



Eksempler på kost til småtspisende med umodificeret konsistens

Eksempler på kost til småtspisende med umodificeret konsistens

Kost til småtspisende med umodificeret konsistens vælges når man har bevaret spiseevne, men på grund af kvalme, fysiske eller psykiske lidelser er ude af stand til at indtage mad i den mængde, der er nødvendig for at dække behovet for energi og næringsstoffer.

Morgen:

- Øllebrød med piskefløde
- Havregrød kogt på sødmælk med smørklat og sukker
- Ymer med farin eller sødmælksyoghurt med frugstykker
- Havregryn eller cornflakes med sødmælk
- Franskrød med smør og fed ost
- Blødkogt æg eller spejlæg med bacon

Frokost /aftensmad

- Kød, fisk, fjerkræ eller farsretter med beriget sovs, kogte grøntsager og kogte kartofler eller beriget kartoffelmos
- Beriget suppe eks: klar suppe med kød- og melboller, legeret grøntsagssuppe
- Kærnemælks- eller frugtsuppe evt. serveret med cremefraiche
- Tynde brødkiver med kødpålæg, postej/paté, æg, fiskekonserves, mayonnaisalat, ost mm.
- Røræg/æggekage (evt. med revet ost, hakket bacon/skinke) eller gratin
- Koldskål med knuste digestive kiks eller kammerjunkere
- Alle grødtyper kogt på sødmælk: eks. mannagrød eller risengrød med kanelsukker og smør, boghvedegrød med sirup, havregrød eller byggrød med æblemos eller bærkompot

Mellemmåltider/dessert:

- Franskrød med smør og fed ost eller pålæg
- Kiks med smør og ost (f.eks. Digestive eller Tuc)
- Pandekage og vaffler med syltetøj og is eller flødeskum
- Æbleskiver med syltetøj og sukker
- Kage (f.eks. flødekager, lagkage, wienerbrød)
- Marcipanbrød, kransekage, chokolade og småkager
- Desserter – gerne færdiglavede (f.eks. Ris à la mande, budding eller fromage)
- Frugtgrød med piskefløde
- Frugtsalat af frisk frugt eller henkogt frugt med flødeskum
- Flødeis (f.eks. Magnum eller isvaffel)
- Risengrød med smørklat og kanelsukker
- Lille croissant med kyllingesalat
- Avocado med rejer og mayonnaise/cremefraiche
- Snacks (f.eks. blanding af nødder, peanuts, mandler og rosiner = Tørret frugt (f.eks. rosiner, dadler, abrikoser, bananchips, tranebær)
- En lille skål chips med dip(f.eks. Guacamole af avocado, hvidløg, cremefraiche og citronsaft)

For yderligere vejledning kontakt den kliniske diætist vedrørende ernæringsbehov og konsistens samt ergoterapeut vedrørende udredning i forhold til konsistens.

Jette Thomsen Fabricius

Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 51 36 95 65
Mail: jfab@favrskov.dk

Mona Mikkelsen

Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 20 46 66 80
Mail: momi@favrskov.dk