

# KONSISTENSGUIDE

	Konsistens	Beskrivning	Exempel
	<b>Hel och delad</b>	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.
	<b>Grov paté</b>	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.
	<b>Timbal</b>	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.
	<b>Gelé</b>	Mjuk och hal mat, t ex <b>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, grönsaks- puré eller kall grönsaksgelé, potatismos och tjock sås. Fruktgelé med vispad grädde eller glass.
	<b>Flytande</b>	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 grönsaks- soppa med en klick av crème fraiche. Fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
	<b>Tjockflytande</b>	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.
<b>Dryck</b>	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!

Referenser:

Rothenberg E, Ekman S, Bülow M, Möller K, Svantesson J, Wendin K, Scandinavian Journal of Food & Nutrition 2007; 51:141-147 - DOI: 10.1080/17482970701760675.

Wendin K, Ekman S, Bülow M, Ekberg O, Johansson D, Rothenberg E, Stading M. Food & Nutrition Research 2010, 54; 5134 - DOI: 10.3402/fnr.v54i0

# 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.

## TIMBALKONSISTENS

Vid tugg- och sväljsvårigheter, bräck eller förträngningar i matstrupen.

Passande för dem som hamstrar mat i kinderna eller där måltiden tar lång tid.

- Mjuk, slät, kort och sammanhållande konsistens.

## GELÉKONSISTENS

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

- Mjuk och hal konsistens.

## FLYTANDE KONSISTENS

Vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta berikade varma och kalla soppor.

## TJOCKFLYTANDE KONSISTENS

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

- Släta tjockflytande berikade varma och kalla soppor.

