



Food Preparation Machines
Made in Sweden

Beredning av konsistensanpassad mat

Bra mat i äldreomsorgen



Beredning av konsistensanpassad mat

Bra mat i äldreomsorgen



Food Preparation Machines
Made in Sweden

**Beredning av konsistensanpassad mat ges ut
av AB Hälde Maskiner.**

Text: Jan Sigurdh, AB Hälde Maskiner

Källor: Livsmedelsverket – Bra mat i äldreomsorgen, Meny
och Mat, www.slv.se

Kost och näring – www.kostochnaring.se

Nutritionshandbok – Ljusdals kommun, Kjell Olsson

Omslag, form och original: Eyeris Reklam, Haninge

Bilder och grafik: AB Hälde maskiner samt
Thinkstockphotos.com

AB Hälde Maskiner
Box 1165, 164 26 KISTA
Tel: 08 587 730 00
Fax: 08 587 730 30
Hemsida: halde.com
E-post: info@halde.com



Innehåll

Inledning.....	7
KONSISTENSTRAPPAN.....	9
• Hel och delad.....	9
• Grov paté.....	9
• Timbal.....	9
• Gelé	10
• Tjockflytande	10
• Flytande.....	10
NÄRINGSDRYCKER OCH BERIKNINGSPULVER.....	13
• Kompletta näringsdrycker.....	13
• Klara näringsdrycker	13
• Berikningspulver.....	13
VÄLJ RÄTT MASKIN I KÖKET	15
• HÄLLDEs maskiner	15
• Tabell: resultat och maskinval	16
• HÄLLDE Snabbhack.....	18
• HÄLLDE Grönsaksskärare.....	19
• HÄLLDE Combi Cutter	20
• HÄLLDE Blender.....	21
PLANERA BRA MAT OCH VÄLJ LIVSMEDEL	23
• Gryn, flingor och bröd	23
• Grönsaker	24
• Fukt och bär	24
• Potatis, ris och spannmål.....	25
• Kött och charkuterier.....	25
• Fisk.....	26
• Mjölk och mjölkprodukter.....	26
• Sås och tillbehör	27



Medellivslängden och medelåldern ökar. Allt fler människor behöver bistånd i form av konsistensanpassad mat. Maten och måltiden är viktig – inte bara för att tillgodose behov av näring och energi men även för upplevd livskvalitet.

Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför viktigt att de måltider som serveras inom äldreomsorgen håller hög kvalitet och är anpassade efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

HÄLLDE har tagit fram råd och tips om hur HÄLLDEs maskiner och utrustningar kan användas för att tillaga konsistensanpassad mat inom äldrevården. Syftet är att lyfta fram viktiga aspekter kring konsistensanpassad mat för äldre – riktade till personalgrupper inom äldreomsorgen. Råden baseras främst på Livsmedelsverkets rekommendationer.





*Åldran-
det gör
att risken
för sjukdom och
undernäring ökar.
Det är därför vik-
tigt att de måltider
som serveras inom
äldreomsorgen hål-
ler hög kvalitet och
säkerhet – samt att
de är anpassade
efter de äldres egna
behov, vanor och
önskemål.*

Konsistenstrappan

Många inom äldreomsorgen behöver anpassad konsistens på maten på grund av svårigheter att tugga och svälja. De olika konsistenserna förtydligas genom **konsistenstrappan** och indelas i olika grupper enligt följande:

HEL OCH DELAD

Hel och delad innebär mat med normal konsistens som vid behov delas på tallriken. Exempel på maträtter är helt eller delat kött, hel fisk, färs och korvrätter, grönsaker, potatis, sås och dryck. Personer som lider av muntorrhet kan behöva mycket sås till maten för att lättare kunna svälja.

GROV PATÉ

Grov patékonsistens karaktäriseras av luftig, mjuk och grov-kornig konsistens, som till exempel saftig köttfärslimpa. Den är lätt att dela och att äta med gaffel. Exempel på maträtter med denna konsistens är grov köttpaté, hel kokt fisk, grov grönsakspaté, välkokta grönsaker, hel och pressad potatis och sås.

TIMBAL

Konsistensen är mjuk, slät, kort och sammanhållen, ungefär som omelett, och kan ätas med gaffel eller sked. Den har måttligt tuggmotstånd och homogen konsistens. Den är mer porös än grov paté. Exempel på maträtter är kött och fisktimbal, grönsakstimbal/-puré, potatismos, pressad potatis och sås. Rikligt med sås bör serveras till rätten, eftersom det gör maten lättare att äta. Timbal lagas av finpasserade puréer, så att konsistensen blir homogen och den inte innehåller småbitar.



Upplevelsen av måltiden blir bättre om man kan urskilja måltidens olika delar – både i syn, smak och känsl. Det är viktigt att ta hänsyn till när man lagar konsistensanpassad mat. Om man till exempel serverar kycklingfilé, potatismos, gräddsås och gröna ärtor – kan den anpassade menyn bestå av kycklingtimbal, potatismos, gräddsås och ärtpuré.

GELÉ

Konsistensen karaktäriseras av att den är mjuk och hal, vilket gör den lätt att äta även vid uttalade sväljproblem. Mat med gelékonsistens kan ätas med gaffel eller sked. Exempel på maträtter är kall kött- och fiskgelé, grönsakspuré, kall grönsaksgelé, och potatismos. Har man svårt att svälja underlättar det med mycket sås till maten. Tjockflytande sås med gräddfil-, hollandaise- eller vaniljsåskonsistens är bra geléalternativ. Mat med gelékonsistens lagar man av finpasserade puréer och gelatin. Därför är den dallrig och homogen samt smälter i munnen. Det är extra viktigt att ha goda hygienrutiner när man lagar sådan mat, eftersom den serveras kall.

TJOCKFLYTANDE

Konsistensen karaktäriseras av att vara slät och trögflytande, liknande gräddfil. Den droppar från skeden, men kan inte ätas med gaffel. Exempel på maträtter är samma som för mat med flytande konsistens, men mer tjockflytande. Konsistensen är helt slät, så att inga småbitar finns i maten.

FLYTANDE

Konsistensen karaktäriseras av att den är slät och rinnande, som tomatsoppa. Den rinner av skeden och kan inte ätas med gaffel. Exempel på maträtter är berikad kött-, fisk- och grönsakssoppa serverad med crème fraîche och fruktsoppa med vispad grädde. Släta, berikade, varma och kalla soppor ingår i denna konsistens. Konsistensen är helt slät, så att inga småbitar finns i soppan. Flytande konsistens är mindre krämig än tjockflytande.



Eftersom bara uppäten mat ger näringsämnen och energi är det viktigt att man anpassar matens sammansättning och portionsstorlek efter den äldres behov, vanor och önskemål.



TIMBAL



GROV PATÉ



HEL OCH DELAD



GELÉ



TJOCKFLYTANDE



FLYTANDE



” Som vård-
personal
är det viktigt att
känna till skillna-
derna mellan olika
näringsdrycker och
berikningspulver
– när de ska använ-
das och hur de ska
serveras/tillföras.

*Prioritera de
näringsdrycker som
är mest energi-,
protein- och
näringstäta då det
underlättar för den
äldre att nå upp till
sitt dagsbehov.*

Näringsdrycker och berikningspulver

När närings- och energibehovet inte kan tillgodoses enbart genom den vanliga kosten är näringsdrycker ett lämpligt tillskott. Näringsdrycker bör vara mycket energi- och näringstäta. Det går utmärkt att göra egna energidrycker med hjälp av HÄLLDE Blender och stöd av näringsberäknade recept.

KOMPLETTA NÄRINGSDRYCKER

En komplett näringsdryck ska innehålla kroppens fullständiga behov av energi- och näringsämnen. Det innebär, i teorin, att man ska kunna livnära sig enbart på näringsdrycken. En komplett näringsdryck innehåller mycket fiber och är därför extra fördelaktig vid exempelvis förstoppning eller diabetes. Annars går det givetvis också bra att variera innehållet och bereda drycker med olika energitäthet, proteinmängd, fiberinnehåll och smak, anpassat till den äldres behov. En komplett näringsdryck passar därför utmärkt som mellan-, kvälls- och/eller nattmål.

KLARA NÄRINGSDRYCKER

Eftersom en klar näringsdryck är så gott som fettfri ger det drycken ett klart saftliknande utseende med en utpräglad söt smak – vilket gör den mest lämpad som måltidsdryck, vid illamående eller vid fett-

malabsorption. De mest energirika klara dryckerna bör prioriteras. För diabetiker är det bäst om drycken intas i samband med någon måltid för att förhindra en kraftig blodsockerhöjning. Variera de klara dryckernas energitäthet, proteinmängd och smak anpassat till den äldres behov.

BERIKNINGSPULVER

Som ett komplement till näringsdryckerna finns tre olika typer av berikningspulver. Dessa är energipulver, proteinpulver och helt enkelt berikningspulver – vilka kan användas för att tillföra ytterligare näring till både mat och dryck. Som berikning räknas även grädde eller olja som tillförs mat eller dryck i syfte att öka energiinnehållet.





 Oavsett om du arbetar i ett stort eller litet kök bör du välja en maskin som är snabb – för att snabbt kunna fördela mat utan att den blir varm. Det underlättar matlagningen och bevarar matens smak- och näringsämnen.

Välj rätt maskin i köket

HÄLLDE har ett flertal maskiner som är anpassade för äldreomsorg och sjukvård. Ditt val av maskin är viktigt. Inte bara för att du ska kunna arbeta snabbt och effektivt i köket – utan framförallt för att kunna bevara matens smak, färg och näringsämnen så långt det är möjligt.

HÄLLDES MASKINER

I konstruktionen av våra maskiner delar vi med oss av mer än 70-års erfarenhet från matberedningsbranschen. Vi utvecklar, tillverkar och marknadsför högkvalitativa beredningsmaskiner som är både enkla att använda och att rengöra.

HÄLLDEs maskiner passar utmärkt för framställande av konsistensanpassad mat – där den färdiga matens konsistens är minst lika viktig som höga säkerhets- och hygienkrav.

Våra maskiner är konstruerade med fokus på:

- Ett brett beredningsregister
- Hög kapacitet
- Perfekta resultat
- Användarvänlig design och bästa ergonomi
- Snabb, enkel rengöring och bästa hygien
- Stadig placering, enkel förflyttning och praktisk förvaring
- Föredömlig säkerhet
- Högsta kvalitet

HÄLLDE MASKINER SKAPAR FÖRUTSÄTTNINGAR

för ett lyckat resultat



VAD SKA DU LAGA IDAG?

Resultat	Struktur	Konsistens
HEL OCH DELAD MAT	Vanlig mat som vid behov delas på tallriken.	Som vanlig mat.
GROV PATÉ	Luftig, mjuk och grovkornig.	Som saftig köttfärslimpa. Lätt att dela och äta med gaffel.
TIMBAL	Mjuk, slät, kort och sammanhållen.	Som omelett, inga bitar. Kan ätas med gaffel eller sked.
GELÉ	Mjuk och hal.	Som vinbärsgelé, inga bitar. Kan ätas med gaffel eller sked.
TJOCKFLYTANDE	Slät och trögflytande.	Som gräddfil. Kan ätas med gaffel men droppar.
FLYTANDE	Slät och rinnande.	Som tomatsoppa (purésoppa) utan bitar. Kan ätas med sked.
NÄRINGSDRYCKER	Slät och rinnande.	Som drinkar.



Många äldre upplever att maten smakar annorlunda än förr, eller ingenting alls. Det beror i de flesta fall på att åldrandet gör att lukt- och smaksinnena förändras. God och vällagad mat med varierad sammansättning är en bra förutsättning för att maten ska bli uppäten. Vad ska du laga idag?

BRA MASKINVAL

HÄLLDE Grönsaksskärare	HÄLLDE Snabbhack	HÄLLDE Combi Cutter	HÄLLDE Blender
X		X	
	X	X	
	X	X	
	X	X	
	X	X	X
	X	X	X
	X	X	X



s. 18 – VÄLJ RÄTT MASKIN I KÖKET

Läs mer om **HÄLLDE Snabbhack**
och ladda ner broschyr.



HÄLLDE SNABBHACK

HÄLLDE har utvecklat Snabbhackar som är väl anpassade till de krav som ställs för att kunna bereda konsistensanpassad mat.

HÄLLDEs program med Snabbhackar omfattar 6 modeller med en kapacitet av 3 – 6 l bruttovolym. Alla modeller hanterar både tillagade och råa livsmedel utan att någon som helst vätska måste tillsättas. Det innebär att smak, näringsinnehåll och energitäthet helt bibehålls under beredningen.

HÄLLDEs snabbhackar arbetar med två hastigheter, 1500 varv/minut och 3000 varv/minut, beroende på modell – vilket gör att det är lätt att få exakt den konsistens som krävs.

Speciellt utformade knivar och ett unikt avskraparsystem gör att beredningen går blixtsnabbt – vilket i sin tur minimerar uppvärmningen av livsmedlet och därmed säkerställer kvalitet och näringsinnehåll.



Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör fokuseras på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Att maten anpassas efter den äldres individuella behov, vanor och önskemål är därför av största vikt.





Läs mer om HÄLLDE Grönsaksskärare
och ladda ner broschyr.

HÄLLDE GRÖNSAKSSKÄRARE

HÄLLDEs grönsaksskärare är väl anpassade till storkök som bereder och tillagar konsistensanpassad mat.

HÄLLDEs sortiment av grönsaksskärare omfattar 8 modeller med en kapacitet från 2 till 60 kg/minut. Alla modeller har stora matare som gör att det är enkelt att bereda stora grönsaker som till exempel vitkål och isbergssallad. Maskinerna har ett stort urval av skärverktyg för att skiva, strimla, riva, räffla och tärna i en mängd olika dimensioner.

HÄLLDEs grönsaksskärare arbetar med ett varvtal av 350 – 500 varv/minut beroende på modell. Varvtalet är optimerat för att ge ett så bra skärresultat som möjligt – vilket leder till att näringsinnehåll bibehålls samt att vätska inte trycks ut under beredningen. Detta minskar oxidering och ger en längre hållbarhet.





Läs mer om HÄLLDE Combi Cutter
och ladda ner broschyr.



HÄLLDE COMBI CUTTER

HÄLLDEs Combi Cutters är en kombination av grönsaksskärare och snabbhack i samma maskin.

Combi Cuttern förenar snabbhackens och grönsaksskärarens alla fördelar – vilket gör den idealisk för att tillaga konsistensanpassad mat.

Maskinen arbetar på samma sätt som HÄLLDE Snabbhack, med speciellt utformade knivar och avskraparsystem. Detta ger en blixtsnabb beredning – och när maskinen används som grönsaksskärare skivar, strimlar, river, räfflar och tärnar maskinen som HÄLLDE Grönsaksskärare i stället.

HÄLLDEs Combi Cutters har som grönsaksskärare en kapacitet av 2 kg/minut och som snabbhack 3 l bruttovolym – vilket motsvarar en kapacitet av upp till 80 portioner.





Läs mer om HÄLLDE Blender
och ladda ner broschyr.

HÄLLDE BLENDER

HÄLLDE Blender är utvecklad för beredning av mat i professionella storkök och är ett mycket bra komplement till HÄLLDE Snabbhack, när flytande och lättflytande maträtter ska beredas. Blendern är till exempel idealisk för att bereda näringsdrycker.

HÄLLDEs Blender arbetar med ett variabelt varvantal upp till 15 000 varv/minut. Det höga varvtalet innebär att flytande eller lättflytande livsmedel bereds väldigt snabbt och att exempelvis soppor kan finfördelas till en mycket fin struktur.



Olika sjukdomar och funktionshinder kan göra att äldre får svårt att tugga eller svälja. Då behöver matens konsistens anpassas efter personens specifika behov – men har ändå samma rätt till mat som smakar bra och ser god ut, som personer utan dessa problem.





” För att maten ska bli god, bra sammansatt och uppfylla näringsrekommendationerna bör verksamheten ha tillgång till personal med god kostkompetens. Ofta utförs uppgifterna av en utbildad kostekonom, dietist eller kostvetare.

Planera bra mat och välj livsmedel

När man planerar menyer för äldreomsorgen är det viktigt att tänka på att de som kommer att äta maten har haft ett helt liv på sig att upptäcka vilka smaker och rätter de tycker om. Vanor och smakpreferenser är viktiga för aptit och livskvalitet. Eftersom många äldre har nedsatt aptit och behöver få i sig tillräckligt med näringsämnen och så mycket energi som möjligt, är det extra viktigt att anpassa livsmedelsval och menyplanering efter den äldres individuella behov och smak.

GRYN, FLINGOR OCH BRÖD

För många äldre är bröd ett viktigt livsmedel till både frukost och andra måltider. Bröd är rikt på kolhydrater och fibrer men man behöver i de flesta fall komplettera det med matfett och pålägg för att öka innehållet av energi och protein. Vilken sorts bröd som ska väljas, och om brödet ska vara fint eller grovt, avgörs lämpligen utifrån den äldres behov och önskemål.

Även flingor och gryn är rikliga på näring. Gröt kan kokas på olika sorters gryn och göras mer energirik genom att man kokar den på mjölk eller berikar med matfett.



Med hjälp av HÄLLDE Combi Cutter kan du bereda en smakrik påläggspaté till brödet. HÄLLDE Combi Cutter hanterar både tillagade och råa livsmedel utan att någon som helst vätska måste tillsättas.

GRÖNSAKER

De flesta grönsaker innehåller viktiga fibrer, vitaminer och mineraler. Samtidigt ger de väldigt lite energi, eftersom de innehåller mycket vatten. Grönsaker bör ingå till både lunch och middag, men i mindre mängd. Kokta grönsaker är lättare att tugga än råa och kan göras mer energirika och lättuggade med hjälp av lite matfett – eller genom att man stuvar dem. Råa grönsaker och sallader kan skäras i mindre bitar eller strimlas fint och berikas med oljedressing.



HÄLLDE Grönsaksskärare gör det enkelt att bereda stora grönsaker som till exempel vitkål och isbergssallad. Ett bra skärresultat leder till att näringsinnehållet bibehålls.

FRUKT OCH BÄR

Frukt och bär innehåller värdefulla vitaminer och mineraler. De flesta frukter och bär innehåller dessutom gelbildande fibrer som pektin, vilka är bra för tarmfunktionen. Frukt och bär ger också både fin färg och god smak till många rätter. Färsk frukt har lågt innehåll av energi och kan därför gärna kombineras med fetare livsmedel, exempelvis i desserter. Tillagade eller konserverade frukter och bär kan vara lättare att äta.



Med HÄLLDE Blender finfördelas C-vitaminrika frukter och bär. Tack vare det höga varvtalet bereds livsmedlen mycket snabbt till färggranna soppor, såser och näringsdrycker.

POTATIS, RIS OCH SPANNMÅL

Potatis är ett baslivsmedel och förekommer ofta både till lunch och middag. Smaken på och näringsinnehållet i kokt potatis försämras vid varmhållning och den bör därför serveras så nylagad som möjligt. Gratänger, liksom stuvad eller stekt potatis, klarar ofta varmhållning bättre utan att smaken försämras. Potatismos är lättuggat och går bra att berika med exempelvis matfett eller grädde.

Ris och pasta, liksom bulgur, couscous och olika baljväxter, ger variation i matsedeln och är ett komplement till den traditionella potatisen. Välj det den äldre tycker om.



Grovhacka eller finfördela potatis till ett välsmakande mos med hjälp av HÄLLDE Snabbhack. Maskinen arbetar med två hastigheter för önskad konsistens.

KÖTT OCH CHARKUTERIER

Kött och charkprodukter är för de flesta en viktig källa till protein. Charkuteriprodukter är ofta lätta att tugga och de feta produkterna ger också mycket energi. Det kan ibland vara svårt att tugga och svälja helt kött och då kan malda eller tärnade produkter vara lättare att äta. Tillagningsmetoden påverkar också konsistensen. Även när kött används som pålägg är det viktigt att servera en variant som är lätt att tugga och svälja.



Finhackad pytt i panna lagas snabbt och enkelt med hjälp av HÄLLDE Combi Cutter. Bered samma råvaror till grovkornig paté för äldre personer som har svårt att tugga.

FISK

Fisk är en mycket viktig källa till essentiella fettsyror och vitamin D. Fisk är lätt att tugga och både mager och fet fisk kan med fördel finnas på matsedeln flera gånger per vecka. I Livsmedelsverkets kostråd rekommenderas alla att gärna äta fisk tre gånger i veckan. Kokta fiskrätter behöver ofta kompletteras med energirika såser för att komma upp i rekommenderad mängd energi. Kokt fisk kan lätt se färglös ut och då kan färgrika tillbehör som dill, citron, tomat och grönsaker ge ett aptitligare intryck.



Med HÄLLDE Snabbhack finfördelar du fisk och potatis som bereds till en smakrik soppa. Ha i en klick fett eller matlagningsgrädde – för den goda smakens skull.

MJÖLK OCH MJÖLKPRODUKTER

Mjök och mjökprodukter är en viktig källa till exempelvis kalcium. Mejeriprodukter med hög fetthalt gör att maten ger mer energi utan att portionerna blir större. Fet mjök ger mer energi än mellanmjök, men har samtidigt lägre innehåll av vitamin D. Vilken mjök som serveras som dryck bör därför styras av den äldres behov och smakpreferens. Yoghurt kan serveras som tillbehör till olika rätter eller till frukost och mellanmål. Grädde och crème fraiche kan användas i kalla och varma såser, grytor, soppor och andra rätter och ökar då energiinnehållet.



HÄLLDE Grönsaksskärare har ett stort urval av skärverktyg för att skiva, strimla, riva, räffla och tärna. Räfflad morot med frisk youghurtdip är inte bara vackert att servera utan innehåller både A-vitamin och kalcium.

SÅS OCH TILLBEHÖR

Sås är ett viktigt tillbehör till de flesta maträtter. Såsen förhöjer smaken på maten och kan vara ett viktigt energitillskott om den berikas med exempelvis matfett eller grädde. Såsen gör det också lättare att svälja maten och det är därför bra om rikligt med sås erbjuds till alla maträtter, även de som traditionellt inte serveras med sås – som pytt i panna och gratänger.



Bered en smakrik och näringsrik dippsås med hjälp av HÄLLDE Blender – som mixar, blandar, rör om och hackar t ex soppor, såser, redningar, näringsdrycker och juice.

GÖR ETT AKTIVT VAL

HÄLLDE har ett flertal maskiner som är anpassade för äldreomsorg och sjukvård. I denna folder presenterar vi endast några av våra rekommenderade modeller. Vilka maskiner behöver du?





Food Preparation Machines
Made in Sweden



Medellivslängden och medelåldern ökar. Allt fler människor behöver bistånd i form av konsistensanpassad mat. Maten och måltiden är viktig – inte bara för att tillgodose behov av näring och energi men även för upplevd livskvalitet.

HÄLLDE har tagit fram råd och tips om hur HÄLLDEs maskiner och utrustningar kan användas för att tillaga konsistensanpassad mat inom äldreomsorgen. Syftet är att lyfta fram viktiga aspekter kring konsistensanpassad mat för äldre – riktade till personalgrupper inom äldreomsorgen. Råden baseras främst på Livsmedelsverkets rekommendationer.