

FAKTA

- Undersøgelser viser at tæt ved 80 procent af alle beboere på plejecentre har synkebesvær i én eller anden grad.
- Synkebesvær kan skyldes manglende spyttsekretion, svagere kæbemuskler eller tandproblemer - eller en kombination.
- Synkevenlig mad kommer i tre kategorier: Blød, gratin og cremet.
- »Almindelig« mad kaldes i denne sammenhæng for fuldkost.
- Den mad, Majken Alexander holder kurser om, hører til i kategorien blød mad.
- Hvis du vil vide mere om synkebesvær, skal du lede efter ordet »dysfagi«.



» Det er slemt nok, at man har brug for hjælp, men at man så oveni skal bede om at få serveret specialkost, det kan være svært.

Majken Alexander, økonoma, Vaerdigmad.dk

Så er der serveret. Det ligner, det dufter som, og det smager som det plejer. Men du behøver ikke tygge til for at få en god oplevelse ud af maden på buffeten her. Alt er såkaldt blød kost, der er lige til at tygge med tungen. Foto: Cecilie Hånsch

God mad glider lettere ned

VELBEKOMME: Synkevenlig mad kan have en tendens til at være kedeligt. Men ikke længere: Medarbejdere fra Faxe Kommunes køkkener har lært om blød mad med kærlighed.

flæskestegen af en eller anden grund ikke kommer længere end til tungen.

Det kan være, du har svært ved at tygge. Måske har du lavere spyttproduktion end de fleste. Og så ender flæskestegen med at være sådan en tør savsmulds-bolle, der fylder munden med alt andet end glæde.

- Det er lige omkring 10 procent af beboerne på danske plejecentre, der får kost målrettet personer med synkebesvær, fortæller Majken Alexander.

Hun er økonoma og selvstændig i virksomheden Vaerdigmad, og har med Dysfagicerteret og KU udviklet noget nær et vidundermiddel til synkevenlig kost.

Kort fortalt er vidundermidlet skabt af alger og plantefibre, og når man blander det med for eksempel kød og fond, så kan man skabe kødretter med væsentligt højere væskeindhold, men

stadig med samme smag og næringsindhold.

- Du kan opleve at især ældre sådan umærkeligt ændrer madvaner. De spiser mere yoghurt og suppe. De holder simpelthen op med at spise madvarer, der skal tygges, forklarer Majken Alexander.

Og når livretterne bliver fjernet fra menukortet, så bliver der ofte også spist mindre.

- Derfor oplever vi, at ældre taber sig. Mister appetitten, spiser langsommere. Og nogle ender simpelthen med at få for lidt protein, fordi de - naturligt nok - fravælger retter, de har svært ved at synke, forklarer Majken Alexander.

Tabu

Der findes allerede i dag muligheder for at gøre kosten lettere at synke. Man kan blende maden, eller man kan servere den som såkaldt gratin-kost.

- Men det kan være svært at få til at se lækkert ud, og vi skal huske at udseendet også betyder meget i forhold til mad. Vi siger jo, at vi spiser med øjnene, og hvis retten ser trist ud, så får du ikke lyst til at spise den, siger Majken Alexander.

- For rigtigt mange er det også svært at bede om særbehandling. Det er slemt nok, at man har brug for hjælp, men at man så oveni skal bede om at få serveret specialkost, det kan være svært, siger Majken Alexander.

Og det er her, vidundermidlet kommer ind i bille-

det. For med et drys af det magiske geleringsmiddel, så kan man få blød kost til at ligne den ægte vare.

Husk farverne

Forleden var medarbejdere fra Faxe Kommunes køkkener så kommet i kærlige hænder hos Majken Alexander.

Over to dage fik de lov til at lege med maden - de blev endda opfordret til det.

- Prøv lige at se de her kyllingebryster, siger Susie Jensen.

Hun er ernæringsassistent i Frederiksgadecenteret, og

er - som de andre kursister i køkkenet - begejstret over den nye, bløde mad.

- Den ligner det, vi normalt ville servere, den smager som den skal. Eneste forskel er sådan set, at den er blødere og mere fugtig, siger Susie Jensen.

Hun synes, det har været spændende at prøve at arbejde med de forskellige konsistenser.

- Og så er jeg vel ligesom resten af holdet imponeret over, at du kan få det til at blive til næsten hvad som helst. Du kan jo se på bordet, at vi har fået rigtigt mange

forskellige retter ud af de tre forskellige slags kød, vi har fået at arbejde med, siger Susie Jensen.

Og det er altså alt fra flæskesteg til mørbradbøf, culottesteg og boller i karry.

Det ligner, det lugter og det smager som vanligt - det er bare blødere og dermed lettere at få ned.

- Du kender udtrykket, at man kan »tygge noget med øjenvipperne«. Det er jo normalt en cadeau til mørt kød. Sådan bliver alle retterne, når du bruger det her geleringsmiddel, lover Majken Alexander.

Af Cecilie Hånsch

FAXE KOMMUNE/DANMARK: Har du nogensinde kigget på et stykke flæskesteg; mærket mundvandet begynde at løbe bare ved tanken om den smag, der lige om lidt åbenbarer sig i din mund. Så kan du måske også forestille dig skuffelsen, hvis



Flæskesteg, kyllingebryst, culottesteg og nakkesteg. Alt sammen i tygge- og synke-venlige versioner.



Kyllingebrysterne her er formet af noget, der i konsistens ligner fiskesfar. Det er kyllingekød blendet med kyllinge-fond og et specielt geleringsmiddel. Ovenpå er kommet et stykke kyllingeskind. Og vupti, så kan næsten alle spise med.