

BLØD MAD; FØDEVARELISTE – vejledende anbefalinger



OBS: Der kan være behov for at fortykke drikkevarer til en passende konsistens. Dette bør gøres efter vejledning af en ergoterapeut med speciale i dysfagi.

FØDEVAREGRUPPE	MULIGT AT SPISE	SVÆRT AT SPISE
Kartofler, ris, pasta, brød og gryn:	Kartofler, godt kogte uden skræl Kartoffelmos	Kartoffelbåde, brasede kartofler/hård skorpe, kartofler med skræl
	Pasta, godt kogt, med sovs	Ris, bulgur, couscous mm.
	Brød uden kerner og skorpe	Brød med skorpe og kerner
	Grød fx havregrød, mannagrød Øllebrød	Tørt og hårdt brød (fx knækbrød, ristet brød, rundstykker)
Grøntsager og bælgfrugter:	Grøntsager, godt kogte (fx broccoli, blomkål, gulerødder, selleri mm.)	Rå grøntsager (fx gulerødder, tomat, agurk, peberfrugt), råkostsalat
	Grøntsagsmos	Champignon, rå løg, ristede løg, grøn salat, majs-kerner, ærter
	Grøntsagssupper, evt. m. kødboller og grøntsager som let kan moses	Grøntsagssupper med fyld som ikke let kan moses med en gaffel
	Flåede tomater	Blandede konsistenser fx grøntsagsretter tilsat nødder mm.
	Avokado, guacamole	Trævlede grøntsager (fx asparges, porre, soltørrede tomater, bladselleri)
	Bælgfrugter, kogte og purede (fx bønner (grønne bønner, kidneybønner mm.), linser, kikærter)	Hele bælgfrugter (fx bønner, linser, kikærter)
Frugt:	Frisk frugt og bær, der let kan moses med en gaffel (fx banan, modne jordbær, moden melon). Frugtgrød	Frisk frugt og bær, der ikke kan moses med en gaffel (fx æble)
	Konserveret blød frugt, der kan moses med en gaffel, fx fersken	Trævlede frugter (fx ananas, mango, citrusfrugter, rabarber)
	Marmelade, syltetøj, frugtgelé	Tørret frugt
		Nødder, frø og kerner
Kød:	Farsretter (uden hård stegeskorpe) fx frikadeller, kødboller, farsbrød (bagt/kogt) Steg og hele stykker kød kan hakkes efter tilberedning (server godt med sovs)	Stegte kødretter og hele kødstykker (fx svinekoteletter, oksebøffer, kyllingebryst, hamburgerryg, oksesteg, nakkesteg mm.)
	Blødt pålæg og smørepålæg fx paté, leverpostej/kyllingepostej, fuglekvidder, og kødpølse	Roastbeef, rullepølse, hamburgerryg, spegepølse mm.
	Pølser uden skind	Blandede konsistenser fx gryderetter. Pølser med skind
Fisk og skaldyr:	Fisk (uden hård stegeskorpe), fiskefrikadeller, fiskepostej, fiskeboller fisketerrin, tunmousse, laks, blendet skaldyrssalat, torskerogn, marinerede sild, fisk med blød panering mm.	Fisk med hård stegeskorpe, fisk med sprød panering, fiskefrikadeller med hård stegeskorpe, hele skaldyr
Æg:	Æg og æggerette (fx omelet, røræg, kogte æg, æggestand)	Spejlæg med sej/hård stegeskorpe
Mejeriprodukter:	Skæreost (uden fyld fx kommen) Smøreost, smelteost (uden fyld fx rejer), hytteost, brie mm.	Hårde oste fx parmesanost, Prima Donna. Ost med fyld, krymmel mm.
	Mejeriprodukter uden frugtstykker	Mejeriprodukter med frugtstykker
Fedtstoffer, sovs og dressing:	Sovs, dressing, mayonnaise, remoulade (uden hårde klumper), ketchup, sennep, smør, olier mm.	Sovs, dressing eller lign. med fyld/klumper, der ikke let kan moses
Dessert:	Blød kage, blød nougat, budding, mousse, fromage, is, fløderand. ALT samme <u>uden</u> chokoladestykker, frugtstykker, nødder, knas, pynt eller lign.	Tør kage, chokolade, lakrids, vingummi mm. Is, budding, fromage, mousse <u>med</u> chokoladestykker, frugtstykker, nødder eller knas.

SMØRREBRØD

FØDEVAREGRUPPE	MULIGT AT SPISE	OBS
Brød	Alm. Rugbrød uden kerner og skorpe Hvedebrød uden kerner og skorpe	
Pålæg generelt	Leverpostej/kyllingepostej Æg Frikadeller uden hård stegeskorpe Jagtpølse Kødpostej Farsbrød uden hård skorpe Paté Pølser uden skind Pålægssalater uden sprødt/hårdt fyld Kogte kartofler uden skræl	Uden hårdt fyld, stegeskorpe mm.
Fiskepålæg	Fiskefrikadeller uden hård/sej skorpe Marinerede sild Torskerogn/torskerognssalat Tunsalat Laksepostej/laksemousse Blendet skaldyrssalat Findelt makrel i tomat/makrelsalat	Uden hårdt fyld, stegeskorpe mm.
Ost	Alle bløde typer ost	Uden kommen, peberkorn mv.
Pynt	Sky Syltede asie, finthakket Løg, finthakket Peberrodscreme Avocado Mayonnaise Karrysalat, blendet Div. Geletyper, dressinger Peberfrugt, finthakket	

MELLEMMÅLTIDER

FØDEVAREGRUPPE	MULIGT AT SPISE	OBS
Mad	Brød uden kerner og skorper m. blødt pålæg	Se evt. smørrebrødsplanen
	Suppe blendet eller med mørt fyld	
	Grød med smør/fløde og sukker/kannelsukker	
	Røræg/omelet/kogt æg	
	Æggemuffin evt. med bløde grøntsager og/eller ost	
	Yoghurt uden frugtstykker	
	Ymer fx med brunfarin og blødt rugbrød uden kerner og skorper	
Drikke	Ernæringsdrikke	Vær opmærksom på, at der kan være behov for at fortykke væsken
	Koldskål	
	Sødmælk, letmælk	
	Drikkeyoghurt	
	Kakaomælk; kold eller varm evt. med flødeskum/flødeis	
	Æggesnaps (m. pasteuriseret æggeblommer)	
	Kaffe m. sødmælk/fløde/sukker	
Frugt og bær	Modne bananer	Frugt og bær skal være bløde, så de kan moses med en gaffel
	Modne bær uden skal/skræl og kerner fx jordbær	
	Moden melon (uden kerner)	Spis fx flødeskum, vaniljecreme eller cremefraiche gerne 18 eller 38 % til frugt og bær
	Bløde frugter fra konserves eks. fersken	
Det søde	Fromage	Kage; Ikke for tør, eller spis det med flødeskum, vaniljecreme, cremefraiche gerne 18 eller 38 %
	Frugtgrød uden hårde klumper	
	Budding	
	Mousse	
	Is uden stykker af frugt, chokolade, knas, nødder eller lign	
	Blød kage	