

RÄTT MAT TILL RÄTT PERSON!

Vid ät och sväljningssvårigheter kan konsistensanpassning av mat och dryck minska risken för felsväljningar. I Sverige finns det en gemensam benämning för de olika konsistensnivåerna, allt för att det ska vara så säkert som möjligt för personer som vårdas på sjukhus, bor på äldreboende eller har matdistribution.

KONSISTENS	FÖR VEM	BESKRIVNING
Hel och delad	De som har god tugg- och sväljförmåga men som kan ha problem att dela maten.	Normal konsistens, ev. delad i mindre bitar.
Grov paté	För personer med lättare svårigheter att tugga och flytta runt maten i munnen med hjälp av tungan. Eller om personen har svårigheter att få maten från tallriken till munnen (motoriska problem) och orkeslöshet. Maten ska kunna ätas med en hand.	Luftig, mjuk och grovkornig konsistens. Serveras med extra sås.
Timbal	För personer som har extra svårt att tugga och svälja. Timbal passar bra för de där mat lätt ansamlas i munnen eller där måltiden tar lång tid.	Maten har en mjuk och slät konsistens och sprider inte ut sig i munnen. Serveras med extra sås.
Gelé	För personer med mycket stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex, känslig eller skadad munhåla samt vid svaga/otillräckliga tungrörelser och svårigheter att forma maten i munnen.	Maten är mjuk och har en hal konsistens. Smälter i munnen. Kan ätas med sked eller gaffel.
Flytande	För personer med bräck eller förträngningar i matstrupen.	Slät och rinnande. Rinner av skeden.
Tjockflytande	Passar personer som har en trögutlöst sväljreflex.	Slät och trögflytande, droppar från skeden.

Var uppmärksam på att olika konsistenser passerar svalget olika snabbt och ger olika signaler till sväljreflexen. Att ha två olika konsistenser i munnen samtidigt tex kringla och kaffe ökar risken för felsväljning!

