

## Dysfagi diæt

Dysfagi diæt er sammensat af 6-8 måltider dagligt, inkl. mellemmåltider.

Mellemmåltiderne er uundværlige, når det gælder om at få borgere med tygge-synke besvær til at indtage tilstrækkelig energi.

Det medfører øget livsglæde at spise mad der tilsvarende det som andre rundt om bordet spiser. Og det skal samtidig være muligt at genkende smagen og udseende af den mad der spises.

Når maden til borgere med dysfagi bliver lavet fra bunden, er det med til at sikre større appetit og variation i den mad der bliver serveret. Begge dele er ligeledes med til at give en øget livsglæde.

## Kontaktmuligheder

Hvis du har spørgsmål om dysfagi, eller har en mistanke om, at en borger har dysfagi, er det muligt at kontakte plejepersonalet for videre forløb.

Hvis du har spørgsmål til dysfagi diæt er det muligt at kontakte kostkonsulenten i Holbæk kommune, se bagsiden.



### Holbæk Fælleskøkken

Stenhusvej 21  
4300 Holbæk  
Tlf: 7236 5397 mail: madservice@holb.dk

Leder: Signe Hallager  
Tlf: 7236 5396 mail: signe@holb.dk

Kostkonsulent: Sofie Andreassen  
Tlf: 7236 5394 mail: sofol@holb.dk

## AKTIV HELE LIVET





# Dysfagi

## - Tygge- og synkebesvær

At kunne spise et godt måltid mad med familie og venner er en fornøjelse, de fleste af os tager for givet. Men sådan er det ikke for alle.

### Hvad er dysfagi?

Dysfagi er en samlet betegnelse for problemer med at tygge og synke mad og drikke. Dysfagi omtales ofte som fejlsynkning, dvs. at man får mad og drikke galt i halsen.

Dysfagi er ikke en sygdom men et symptom, som ofte kan forekomme i forbindelse med neurologiske sygdomme, som for eksempel parkinson, sklerose eller hjerneskade. Desuden kan dysfagi forekomme ved kræft, KOL eller almen svækkelse og aldring.



Henkogt fersken m/råcreme lavet i gratin konsistens

### Tegn på dysfagi

- Hoste eller 'rømme sig' efter indtagelse af mad og drikke.
- Uklar stemme (våd stemme)
- Rallende vejrtrækning
- Savlen
- Langsom til at spise
- Gentagne lungebetændelser

Som følge af tygge- og synkebesvær spiser og drikker man ofte mindre. Dette kan medføre dårlig ernæringstilstand, væskemangel og evt. vægttab.

At spise og drikke er en stor del af vores sociale samvær, og dysfagi kan medføre social isolering på grund af hosten under måltiderne og behov for anderledes kost.

### Undersøgelse og behandling

Ved mistanke om dysfagi kan *Plejepersonalet* kontakte en ergoterapeut, for at få borgeren undersøgt og vurderet. Derefter anbefaler ergoterapeuten, hvordan konsistensen af mad og drikke bør være.

Når konsistensen af kost og væske bliver tilpasset, bliver det lettere at synke, så man undgår, at maden kommer i luftvejene.

For at bedre synkefunktionen, kan det være relevant med øvelser, som forbedre funktionen i ansigt, mund og svælg.

### Kostkonsistens

Konsistensjusteret mad kombinerer den sensoriske og kulinariske kvalitet af maden med sikkerhedsaspektet.

#### Kosten kan deles ind i fire typer konsistens:

- Normal
- Blød
- Gratin
- Cremet

#### Normal kost

Al mad og alle konsistenser.

#### Blød kost

Findelt sammenhængende blød konsistens, så der stadig er behov for at tygge maden. Alle ingredienser skal være naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens.

#### Gratin kost

Ensartet sammenhængende, blød konsistens, så det er muligt at spise maden udelukkende ved brug af en gaffel. Alle råvarer skal være ensartet og finpureret, uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind. Maden må ikke flyde sammen på tallerknen.

#### Cremet kost

Cremet, ensartet tyk konsistens, men maden skal stadig holde sin form på en ske og må ikke flyde ud på en tallerken. Konsistenser må ikke blandes sammen.