

# 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
- > Hosta eller harklingar
- > Rosslig eller gurglig röst
- > Klumpkänsla i halsen
- > Ätandet tröttrar
- > Motoriska problem

Vid dessa problem informera sjuksköterska. För utredning och därefter val av individuellt anpassad konsistens ska kontakt tas med dietist 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 <b>saftig och mjuk köttfärslimpa</b> . 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 <b>omelett</b> . 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 <b>svart vinbärsgelé</b> . 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 <b>tomatsoppa</b> . Rinner av skeden. Kan ej ätas med gaffel. Mindre krämig jämfört med tjockflytande.	Berikad kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraiche. Fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
	Tjockflytande	Slät och trögflytande, t ex <b>gräddfil</b> . 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 nyponsoppskonsistens. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.

**Var alltid uppmärksam och försiktig när ny konsistens introduceras!**

# Lätt att välja rätt konsistens.

För att lättare kunna hitta rätt konsistens för olika behov, tar vi hjälp av konsistensguiden. Här finns sex olika konsistenser som kan väljas till olika kosttyper.

## **HEL OCH DELAD KONSISTENS**

Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.

## **GROV PATÉKONSISTENS**

Vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet.

– Luftig, mjuk och grovkornig konsistens, t ex saftig och mjuk köttfärslimpa.

## **TIMBALKONSISTENS**

Vid tugg- 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, t ex omelett.

## **GELÉKONSISTENS**

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

– Mjuk och hal konsistens, t ex svartvinbärsgelé.

## **FLYTANDE KONSISTENS**

Vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

– Släta berikade varma och kalla soppor, konsistens som t ex tomatsoppa.

## **TJOCKFLYTANDE KONSISTENS**

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

– Släta trögflytande berikade varma och kalla soppor, konsistens som t ex gräddfil.