

Primärvårdens Dietistenhet
Västra Götalandsregionen
2019-12-13

Rätter med mjuk konsistens

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 eller viktnedgång är det viktigt att du lägger till mellan- och kvällsmål samt väljer energirika drycker såsom mjölk, nyponsoppa, välling, juice, fruktdryck framför vatten. En liten portion lagad mat kan kompletteras med en liten dessert för ökat energiintag.

Frukost, mellan- eller kvällsmål

- Havregryns- eller mannagrynsgröt med sylt/mos och mjölk
- Välling/havremust eller varm kakao
- Smoothies
- Ägggröra
- Mosad avokado på kex
- Fruktoghurt eller naturell yoghurt/filmjölk med sylt/äppelmos/bärpuré eller mosad banan
- Mjukt bröd utan kanter/tunt knäckebröd med mjukt pålägg

Mjuka pålägg

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

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
- 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

Desserter

- Glass
- Smoothies
- Kräm med mjölk/grädde
- Mjölkdryck av mjölk, glass och mixade bär/frukt
- Mannagrynspudding
- Ostkaka
- Äpplemos med kanel och mjölk
- Ananasfromage
- Brylépudding/crème caramel
- Ris à la Malta
- Våfflor/pannkakor/plättar
- Färdiga efterrättspuddingar
- Ugnsbakat äpple med vaniljsås
- Konserverad frukt med grädde
- Frysta/färska bär med grädde