

BLØD KOST VED SYNKEBESVÆR

■ Efter operation eller strålebehandling i mund, svælg eller spiserør, kan forholdene i mund og spiserør være så trange eller påvirkede, at der opstår problemer med at spise og drikke. Det kan blive nødvendigt, at maden for en tid skal være blød og synkevenlig.

Blød kost består af findelte eller hakkede råvarer, som dampes eller steges let og serveres som mos eller puré, men kødet skal tilberedes specielt. Kød, fisk og fjerkræ

bør hakkes før tilberedning og gerne serveres som en farsret, der er kogt, bagt eller meget let stegt. Hvis kødet først hakkes efter tilberedningen, bliver det hårdt, hvilket kan give risiko for, at det går i den gale hals. For at maden skal tage sig indbydende ud, skal hver ting findeles for sig og anrettes på tallerkenen, præcist som man ellers vil gøre det.

Gode råd som kan hjælpe eller lindre ved synkebesvær:

- Kartoffelmos kan føles tør og

vanskelig at synke. Tilsæt ekstra fedtstof, som gør overfladen mere glat og mosen lettere at synke, eller server mosen med rigelig sauce.

- Tynd og lunken havresuppe eller bananmos virker smørende og kan give lindring til en øm mund og svælg.

- Ved hjælp af sauce, stege-sky, bouillon eller mælk kan konsistensen af en findelret gøres mere eller mindre tyndflydende.

- Brød med blødt pålæg kan gøres synkevenligt ved at

blive dyppet i bouillon, suppe, stege-sky eller te.

- Retter tilberedt med æg som f.eks. blødkogt æg, poche-rede æg, røræg og omelet giver god næring. Undgå hårdkogt æg.

- Spis gerne dessert som f.eks. fromage, flødeis, budding, syrnede mælkeprodukter eller siet frugtgrød.



Fotos: Hergaard

Kyllingebryst med rygeostefyld, porre og tomatsauté

4 portioner

4 store kyllingebryst (uden skind, skær gerne brystfiletterne af to gode kyllinger)
100 g rygeost 5+ uden kommen

3 spsk. hakket frisk basilikum eller bredbladet persille

Tomatsauté:

3 fedt hvidløg
2 tsk. olivenolie
500 g modne tomater

1 glas hvidvin (eller 1 1/2 dl vand og 1 spsk hvidvinseddike)
lidt salt og friskkværnet peber

1 tsk. sukker
1 håndfuld friske krydderurter: f.eks. timian, oregano og salvie

Tilbehør:

8 slikporrer (400 g tynde porrer)

600 g kartofler
2 tsk olivenolie og 2-3 spsk hakket frisk basilikum

- Skær med en tynd skarp kniv ind fra den spidse ende af kyllingebrystet og lav forsigtigt en lomme i midten. Fyld lommen med rygeost blandet med basilikum og persille.

- Steg hvidløg i lidt olivenolie og tilsæt tern af tomater i en rummelig gryde eller sauterpande. Lad det småstege i ca. 5 min. Tilsæt hvidvin (eller vand og vineddike), og krydr med salt, peber, sukker og hakkede krydderurter. Læg kødet ned i tomatsautéen, og lad det småsimre

ca. 5-10 min. på hver side, til kødsaften er klar.

- Kog kartoflerne i let saltet vand 10 min. Tilsæt stykker af porre, og kog dem og kartoflerne møre ca. 8 min. Bland olivenolie og basilikum, og vend kartofler og porre i det.

Energi i 1 portion med tilbehør 1.800 kJ = 425 kcal.

225 g grønsager og frugt i en portion

Energifordeling
47 E % kulhydrat
28 E % protein
25 E % fedt



Praktiserende diætist Lene Allingstrup giver gode råd til, hvordan man gør maden blød og synkevenlig og samtidig lækker

Til familiemedlemmet med synkebesvær og som har behov for blød kost:

Kyllingebryst med rygeostefyld, porre og tomat-sauté

Hak eller blend det ene kyllingebryst. Saml kødet med 1 spsk. rygeost til en krebinet, og læg den forsigtigt ned i tomatsautéen sammen med de hele bryststykker.

Tag en passende mængde kartofler fra og mos dem med gaffel eller håndmikser. Tilsæt smør og mælk. Porre er ikke velegnet at findele på grund af den trævlede konsistens.

Kogt porre kan eventuelt hakkes meget fint med kniv, og blandes i kartoffelmosen.

Blend lidt af tomatsautéen og hæld den over krebinetten. Ved siden af serveres kartoffelmosen, som pyntes med fint hakket basilikum.

Salat af friske figner og gedeost

Blend melonen, tilsæt eventuelt lidt honning.

Afskorp en skive sandwichbrød og dryp lidt olivenolie på

for at blødgøre, riv ost over brødet og smelt det ved svag varme i ovn eller mikroovn.

Spis melonpurén med ske sammen med det blødgjorte ostebrod, som er pyntet med finsnittet feldsalat.

NB: Figner er ikke altid velegnet at anvende ved blød kost. Kernerne fra de friske figner kan sætte sig fast og skabe irritation i mund og svælg.

Brombærcobbler med skyr og honning

Tag en passende mængde brombær fra. Blend dem og si kernerne fra. Brombærerne anrettes i en portionsskål for sig. Læg 3-4 dejkugler over, og bag cobbleren som beskrevet nedenfor.

Serveres med skyr og honning.

Cobbleren kan blødgøres ved at dyppe hver mundfuld i lidt varm brombærsaft eller ved at hælde saften hen over.

Salat af friske figner og gedeost (frokost- eller mellemret)

4 portioner

500 g friske figner
75 g frisk brøndkarse eller feldsalat
275 g melon eller moden pære (ca. 3 stk.)
100 g fast dansk gedeost eller manchego (spansk fåreost)
1,5 spsk. jomfruolivenolie

Tilbehør: 4 grovboller

- Skær toppen af stilkene på fignerne af. Skær fignerne ud i ca. 6 stykker. Bland med brøndkarse eller feldsalat og stykker af melon eller pære. Drys med smuldret gedeost og hæld olivenolie hen over salaten lige før, den skal spises. Spis brød til.

Næringsindhold

Energi i 1 portion med tilbehør 1.675 kJ = 400 kcal

200 g grønsager og frugt i en portion

Energifordeling
59 E % kulhydrat
15 E % protein
26 E % fedt



Brombærcobbler med skyr og honning

6 portioner

En cobbler er en klassisk amerikansk dessert. Skyr er et islandsk surmælksprodukt. Det er fedtfattigt med et meget højt proteinindhold. Konsistensen er tyktflydende, og smagen er frisk og syrlig.

Fyld:

750 g brombær
75 g mørk rørsukker
2 spsk. kartoffelmel (eller hvedemel)

Dej:

175 g hvedemel
1 knsp. fint salt
1 dl vegetabilsk olie (neutral raps-, majs- eller vindrukeer-neolie)
2 spsk. mælk

Tilbehør: 200 g skyr naturel eller fromages frais

Ca. 2 tsk. flydende honning

- Bland nippede brombær med sukker og kartoffelmel. Læg blandingen i et ovnfast fad.

- Lav dejen. Rør mel og fint salt sammen i en skål. Rør olie og mælk i dejen. Form

med hænderne ca. 15 kugler, der trykkes flade mellem hænderne (evt. mellem bagepapir). Læg dem tæt oven på brombærerne. Bag cobbleren ved 200 grader i ovnen ca. 30 min., til dejen er gylden. Lad den køle lidt af og giv skyr med lidt flydende honning ovenpå til den lune kage.

Næringsindhold

Energi i 1 portion med tilbehør 1.500 kJ = 350 kcal

125 g grønsager og frugt i en portion

Energifordeling
60 E % kulhydrat
10 E % protein
30 E % fedt

Opskrifterne er lavet af Katrine Klinken

