



*Omsorg og Sundhed*

# ERNÆRING VED TYGGE- OG SYNKEBESVÆR

INFORMATION TIL BORGER OG PÅRØRENDE



## Kære beboer

Bag navnet Odsherred Madservice står produktionskøkkenerne på Plejecentret Solvognen i Højby og Plejecenter Bakkegården i Hørve.

Vi har hele tiden fokus på at gøre det bedste og levere den mad, som du kan lide som beboer. På plejecenteret har vi et kostråd, hvor vi mødes med beboere og personale flere gange om året.

Her drøfter vi blandt andet mad og menuer, men også nye muligheder til dig, når det gælder maden på dit plejecenter.



## Dysfagi

I august 2019 har Odsherred Madservice sat fokus på dysfagi og modificeret diæter. Det betyder at køkkenet producerer og leverer ernæringsrigtig mad til dig med tygge- og synkebesvær.

- Måltidet har en høj ernæringsmæssig kvalitet.
- Den kulinariske kvalitet er bevaret.
- Måltidet er af en sådan karakter, at den er tygge- og synkevenlig.
- Du oplever måltidet som værende genkendeligt.

## Tegn på tygge- og synkebesvær

Dysfagi er den faglige betegnelse for tygge- og synkebesvær og er en samling af nedenstående symptomer:

- Problemer med at håndtere mad, drikke og spyt i munden.
- Smerter i forbindelse med at tygge og synke maden.
- Hosten eller rømmen under måltidet.
- At maden eller væsken kommer i luftrøret i stedet for spiserøret (at få noget galt i halsen) eller i lungerne, hvilket kan medføre lungebetændelse.
- At det tager meget lang tid at spise (fx bruger lang tid på at tygge maden)
- Ufrivilligt vægttab

## Kostformer

Der findes flere forskellige kostformer, hvor maden har ændrede konsistenser, og det er vigtigt at finde en konsistens, som kan tygges og synkes uden besvær og uden at bruge for meget energi.

Madservice har en række kostformer til dig, der har tygge- og synkebesvær.

## Blødkost

Blødkost er for dig, der har lettere udfordringer med at tygge og synke maden, eller som er svækket og ikke orker at spise mad med normal konsistens.

- Konsistensen skal være blød, men der skal forsat være behov for at tygge maden.
- Alle råvarer skal være naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens, dvs. koges, dampes, bages eller nænsom stegning, uden der dannes skorper eller skind.
- Maden skal være let at bide over.
- Hele kostkomponenter skal være let at dele eller mose med en gaffel.

## Gratinkost

Ved denne kostform bliver maden først produceret, som var det normal kost. Derefter bliver det blendet til en fin masse, hvor det bliver blandet med stivelsesprodukter, som giver den fine masse en geléformet struktur.

- Alle råvarer skal være fin- og ensartet pureret, uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind.
- Konsistensen må ikke være klæg/klisset, sej, og må hverken være for fast eller for flydende.
- Skal holde formen på tallerkenen (må ikke flyde ud).
- Ingen hele fødevarer.
- Maden skal kunne spises med en gaffel.







## Eksempler på måltider

Alle retter tager udgangspunkt i sæsonens menuplan.

### Morgenmad

- Øllebrød
- Havregrød
- Franskrød med ost
- Surmælksprodukter
- Juice
- Kaffe
- Te
- Mælkeprodukter



### Frokost

Til frokost tilbydes der samme retter som ved normal kost, modificeret efter behov.

- Kalvesteg med brun sovs, ærter og kartofler
- Fiskefrikadeller med persillesovs, gulerødder og kartofler
- Kyllingebryst med broccoli, kartofler og bearnaisesovs

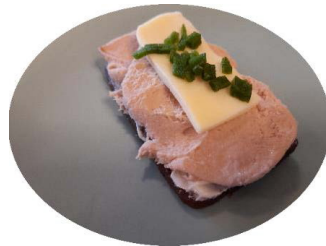


## Mellemmåltid/dessert

- Ostemad
- Yoghurt
- Frugtgrød
- Mousse
- Fromage

## Aftensmad - Smørrebrød

- Hamburgerryg med æggestand og purløg
- Torskerogn med mayonnaise og citron
- Roast beef med agurk, peberfrugt og peberrod
- Spegepølse med sky, hvide løg og karse
- Tunmousse med citron og tomat
- Leverpostej med rødbede og agurk



Du er altid velkommen til at kontakte køkkenet, hvis der er noget, du er i tvivl om eller ønsker forklaret.

Solvognen telefon: 59 66 52 44

Bakkegården telefon: 59 66 53 42



MADSERVICE | ODSHERRED KOMMUNE

Højbygårdsvej 10 | 4573 Højby

59 66 57 00

[odsherred.dk](http://odsherred.dk) | [kommune@odsherred.dk](mailto:kommune@odsherred.dk)

---

December 2020 | Layout: Kommunikation