MAD til hver DAG

FAGLIGT FOKUS 2: Kostformer og diæter

Kære ledere og medarbejdere på plejecentrene.

Vi ved, hvor stor betydning maden og måltiderne har for beboernes livskvalitet. I denne udgave, finder I viden og inspiration om diæter og kostformer, som I kan bruge i hverdagen til at opnå en bedre måltidsoplevelse samt en større ernæringsmæssig gevinst til og for jeres beboere.

Print gerne Fagligt Fokus og hav det liggende i personalestuen. Det er tænkt som et ”gemme” opslagsværk, som vil være tilgængelig på vores hjemmeside, så det altid kan printes og anvendes i introduktion af nye medarbejdere og til en drøftelse på personalemøder.

Der kommer løbende nye udgaver.

MAD TIL HVER DAG

Ernæring og livskvalitet

Hvorfor er det vigtigt at vælge den rigtige kostform?

At vælge den rette kostform er afgørende for, at borgeren både kan **spise sikkert og få dækket sit ernæringsbehov**.

1. Forebygger fejlsynkning og komplikationer

Hvis maden har en forkert konsistens, kan den være svær at tygge eller synke. Det øger risikoen for:

- Fejlsynkning (mad i luftvejene)
- Lungebetændelse
- Hoste og ubehag under måltidet

Den rette konsistens gør det lettere at føre maden sikkert fra mund til mave.

2. Sikrer tilstrækkeligt energi- og proteinindtag

Maden er først ernæring, når den bliver spist.
Hvis konsistensen ikke passer:

- Spiser borgeren mindre
- Risikoen for underernæring og vægttab stiger

Ved at tilpasse konsistensen kan borgeren spise mere – og dermed få den nødvendige **energi og protein**.

3. Understøtter funktionsevne og livskvalitet

Tilstrækkelig ernæring er vigtig for:

- Muskelstyrke og mobilitet
- Sårheling og sygdomsforløb
- Deltagelse i hverdagen

Den rette kostform er derfor med til at bevare borgerens **selvstændighed og livskvalitet**.

4. Giver tryghed og gode måltidsoplevelser

Når maden er tilpasset den enkelte:

- Opleves måltidet som mere trygt
- Appetitten øges
- Borgeren får en bedre oplevelse af mad og måltid

MAD TIL HVER DAG

Dysfagi-/konsistens trappen

Vigtigt at huske

- Den rette konsistens har stor betydning for, om borgeren **får spist og undgår fejlsynkning**
- Konsistens og ernæring hænger sammen - mange borgere har samtidig behov for **energi- og proteinrig kost**
- Valget skal altid ske ud fra en **faglig vurdering af den enkelte borger**

Flydende kost

Kendetegn

- Meget blød eller flydende konsistens
- Væsker er ofte fortykket
- Spises med ske eller drikkes langsomt

Hvornår bruger man det?

- Ved **svær dysfagi**
- Når almindelig mad ikke kan synkes sikkert
- Ofte som supplement til eller i kombination med ernæringsdrikke

Cremet kost

Kendetegn

- Helt glat og ensartet
- Ingen tygning nødvendig
- Spises med ske

Hvornår bruger man det?

- Ved **udtalt tygge- og synkebesvær**
- Når borgeren **ikke kan tygge**
- Efter fx apopleksi eller ved svær dysfagi

Gratin kost

Kendetegn

- Blød, ensartet og sammenhængende
- Findelt eller pureret
- Ingen klumper eller hårde dele

Hvornår bruger man det?

- Ved **nedsat tyggefunktion og begyndende synkebesvær**
- Når borgeren har brug for **at bruge tungen mere end tænderne** til at bearbejde maden
- Øget risiko for fejlsynkning

Blød kost

Kendetegn

- Blød og saftig mad
- Let at tygge og dele med gaffel
- Ingen hårde skorper eller seje stykker

Hvornår bruger man det?

- Ved **let nedsat tyggefunktion**
- Fx dårlig tandstatus, ømme gummer eller svækket tyggemuskulatur
- Når borgeren stadig kan tygge, men har svært ved hård/fast mad

Normal kost

Kendetegn

- Almindelig mad med alle typer af konsistens
- Kræver normal tygge- og synkefunktion

Hvornår bruger man det?

- Når borgeren **kan tygge og synke normalt**
- Ingen tegn på fejlsynkning, hoste eller problemer med maden

MAD TIL HVER DAG

Kostformer

Normalkost

Normalkost er almindelig, varieret mad, der følger anbefalingerne for den danske institutionskost. Kosten dækker behovet for energi og næringsstoffer hos borgere uden særlige kostbehov. Den består af genkendelige måltider med fokus på god smag, appetit og variation og kan tilpasses individuelt ved behov.

Vegetarkost

Vegetarkost er hos MAD til hver DAG, er kost uden rødt kød, men kan indeholde fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter. Kosten sammensættes, så den dækker behovet for protein, vitaminer og mineraler, fx via bælgfrugter, æg, mejeri, nødder og fuldkorn. Der er særligt fokus på protein, jern, B12 og D-vitamin.

Specielle diæter

Specielle diæter er kostformer, der tilpasses borgere med sygdomme, allergier eller særlige ernæringsmæssige behov. Formålet er at understøtte behandling, forebygge komplikationer og sikre tilstrækkelig ernæring.

Eksempler på specielle diæter:

Kalium/fosfatreduceret kost (fx ved forhøjet blodtryk)

Allergi- og intolerancediæter (fx gluten- eller laktosefri)

Specielle diæter kræver ofte individuel vurdering og samarbejde mellem køkken, plejepersonale og evt. klinisk diætist.

MAD TIL HVER DAG

Kostformer

Blød kost

Blød kost er til borgere med lette tygge- eller synkebesvær.

Maden er tilberedt, så den er mør og let at tygge, men stadig genkendelig i form og udseende.

Konsistensen kan nemt deles med gaffel, og hårde, seje eller tørre elementer undgås.

Kosten er som udgangspunkt almindelig dansk mad, men tilberedt ekstra skånsomt (fx kogt kød, bløde grøntsager og sovs for at gøre maden saftig).

Kostformer

Gratin kost (og smørrebrød)

Gratinkost er til borgere med moderate tygge- og synkeproblemer.

Maden er findelt eller pureret og derefter tilberedt, så den får en fast, ensartet og formbar konsistens (ofte ved hjælp af æg eller anden binding).

Konsistensen er blød og sammenhængende, så den er let at tygge og synke uden at smuldre.

Retterne kan formes, så de ligner den oprindelige mad, hvilket øger appetitten og genkendeligheden.

Kostformer

Cremet kost

Cremet kost er til borgere med udtalte tygge- og synkebesvær.

Maden er helt glat, ensartet og uden klumper. Konsistensen er blød og cremet, så den kan spises uden tygning og glider let ned.

Retterne skal være velsmagende, energitætte og visuelt indbydende, selvom de er purerede, og må ikke være for tynde eller flydende.

Kostformer

Energi- og proteinrig kost

Energi- og proteinrig kost er en kostform, der anvendes til borgere med nedsat appetit, sygdom eller risiko for underernæring – ofte ældre eller småtspisende.

Formålet er at sikre, at borgeren får **tilstrækkeligt med energi (kalorier) og protein**, selvom der spises små mængder mad. Kosten kendetegnes ved, at:

- Maden er **energitæt** – dvs. indeholder meget energi i små portioner
- Indholdet af **protein er højt**, for at vedligeholde muskler og funktionsevne
- Måltiderne ofte er **små og hyppige**
- Maden kan være beriget med fx fedtstof, fløde, æg eller proteinrige råvarer

Energi- og proteinrig kost indgår i de danske institutionsanbefalinger som en samlet kostform til borgere med særlige ernæringsbehov, hvor maden kan være en del af behandlingen.

Når du bestiller energi- og proteinrig mad hos MAD til hver DAG følger der en beriget biret med til hovedretten.

Bestilling i Master Cater

Diæter bestilles på samme vis som normalkost

OBS

Diæter leveres som udgangspunkt altid i enkeltportioner.
Som undtagelse kan kød i blød kost bestilles som bulk.

Sådan bestiller du mad

Du bestiller mad fra køkkenet via webbestillingen. Her er der også masser af inspiration at hente.

Ofte bliver vi spurgt om, hvor man kan se, hvad der er muligt at bestille fra køkkenet. Måske har I brug for lidt vejledning i at bruge webbestillingen klogt, og her står vi naturligvis klar – vi kommer gerne ud til jer og I er også velkommen til at komme på besøg i MAD til hver DAG. Ring til os på 7232 2600.

HER BESTILLER DU
Du bestiller maden her:

MANUAL
Vi har lavet en manual til webbestilling.
Den kan du hente her:

MAD TIL HVER DAG

Måltidshåndbog.dk

Jeres online opslagsværk

Måltidshåndbog.dk er et online opslagsværk fyldt med viden og inspiration til, hvordan du og dine kolleger kan gøre de ældres måltidsoplevelser endnu bedre. Du finder også viden om ernæring til ældre med særlige behov og inspiration til gode mellemmåltider.

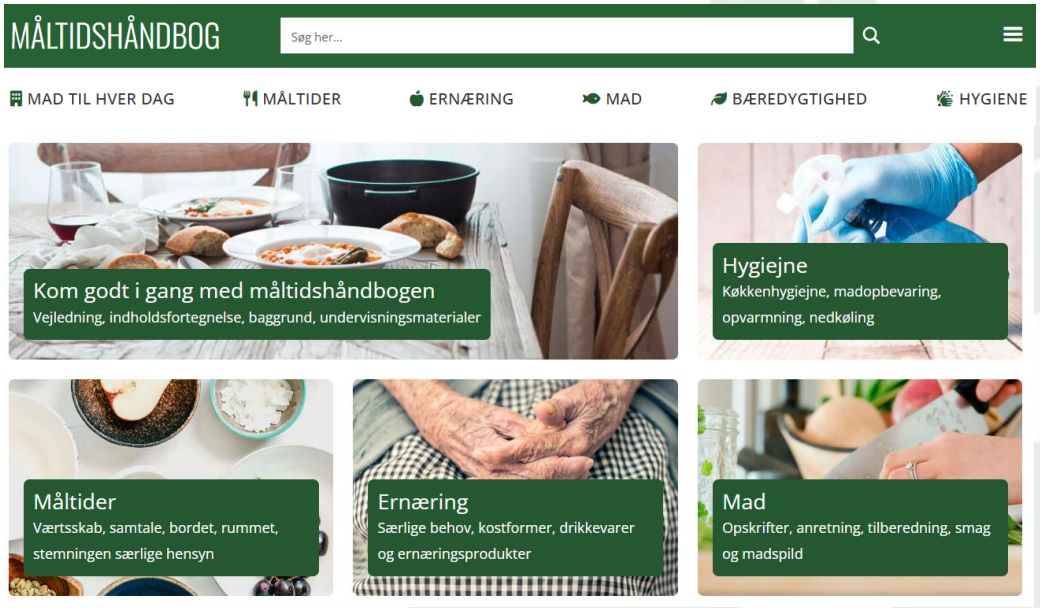
Sådan bruger du Måltidshåndbogen.dk

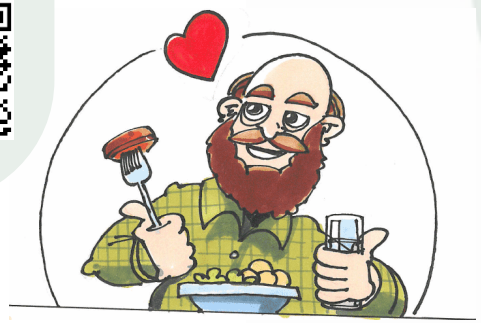
Når du først kommer ind på maaltidshaandbog.dk, skal du vælge MAD til hver DAG når du bliver spurgt hvor du hører til ude til højre.

Så kommer du ind på MAD til hver DAGs sider.

Du kan kigge rundt på siderne og lade dig inspirere, eller du kan bruge søgefunktionen øverst, hvis du søger noget konkret.

På siden: *Kom godt i gang med måltidshåndsbogen*, kan du bruge 2 minutter på at se filmen "Sådan bruger du måltidshåndbogen".





MAD TIL HVER DAG

Måltidshåndbog.dk

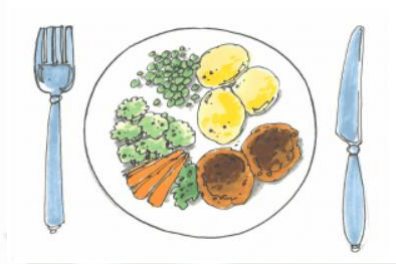
Jeres online opslagsværk

MÅLTIDER

Under MÅLTIDER kan du blandt andet læse mere om, hvad indretning, borddækning, placering af beboere, præsentation af maden, servering osv. betyder for stemningen og beboernes måltidsoplevelse.

ERNÆRING

Under ERNÆRING kan du få viden om mad og drikke til raske ældre og småtspisende ældre, der har brug for energi- og proteinrig kost. Læs også om særlige hensyn, du kan tage til ældre med særlige behov.



MAD

Under MAD er der opskrifter på fx morgenmad og mellemmåltider, som egner sig til ældre. Der er gode råd til brug af rester for at undgå madspild og tips til, hvordan du anretter maden appetitligt.

HYGIEJNE

Under HYGIEJNE kan du læse mere om god køkkenhygiejne, om nedkøling og opvarmning af mad, egenkontrol og datomærkning, så du ved, hvornår mad kan bruges eller skal kasseres.

MAD TIL HVER DAG

”MAD til hver DAG er mad til alle slags dage, både til hverdag og til fest”.

”Vi laver mad med hjertet og er kendt for vores gode kvalitet og hjemmelavet mad”!

MAD TIL HVER DAG

MAD til hver DAG I/S
Telefon: 72 32 26 00
Lokesvej 12, 3400 Hillerød
Driftschef Helle Thyge