

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-13

Rätter med mjuk konsistens vid samtidig diabetes

Vid diabetes är rekommendationen mycket grova grönsaker och grovt bröd med hela frön och korn. Vid behov av mjuk konsistens får man istället vara extra noggrann med att fördela måltiderna väl och som vanligt vara försiktig med sockret. Välj gärna slätt surdegsbröd med fibrer. Grönsakerna kan behöva kokas och eventuellt mixas.

Beroende på typ av ät-, tugg- eller sväljproblem kan man behöva finfördela/mixa maten ytterligare.

Stek inte maten för hårt. Extra sås kan behövas. Det finns färdiga s.k. timbaler att ha som komplement. Dessa är gjorda på grönsaker, kött och fisk och beställs i vissa affärer.

Anpassa vid behov så att inte två olika konsistenser blandas i munnen, t.ex. servera lösare gröt utspädd med mjölk istället för fast gröt med mjölk till. Smörgås kan lättare gå ner om den doppas i varm dryck. Kolsyrad dryck eller förtjockningsmedel i dryck kan underlätta vid vissa typer av sväljsvårigheter.

Upplever du nedsatt aptit och viktnedgång är det viktigt att du lägger till extra mellan- och kvällsmål och tillsätter extra fett i måltiden.



Frukost, mellan- eller kvällsmål

- Havregryns- eller mannagrynsgröt med osötad sylt/mos och mjölk
- Välling/havremust
- Smoothies på naturell yoghurt, frukt och bär
- Äggröra
- Mosad avokado på digestivekex
- Naturell yoghurt/filmjök/keso/kvarg/havreghurt med osötad sylt/äppelmos/bärpuré eller mosad banan
- Mjukt bröd utan kanter/tunt knäckebröd med mjukt pålägg

Mjuka pålägg

- mjukost, färskost, mesost, kaviar, jordnötssmör, hummus, ajuvar
- vegetarisk pastej, krabb- eller böcklingpastej, leverpastej
- kalvsylta
- äggkräm gjord på kokta ägg som mixas med en klick majonnäs
- mixad makrill i tomat, finfördelad tonfisk i majonnäs

Lunch och middag

Grönsaker, rotfrukter och potatis

- Avokado
- Grönsaks-/bönbiffar
- Potatis- eller rotmos
- Bakpotatis eller kokt potatis med smörklick eller crème fraiche
- Stuvad potatis eller stuvade grönsaker
- Potatisgratäng/rotfruktsgratäng
- Ärtsoppa
- Mixad grönsaks- eller tomatsoppa
- Sparrissoppa
- Spenat- eller nässelsoppa med äggkräm (se pålägg)
- Grönsakspaté

Fisk och skaldjur

- Janssons frestelse med anjovis
- Fiskgratäng
- Fiskbullar
- Skaldjurs- och fiskfärsbiffar
- Fisk- och skaldjurspaté
- Stuvad fisk
- Fisksufflé
- Kokt fisk med t.ex. äggsås
- Räksoppa, mixad
- Rökt lax
- Slät musselsoppa

Kött

- Janssons frestelse med mixad skinka istället för ansjovis
- Kalvfrikadeller
- Kalvsylta
- Slät kycklingsoppa
- Köttfärslimpa
- Pannbiff
- Köttkorv/falukorv/korv med tunt skinn
- Välkokt pasta med köttfärssås

Dessерter

- Kvarg/keso/matlagningssyoghurt med mosade bär/riven frukt/mosad banan
- Smoothies
- Mannagrynspudding/ostkaka med mindre socker
- Våfflor/pannakakor/plättar med mosade bär
- Frysta/färska bär med grädde
- Dessertost
- Osötat äppelmos med kanel och grädde