

Förslag på maträtter med slät konsistens

Vid vissa tillstånd efter operation eller vid nedsatt tuggförmåga, vid sväljsvårigheter eller vid förträngningar i matstrupe, magsäck eller tarm kan man behöva mat som har slät konsistens.

Slät kost innebär att konsistensen är som en sufflé, slät paté, puré, omelett, timbal, pudding, fromage eller mos, **utan hårda eller sega bitar i**. En tumregel är att konsistensen ska vara så lös att man kan mosa den med en gaffel. Det går då oftast även bra att äta släta mixade soppor och drycker.

Undvik färskt mjukt bröd, pannkaka, färskt vetebröd och pasta som lätt klibbar ihop och kan fastna, framförallt vid förträngning i matstrupe och magsäck.

Om man kan tugga fungerar det ofta bra att äta frukostflingor till exempel cornflakes eller havrepuffar (inte müsli) som får bli mjuka innan man äter det. Det går även bra med knäckebröd (utan hela frön/ korn), skorpa, smörgåsrån eller kex. Det finfördelas när man tuggar det ordentligt.

Förslag på frukost/ mellanmål/ kvällsmål/ efterrätter

- Välling (kan berikas genom att den tillagas på mjölk istället för vatten och tillsatt 2 msk grädde)
- Havregryns- eller mannagrynsgröt med mjölk + äpplemos eller socker & kanel
- Mannafrutti
- Fil eller yoghurt med corn flakes (inte müsli eller andra flingor) som får bli mjuka innan du äter
- Kvarg, fruktyoghurt, drickyoghurt eller delikatessyoghurt (utan bitar)
- Smoothie, milkshake, mjölkdrink
- Grekisk yoghurt – ger mer energi än den vanliga yoghurten. Gärna med äpplemos, finmixad fruktpuré eller honung i
- Knäckebröd (utan frön/ hela sädeskorn), smörgåsrån, skorpa, kex som tuggas ordentligt med bredbara pålägg.
- Bredbara pålägg, till exempel: ost, mjukost, färskost, leverpastej, kaviar, böcklingpastej, laxpastej, tonfiskpastej, messmör
- Löskokt ägg
- Banan (mogen eller mosad)
- Avokado (mogen eller mosad)
- Glass med sylt eller chokladsås
- Fruktpuré (barnmatsburk), äpplemos, frukt/ bärkräm mjölk eller vispgrädde
- Fruktsoppa eller varm choklad med vispad grädde
- Chokladpudding eller Fromage (finns färdiga och på pulver)
- Chokladbit (utan nötter eller andra bitar) som får smälta i munnen

Lunch- och middagsförslag (konsistens så som sufflé, slät paté, puré, omelett, timbal, pudding, fromage eller mos)

- **Fisk:** fiskbullar, laxbullar på burk, fiskbiffar på fiskfärs (finns färdiga i fiskdisken), laxmousse, fiskpaté, fisksufflé, fiskpudding, fisk- & skaldjurs-soppa – mixad helt slät.
- **Kött:** kalvsylta, frikadeller, köttfärsås, kokt korv (utan skinn)
- **Äggrätter:** ugnsomelett, äggröra, omelett
- **Potatis:** potatismos, kokt eller pressad potatis med sås
- **Såser:** alla typer av såser, utan hela bitar i
- **Grönsaker:** rotmos, blomkålspuré, grön ärtpuré- morots- och palsternackpuré (mixa kokt grönsak med valfria kryddor, crème fraîche eller vispgrädd), grönsaks- eller rotfruktssoppa – mixad helt slät, spenatsoppa med äggkräm.
- **Barnmatsburkar** upptill 6 - 8 månader (obs inte barnmat med pasta). I barnmaten finns det inget salt varför extra salt och kryddor kan behövas.
- **Soppor:** förutom att man kan göra egna av valfria ingredienser och mixa dem helt släta finns ett stort utbud av färdiga soppor (till exempel Keldasoppor) samt pulversoppor (Varma Koppen). Sila bort hela bitar och byt ut hälften av vattnet mot mjölk + tillsätt 2 msk grädd.

Slät kost, exempel på dagsmeny:

Frukost

Havregrynsgröt med mjölk och äpplemos.

Knäckebröd med leverpastej.

Måltidsdryck: Apelsinjuice. Kaffe/ te

Mellanmål

Drickyoghurt

Lunch

Potatismos med fiskbullar i sås, grön ärtpuré.

Måltidsdryck: till exempel saft, juice eller mjölk

Mellanmål

Kex med mjukost, mosad banan, Kaffe/ te

Middag

Omelett med kokt korv (utan skinn).

Måltidsdryck: till exempel saft, juice eller mjölk

Dessert: chokladbit (som får smälta i munnen).

Kvällsmål

Varm nyponsoppa med glass

Dietist: _____