



## Kost ved dysfagi

En guide til dig som har tygge- og synkebesvær



## Mad og gode måltids oplevelser

Der er ikke noget så godt, som at sætte sig ved et veldækket bord og nyde mad som er velsmagende og pænt anrettet.

Når man bliver ældre eller ramt af sygdom, kan evnen til at tygge og synke mad blive forringet.

## Tygge- og synkebesvær

Har du fået tygge- og synkeproblemer, kan det at spise og drikke give dig ubehagelige oplevelser.

Det er fx ikke rart at få maden ”i den gale hals”.

Du kan derfor i en periode få brug for, at maden og drikkevarerne får en anden konsistens, sådan at du har nemmere ved at spise og drikke.

## Hvem kan hjælpe:

### 1. Visitationen

Kontakt visitationskontoret på tlf. 65151060. De kan tage en dialog med dig om dine behov, hvorefter de kan henvise dig yderligere til:

- a. En ergoterapeut der vil hjælpe dig med at teste hvilken konsistens, der vil være bedst for dig.
- b. Madservice som har stor erfaring i at tilberede mad med anderledes konsistens, som er nemmere at tygge og synke.

## Symptomer ved dysfagi (tygge- og synkebesvær)

Symptomerne kan være meget forskellige.

Nogle kan ikke kontrollere mundvandet, og oplever derfor at de savler.

Andre symptomer kan være, at man spytter mad og/eller væske ud af munden (kaster op) eller hoster i forbindelse med indtagelse af mad og/eller drikke.

Nogle har problemer med at få vejret i forbindelse med indtagelse af mad og/eller drikke. Men man kan også få en "våd" stemme / eller rallende vejtrækning efter synkning af mad og drikke, hvilket kan være tegn på fejlsynkning.

Vær også opmærksom på om du hoster under eller lige efter du har spist eller drukket væske.

## Årsag

Dysfagi (tygge- og synkebesvær) er ikke en sygdom i sig selv, men et symptom ved mange sygdomme og tilstande.

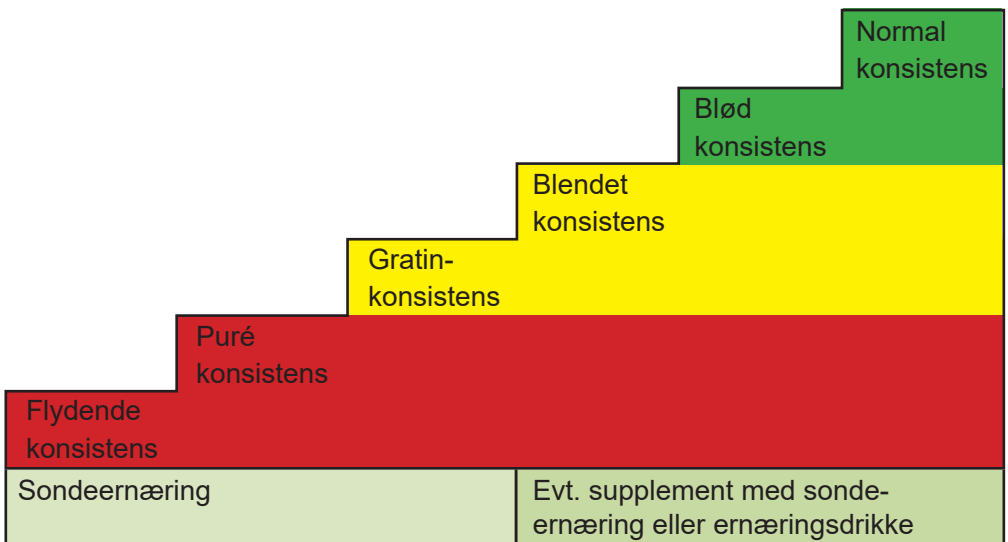
Det kan skyldes medfødte eller opstående skader i de muskler og nerver som styrer den normale tygge- og synkefunktion.

Det kan også opstå pga. infektioner og sår i munden og svælget. Det ses ved flere neurologiske sygdomme som fx. parkinson, sklerose og blodprop i hjernen.

..... Men det kan også skyldes stigende alder.

# Konsistenstrappen

## Konsistenstrappen



Inspireret af trappe lavet af Anette Kjærsgaard, Kirsten Færgemann og Birthe Møller Pedersen, Hammel NeuroCenter

## Vælg kostform tilpasset dine tygge- og synkeevner.

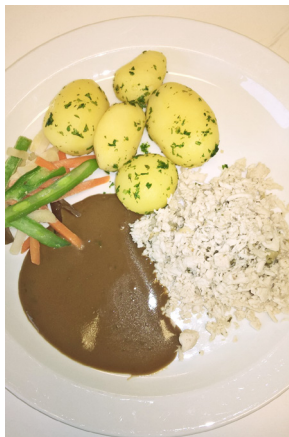
Madservice tilbyder kostformer med anden konsistens.

Du kan vælge:

**Fuldkost /  
Normal konsistens**



**Hakket/ Blødkost**



**Blendet kost**



**Gratinkost**



**Flydende /  
Pure kost**



Se bilag 1

## Kender du fortykningsmidlet **Ressource Thicken Up Clear**?

Det kan anvendes til fortykning af drikkevarer fx kaffe, saftvand og juice. Herved nedsættes risikoen for fejlsynkning. Produktet er transparent, klumpfrit og uden smag og lugt.

### **Vejledende dosering:**

Flydende konsistens(kernemælk): 100 ml væske og 1 måleske Thicken Up Clear (TUC)

Tyktflydende konsistens(sirup): 100 ml væske og 2 måleskeer Thicken Up Clear (TUC)

Gele-konsistens: 100 ml væske og 3 måleskeer Thicken Up Clear (TUC)

Når det anvendes, skal man hælde pulveret op i glas først, inden væsken tilsættes over pulveret. Det omrøres 15-20 sekunder.

Det fås på Apoteket eller ved henvendelse til Madservice.  
65 15 19 99



# Korrekt spisestilling

Gode råd ved indtagelse af mad / sonde mad

- Mundstimulering, eksempelvis tandbørstning (minus tandpasta) før fødeindtag
- Sid opret med hovedet let foroverbøjet se billede nedestående
- Lad armene hvile på bordkanten
- Sid tæt ind ved bordet med fødderne i gulvet
- Giv dig ro / god tid når du spiser
- Tag kun små bidder / slurke
- Placer maden midt i munden
- Tyg maden grundigt, og luk munden når du synker
- Synk en eller to gange ekstra
- Undlad at snakke med mad i munden
- Rengør munden efter måltidet
- Bliv siddende lidt efter du har spist færdig
- Det er godt at hoste / rømme sig



## Klassiske fejl ved indtagelse af mad:

- Du sidder for tilbagelænet
- Du lader hovedet falde for meget bagover

## Kostråd ved dysfagi

### Udnyt dagen bedst muligt

Spis og drik hver 2- 3 time og husk at "lidt er bedre end ingenting".

### Afpas kosten fedtindhold efter dit behov

Anvend fx smør, fløde, creme fraiche, flødeost, avocado og olie.

### Spis en kost med HØJT proteinindhold

Spis hver dag proteiner til de 3 hovedmåltider - og også gerne mellemmåltiderne. Proteiner er vigtige for muskelfunktion (kræfter til daglige gøremål), immunforsvar m.m. Proteinerne finder du i: let-tyggeligt kød og fjerkræ, fisk, skaldyr, æg, pålæg, fiskepålæg, oste, mælk/mælkedrikke, yoghurt og andre surmælksprodukter, nødder/mandler (marcipan).



### Drik mælk og spis surmælksprodukter (hvis du tåler disse)

Drik hver dag mælk og spis gerne ymer, skyr, A-38 eller yoghurt. Er du småt-spisende har en lav vægt: Suppler kosten med ½ liter proteinrig drik. Se opskriften på bagsiden af denne pjece.



### Suppler hver dag kosten med lidt "sødt"

Spis gerne fromage, frugtgrød, is, kage, desserter m.v. Det er et godt supplement til måltiderne og især vigtigt, hvis du er småt-spisende og mager.

### Spis mad som er fristende / tillokkende

Du fortjener gode måltidsoplevelser. Det er en god investering for kroppen og helbredet.

Spis en vitamin- og mineraltablett dagligt.

### Væskebehov

Drik 2 liter væske hver dag. Væske er vigtigt for hele kroppen. Det modvirker forstoppelse og sikrer god væskebalance... .. så du kan holde balancen.



Som grundregel 30 ml pr.kg kropsvægt. Vægt eksempel: 45 kg 1500 ml / 75 kg 2300 ml. Ved en vægt på 50 kg eller derunder minimum 1500 ml.

Se bilag 2



**Vej dig regelmæssigt** ca. 1 gang om ugen.  
Hold øje med vægten – at du **IKKE** taber dig.

Ved uønsket vægttab kontakt:  
Visitationskontoret Tlf. 65151060



Uønsket vægttab er mindst et kilos vægttab, uden du har gjort noget for at tabe dig i vægt.

Dato	Vægt	Dato	Vægt	Dato	Vægt

Vægtskema

## Simple øvelser der kan fremme muskulaturen i hals og svælg.

øvelse 1

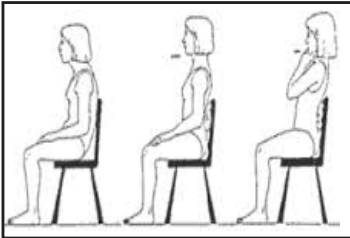
### Isometric (static) shaker



gøres 2 – 3 gange.

øvelse 2

### Chin tuck



gøres 3 x 10 gange

øvelse 3

### Shaker/siddende med modstand



gøres 3 x 10 gange

Hent eventuelt APP'en: Træn ansigt

Se bilag 3 beskrivelse af øvelserne



## Specialprodukter

Kender du en "Heidi-kop"?

Den er ideel at benytte, hvis man har svært ved at drikke, uden at få væsken i den "gale hals". Når man benytter en Heidi-kop, kommer væsken ud af glasset i en behagelig tynd stråle.

Heidi-koppen kan købes ved madservice: 65151999



## Vidste du, at ....

**Dit dagsbehov for protein er ca. 75 – 100 gram pr. dag, alt efter din vægt**

**Er du småt spisende, er det godt/fornuftigt at drikke ½ liter proteinrig drik dagligt.**

### Opskrift på ½ liter hjemmelavet proteindrik:

- 2 dl skyr, kvark eller græsk yoghurt
- ½ dl fløde
- 1 bæger pasteuriserede æg
- 1 ½ dl kærnemælk eller sødmælk
- 1 dl juice eller blendet frugt fx hindbær
- 2 spsk. Sukker

### Sådan gør du:

Skyr/kvark/yoghurt, æg og sukker piskes godt samme

Kærnemælk og fløde piskes i.

Appelsinjuice eller blendet bær/frugt tilsættes.

Drikken smages til og bør nydes afkølet.



Holdbarhed 24 timer.

Bemærk: Frosne bær fx hindbær skal koges op og afkøles til 5 grader inden den anvendes i drikken.

**½ liter proteindrik indeholder 30g protein**