver bedre, er det vigtigt, at du kontakter din egen læge. Lægen kan give dig råd og vejledning og ved behov sørge for, at du får kontakt til og hjælp fra hjemmeplejen.

## **Hjemmesygeplejersken**

Hjemmesygeplejersken kan være til god hjælp og støtte, når du skal komme til kræfter igen efter sygdom og vægttab.