

KONSISTENSGUIDE

SYMPTOM

Förändrad konsistens kan vara motiverad vid ett eller flera av följande symptom

- > Äter under längre tid än normalt
- > Mat och dryck rinner ur munnen
- > Mat samlas i kinderna
- > Bitar av mat plockas eller spottas ut ur munnen
- > Mat hålls länge innan sväljning
- > Viss mat kan ej tuggas
- > Skadad eller känslig munhåla
- > Hosta eller harklingar
- > Rosslig eller gurglig röst
- > Klumpkänsla i halsen
- > Ätandet tröttar
- > Motoriska problem

Vid dessa problem informera sjuksköterska. För val av lämplig konsistens bör kontakt tas med dietiskt eller logoped.

	KONSISTENS	BESKRIVNING	EXEMPEL
	Hel och delad	Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.	Helt eller delat kött, hel fisk, färs- eller korvrätter, grönsaker, potatis och sås. Färsk frukt eller konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig, t ex saftig och mjuk köttfärslimpa . Lätt att dela med gaffel. Mer tuggmotstånd jämfört med timbal samt innehåller partiklar.	Grov köttpaté eller hel kokt fisk, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delad konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Timbal	Mjuk, slät, kort och sammanhållande, t ex omelett . Kan ätas med gaffel eller sked. Måttlig grad av tuggmotstånd och homogen konsistens. Mer porös än grov paté.	Kött- eller fisktimbal, grönsakstimbal/puré, potatismos eller pressad potatis och sås. Fruktfromage med vispad grädde eller glass.
	Gelé	Mjuk och hal mat, t ex vinbärsgelé . Kan ätas med gaffel eller sked. Dallrig och homogen. Smälter i munnen, till skillnad från grov paté och timbal.	Kall kött- eller fiskgelé, grönsakspuré eller kall grönsaksgelé, potatismos och tjock sås. Fruktgelé med vispad grädde eller glass.
	Flytande	Slät och rinnande, t ex tomatsoppa . Rinner av skeden. Kan ej ätas med gaffel. Mindre krämig jämfört med tjockflytande.	Berikad kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraiche. Fruktosoppa med vispad grädde eller glass.
	Tjockflytande	Slät och trögflytande, t ex gräddfil . Droppar från skeden. Kan ej ätas med gaffel. Krämigare än flytande.	Berikad tjockflytande kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraiche. Tjockflytande fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
Dryck	Ge först en liten mängd vätska med tesked för att se om personen kan svälja vald konsistens utan att hosta. Var försiktig! De flesta personer med dysfagi behöver tjockflytande dryck t ex nyponsoppkonsistens. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.		

Konsistensguiden

Konsistensguiden är ett resultat av flera års forskning av experter inom området. Den ska underlätta för vård- och kökspersonal att ge olika individer rätt konsistens på maten utifrån deras behov. Gemensamma definitioner av de olika konsistenserna underlättar också kommunikationen mellan måltidsplanerare, kökspersonal, vårdpersonal, logopedier och dietister m.fl. Konsistensguiden är uppdelad i sex olika konsistenser:

HEL OCH DELAD KONSISTENS

Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.

GROV PATÉKONSISTENS

Vid lättare ättsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet.

- Luftig, mjuk och grovkornig konsistens.

TIMBALKONSISTENS

Vid ät- och sväljsvårigheter, bråck eller förträngningar i matstrupen.

Passande för dem som hamstrar mat i kinderna eller där måltiden tar lång tid.

- Mjuk, slät, kort och sammanhållande konsistens.

GELÉKONSISTENS

Vid stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla.

- Mjuk och hal konsistens.

FLYTANDE KONSISTENS

Vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta berikade varma och kalla soppor.

TJOCKFLYTANDE KONSISTENS

Vid nedsatt rörlighet i munhåla och svalg, allmänna sväljsvårigheter, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta tjockflytande berikade varma och kalla soppor.