



Food Preparation Machines
Made in Sweden since 1941 



**Beredning av
konsistensanpassad mat
och dryck** — Bra mat inom vård och omsorg



Beredning av konsistensanpassad mat och dryck – bra mat inom vård och omsorg, ges ut av AB Hällde Maskiner.

Text: Malin Annebäck och Jan Sigurdh, AB Hällde Maskiner.

Källor:

The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) – Komplet IDDSI-material med detaljerade definitioner 2.0 | 2019, följ QR-kod.



Livsmedelsverket – Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen, Meny och Mat, livsmedelsverket.se

Dietisternas Riksförbund drf.nu

Kost och näring – kostochnaring.se

Nutritionshandbok – Ljusdals kommun, Kjell Olsson

WHO – www.who.int

Omslag, form och original: Eyeris Reklam, Vendelsö

Bilder och grafik: Annika A. Lundvall, AB Hällde Maskiner samt Thinkstockphotos.com och stock.adobe.com



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



Food Preparation Machines
Made in Sweden since 1941

Innehåll

Inledning	5
IDDSI – ÅTTA NIVÅER AV KONSISTENSER	7
• Nivå 0 – 3: Tunnflytande, Mycket lättflytande och Lätt trögflytande....	8
• Nivå 3 – 4: Trögflytande och Mycket trögflytande.....	9
• Nivå 5 – 7: Grovmelen & saftig, Mjuk och delad i små bitar, Lättuggad och Vanlig konsistens	10
KONSISTENSTRAPPAN	13
• Hel och delad	14
• Grov paté	14
• Timbal	14
• Gelé.....	14
• Tjockflytande	14
• Tunnflytande/flytande.....	14
VÄLJ RÄTT MASKIN I KÖKET	17
• HÅLLDE Blender	17
• HÅLLDE Snabbhack	17
• HÅLLDE Grönsaksskärare	17
• HÅLLDE Combi Cutter	17
NÄRINGSDRYCKER OCH BERIKNINGSPULVER	19
• Kompletta näringsdrycker	19
• Klara näringsdrycker	19
• Berikningspulver.....	19
PLANERA BRA MAT OCH VÄLJ LIVSMEDEL	21
• Gryn, flingor och bröd.....	21
• Grönsaker	22
• Fukt och bär	22
• Potatis, ris och spannmål	23
• Kött och charkuterier.....	23
• Fisk.....	24
• Mjölk och mjölkprodukter	24
• Sås och tillbehör	25



Medellivslängden och medelåldern i världen ökar och med det antalet personer med dysfagi – problem med att tugga, hantera och svälja mat och dryck. För personer med tugg- och sväljsvårigheter är det ofta en utmaning att få i sig tillräckligt med energi och näring för ett dagsbehov. Behovet av att tillaga energi- och näringstät mat och dryck till rätt konsistens är därför oerhört viktig för att motverka undernäring och upprätthålla människors livskvalitet.

HÄLLDE har tagit fram råd och tips om hur matberedningsmaskiner kan användas för att tillaga konsistensanpassad mat och dryck för personer med dysfagi.

Foldern baseras främst på material och definitioner av konsistenser på mat och dryck från två källor: Livsmedelsverket och The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative's (IDDSI) material.

”

Med HÄLLDEs matberedningsmaskiner kan man snabbt och enkelt uppnå de åtta olika konsistensnivåerna för dryck och mat, som säkerställs genom IDDSI's specificerade tester och metoder.”



IDDSI.ORG



”

Behovet av att tillaga energi- och näringstät mat och dryck till rätt konsistens är oerhört viktig för att motverka undernäring och upprätthålla människors livskvalitet.”



IDDSI – åtta nivåer av konsistenser

Antalet personer med dysfagi i världen ökar för varje år och behovet av att kunna bereda konsistensanpassad mat på ett säkert sätt är av yttersta vikt.

IDDSI's ramverk består av åtta angränsande och sammanhängande nivåer av konsistenser, där dryck mäts i nivå 0–4 och mat mäts från nivå 3–7.

IDDSI's material innefattar en terminologi för att beskriva mats textur och dryckers tjocklek. För att avgöra *vilken* nivå en beredning/produkt har, krävs de testresultat som specificeras i IDDSI-testmetoder (se QR-kod på sida 6).

För drycker görs flödestest och för mat flödestest, gaffeldroppstest, skedvinklingstest, gaffeltryckstest och skedtryckstest. I den grövre mattexturen anges även mått på bitarna.

Med HÄLLDEs matberedningsmaskiner kan man snabbt och enkelt uppnå de olika konsistensnivåerna som säkerställs genom IDDSI's specificerade tester och metoder.



Gaffeltryckstest med banan.



Skedvinklingstest.



BLENDER SB-4

Nivå 0-3

Tunnflytande, Mycket lättflytande och Lätt trögflytande

HÄLLDE BLENDER SB-4

HÄLLDE Blender SB-4 mixar, blandar, vispar, hackar och rör om från 2 dl upp till 3,8 liter.

Med ett variabelt varvtal upp till 15 000 varv per minut och en motor på 1350 W kan den skapa mycket släta och finfördelade strukturer på till exempel soppor, såser och näringsdrycker. Alla löstagbara delar är maskindiskbara och den transparenta kannan i kombination med påfyllnadshåll i locket gör den oerhört smidig att bereda med.



”Måltider som består av många komponenter eller flera rätter kan öka mängden mat som äts.”





SNABBHACKARE



COMBI CUTTER

Nivå 3-4

Tröglytande och Mycket tröglytande

HÄLLDE SNABBHACK / COMBICUTTER

HÄLLDEs sortiment av Snabbhackar och CombiCutter hackar, mosar, purear och finfördelar såväl torra som vätskebaserade, varma och kalla råvaror. Med hjälp av det unika avskraparsystemet och special-designade kniven går beredningen blixtnabbt vilket minimerar uppvärmningen och därmed säkerställer kvalitet och bibehåller näringsinnehåll.

” För många med dysfagi är måltiden en fysiskt ansträngande aktivitet. Därför är det viktigt att maten är energi- och näringstät så att det individuella behovet tillgodoses.”





Nivå 5–7 Grovmelen & saftig, Mjuk och delad
i små bitar, Lättuggad och Vanlig konsistens



GRÖNSAKSSKÄRARE



COMBI CUTTER

HÄLLDE GRÖNSAKSSKÄRARE / COMBICUTTER

Med HÄLLDEs Grönsaksskärare kan du tärna i mängder av storlekar, som minst 3x6x6 mm och vidare i olika kombinationer upp till som störst 20x25x25. Unikt med HÄLLDEs tärningsgaller är att alla bitar som skärs garanterat inte överstiger den angivna dimensionen på Tärningsgallret eller skivaren.

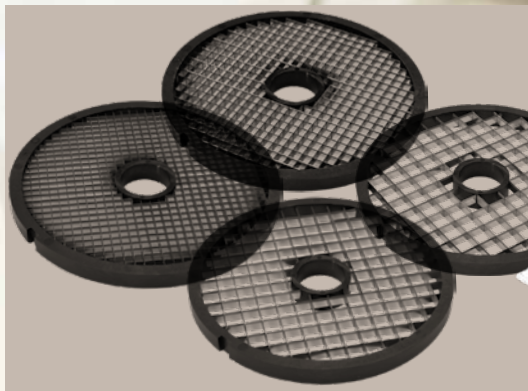
Grönsaksskärare och Combi Cutter kan utöver tärna, även skiva, strimla, riva och räffla i upp till 80 olika varianter. Läs mer i HÄLLDEs Skärverktygsguide.



SKÄRVERKTYGSGUIDE



” För personer med dysfagi är det en fördel om portionerna är små men energi- och näringstäta – kraftfulla. Det innebär att andelen kolhydrater hålls nere och andelen protein och fett ökas.”





TIMBAL



GROV PATÉ



HEL OCH DELAD



GELÉ



TJOCKFLYTANDE



FLYTANDE

” Bara uppä-
ten mat ger
näringsämnen och
energi. Därför är
det viktigt att man
anpassar matens
sammansättning och
portionsstorlek efter
den äldres behov,
vanor och önskemål.

Konsistenstrappan

För att beskriva olika strukturer av konsistensanpassad mat är konsistenstrappan en vedertagen metod. Konsistenserna är indelade i följande grupper:

- **HEL OCH DELAD** – normal konsistens som delas på tallriken
- **GROV PATÉ** – luftig, mjuk, sammanhållen och grovkornig konsistens
- **TIMBAL** – mjuk, slät och sammanhållen, likt en omelett
- **GELÉ** – mjuk och hal
- **TJOCKFLYTANDE** – slät och trögflytande
- **TUNNFLYTANDE/FLYTANDE** – slät och rinnande.

” Upplevelsen av måltiden blir bättre om man kan urskilja måltidens olika delar. Om man till exempel serverar kycklingfilé, potatismos, gräddsås och gröna ärtor – kan den anpassade menyn bestå av kycklingtimbal, potatismos, gräddsås och ärtpure.”



HÄLLDE MASKINER BEREDER SMIDIGT

Konsistensanpassad mat



VAD SKA DU LAGA IDAG?

Resultat	Struktur	Konsistens	HÄLLDE Grönsaksskärare
HEL OCH DELAD MAT	Vanlig mat som vid behov delas på tallriken.	Som vanlig mat.	X
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 vinbärgelé, 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.	



” Vilken konsistens och struktur ska du bereda på maten som ska serveras? Utgå gärna från samma meny och bered sedan de olika konsistenserna till olika typer av ordinerad textur i konsistenstrappan.”

BRA MASKINVAL

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

EXEMPEL PÅ OLIKA ORDINERAD TEXTUR





” 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.

Läs mer om respektive maskin på hallde.com:



HÄLLDE
Blender SB-4



HÄLLDE
Snabbhackar



HÄLLDE
Grönsaksskärare



HÄLLDE
Combi Cutters

Välj rätt maskin i köket

HÄLLDE har ett flertal maskiner som är anpassade för konsistensanpassad mat inom vård och omsorg. Ditt val av maskin är viktigt. Inte bara för att du ska kunna arbeta snabbt och effektivt i köket – utan framför allt för att säkerställa de olika strukturerna och så klart bevara matens smak, färg och näringsämnen så långt det är möjligt.

HÄLLDES MASKINER

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

Våra maskiner är konstruerade med fokus på:

- perfekta resultat
- snabb, enkel rengöring och bästa hygien
- användarvänlig design och bästa ergonomi
- ett brett beredningsregister
- hög kapacitet
- stadig placering, enkel förflyttning och praktisk förvaring
- föredömlig säkerhet
- högsta kvalitet.



HÄLLDE – Blender SB-4



HÄLLDE Snabbhackar



HÄLLDE Grönsaksskärare



HÄLLDE Combi Cutters



” Som vårdpersonal är det viktigt att känna till skillnaderna mellan olika näringsdrycker och berikningspulver – när de ska användas och hur de ska serveras/tillföras.

Prioritera de mest energi-, protein- och näringstäta dryckerna. De underlättar möjligheten att nå upp till dagens näringsbehov.



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 behov.

KLARA NÄRINGSDRYCKER

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





” 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 kostekonom, dietist eller kostvetare i samarbete med en logoped.

Planera bra mat och välj livsmedel

När man planerar menyer inom vård och omsorg är det viktigt att tänka på energitäthet, smak och utseende för att skapa en så bra matupplevelse som möjligt.

GRYN, FLINGOR OCH BRÖD

För många 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.

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/ Snabbhack kan du bereda en smakrik påläggspaté eller finfördela gröt till önskad konsistens.

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 till energigivande fruktdrinkar. Tärna med en grönsaksskärare eller gör en läcker lemoncurd slät i en Snabbhack.

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.



Grovhacka eller finfördela potatis till ett välsmakande mos med hjälp av HÄLLDE Snabbhack. Maskinen arbetar med två hastigheter och ger snabbt 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.



Bered samma mat till olika konsistenser beroende på ordination av konsistens. Gör gärna en större mängd, portionera i silikonformar och frys in i olika storlekar och ta fram efter behov.

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 till önskad konsistens, från grovhackad till slät puré.

MJÖLK OCH MJÖLKPRODUKTER

Mjolk och mjölkprodukter är en viktig källa till exempelvis kalcium. Mejeriprodukter med hög fetthalt gör att maten ger mer energi utan att portionerna blir större.

Fet mjölk ger mer energi än mellanmjölk, men har samtidigt lägre innehåll av vitamin D. Vilken mjölk som serveras som dryck bör därför styras av 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.

SÅS OCH TILLBEHÖR

Sås eller dip är ett viktigt tillbehör till de flesta maträtter. De förhöjer smaken på maten och kan vara ett viktigt energitillskott om den berikas med exempelvis matfett eller grädde.

Såsen eller dip kan göra det lättare att svälja maten, det kan därför vara fördelaktigt att erbjuda olika krämiga tillbehör även till maträtter som traditionellt sett inte serveras med det.



Bered en smakrik och näringsrik dipsås med hjälp av en HÄLLDE Snabbhack och lättflytande såser i HÄLLDE Blender.

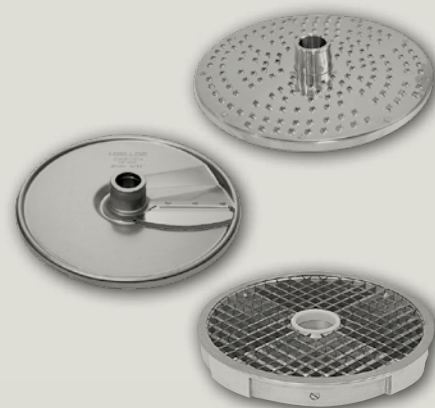
UPPNÅ SNABBT ÖNSKAD KONSISTENSNIVÅ

Med HÄLLDEs matberedningsmaskiner kan man snabbt och enkelt uppnå de olika konsistensnivåerna som säkerställs genom IDDSI's specificerade tester och metoder.





” HÄLLDE
tillverkar
högkvalitativa mat-
beredningsmaskiner
som uppfyller kra-
ven på beredning
av konsistensanpas-
sad mat och dryck
för människor med
dysfagi.



Vilka är dina behov?

HÄLLDE tillverkar högkvalitativa matberedningsmaskiner som uppfyller kraven på beredning av konsistensanpassad mat och dryck för människor med dysfagi. Vilka är dina behov? Läs mer om maskinerna på HÄLLDEs hemsida www.hallde.com



*HÄLLDE
Blender SB-4*



*HÄLLDE
Grönsaksskärare*



*HÄLLDE
Snabbhackar*



*HÄLLDE
Combi Cutters*



Food Preparation Machines
Made in Sweden since 1941 

GÖR ETT AKTIVT VAL

I denna folder presenterar vi endast några av våra rekommenderade modeller. Läs om alla våra modeller och tillbehör på HÄLLDEs hemsida hallde.com



HÄLLDE – Blender SB-4



HÄLLDE Snabbhackar



HÄLLDE Grönsaksskärare



HÄLLDE Combi Cutters



Food Preparation Machines
Made in Sweden since 1941



Medellivslängden och medelåldern i världen ökar och med det antalet personer med dysfagi – problem med att tugga, hantera och svälja mat och dryck. För personer med tugg- och sväljsvårigheter är det ofta en utmaning att få i sig tillräckligt med energi och näring för ett dagsbehov. Behovet av att tillaga energi- och näringstätt mat och dryck till rätt konsistens är därför oerhört viktig för att motverka undernäring och upprätthålla människors livskvalitet.

***HÄLLDE** har tagit fram råd och tips om hur matberedningsmaskiner kan användas för att tillaga konsistensanpassad mat och dryck för personer med dysfagi.*

Foldern baseras främst på material och definitioner av konsistenser på mat och dryck från två källor: Livsmedelsverket och The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative's (IDDSI) material.