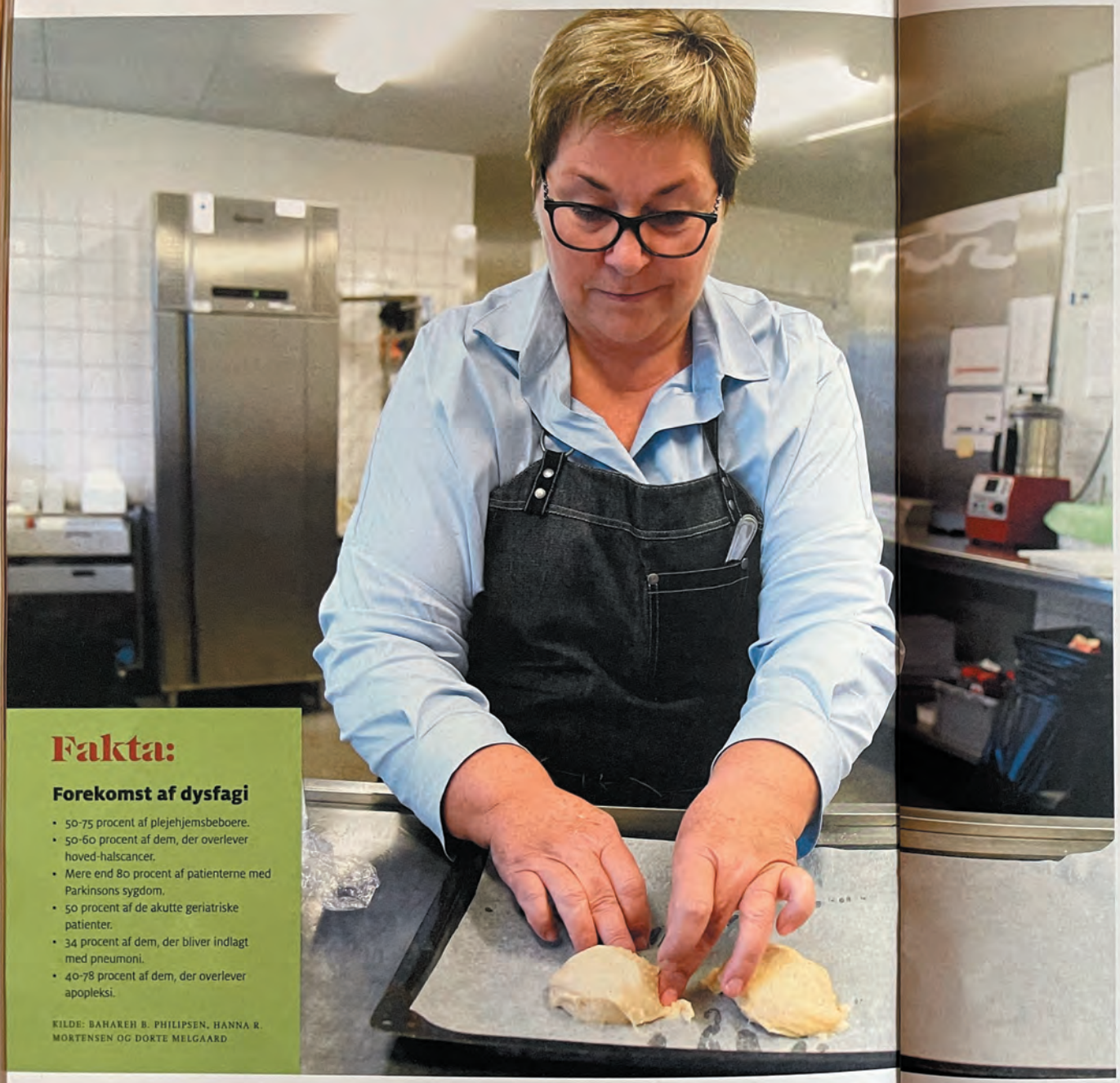
KOST OG ERNÆRING OG SUNDHED
07/2021

Fermentering er en bæredygtig vej frem
SIDE 30

Samarbejde skal nuancere dysfagi
SIDE 18

Uddannelsens guld lukket ud
SIDE 24



Fakta:

Forekomst af dysfagi

- 50-75 procent af plejehjemsbeboere.
- 50-60 procent af dem, der overlever hoved-halscancer.
- Mere end 80 procent af patienterne med Parkinsons sygdom.
- 50 procent af de akutte geriatriske patienter.
- 34 procent af dem, der bliver indlagt med pneumoni.
- 40-78 procent af dem, der overlever apopleksi.

KILDE: BAHAREH B. PHILIPSEN, HANNA R. MORTENSEN OG DORTE MELGAARD

ARTIKEL:
Jeannette Ulnits | TEKST |
Henrik Frydkjær | FOTO |

Dysfagi skal opgraderes nu

Ernæringsuge: Med økonoma Majken Alexander i spidsen arbejder Dysfagi Centret med sensorikforskere på Københavns Universitet for at knække koden for, hvordan man laver fødevarer med den optimale balance mellem smag og konsistens til borgere ramt af dysfagi.

Dysfagidiæter kan være en balancegang. Konkret kan det handle om at finde balancen mellem smag og saftighed, så mennesker med mundtørhed kan spise f.eks. kylling. Derfor har økonoma Majken Alexander sammen med Københavns Universitet nu sat sig for at via forskning og forsøg at finde den optimale balance mellem smag, konsistens og præsentation.

Majken Alexander undersøger i et særligt samarbejde med Dysfagi Centret og Sensorikgruppen fra Københavns Universitet, hvilke parametre der er afgørende i arbejdet med at udvikle tygge- og synkevenlige fødevarer. Indtil videre står Dysfagi Centret og Sensorikgruppen for undersøgelser af, hvordan et panel af testpersoner reagerer på forskellige versioner af de samme fødevarer. Der er varierende mængder af kød i, og nogle testprodukter er blødere og mere saftige end andre. Alle reaktioner på fødevarerne registreres omhyggeligt. (>)

75 PROCENT AF ÆLDRE PÅ PLEJECENTRE HAR TYGGE- OG SYNKEPROBLEMER

– Jeg har arbejdet mange år med dysfagikost, og samarbejdet med Sensorikgruppen har gjort min viden endnu mere præcis. Den viden deler jeg på kurser og workshops ude i danske storkøkkener, fortæller hun.

For Majken Alexander handler det i høj grad også om at skrue op for udviklingen af dysfagidiæter og om at blive klogere på, hvordan man nuancerer dysfagi og på, hvad man kan justere i forhold til de mange forskellige patientgrupper.

– Men faktisk er det kun omkring 10 til 20 procent af dem, der får mad i modificeret konsistens, anslår Majken Alexander.

– Resten tilbydes normal fuldkost eller hakket eller blendet kød. Det medfører typisk, at de går uden om den fedt- og proteinholdige kost, fylder op med suppe, yoghurt og frugtgrød og derfor taber sig, tilføjer Majken Alexander, der er gået ind i samarbejdet med Københavns Universitet for at finde de redskaber, der skal til for at gøre op med dette.

Efter 25 år som køkkenchef på ældreområdet driver hun i dag virksomheden Værdigmad ApS, der fremstiller dysfagidiæter. Hun er desuden medstifter af den frivillige forening Dysfagi Centret, der oplyser om dysfagi og etablerer samarbejder med det formål at forbedre markedet for tygge- og synkevenlige kost.

– De sidste ti år er der kommet 260.000 flere ældre over 65 år, så vi kan ikke blive ved med at ignorere problemet. Nærende og indbydende dysfagidiæter giver livskvalitet og holder mennesker sunde og selvhjulpne længere, så det er vigtigt at få løst problemet, siger hun.

Mange brænder for at ændre vilkår

Majken Alexander har f.eks. udviklet en serie gængse færdige livretter som spegepølse, flæskesteg med brunede kartofler, panerede koteletter, gratinkartofler, skinkeschnitzler og oksesteg, der er konsistensmodificeret til mennesker med tygge- og synkebesvær.

– Reaktionerne på vores produkter og metoder er meget positive. Borgerne med dysfagi nyder maden og kan spise nok til at blive dækket ind ernæringsmæssigt. De ernæringsprofessionelle i køkkenerne melder om mere tid til at lave lækkert tilbehør og anrette pænt. Det giver selvfølgelig en helt anden faglig tilfredshed at anrette et pænt fad eller tallerken end at blende den fuldkost, som de andre beboere skal have. Ingen kan være tjent med blendet mad, siger hun og tilføjer, at gode madprodukter er en del af løsningen, men at der er også behov for et andet syn på dysfagi

– Dysfagi er ikke en sygdom, så dysfagi skal ud af diætafdelingen. Vi skal vende billedet om og tilrettelægge kosten efter det store flertal, så de ældre får deres værdighed tilbage. Menuerne skal produceres i en konsistenstilpasset og en fast udgave, som kan serveres fra hver sin side af fadet. Så får alle det samme, og ingen føler sig uden for, siger Majken Alexander.

Majken Alexander møder mange dygtige mennesker, der brænder for at forbedre vilkårene. Men indsatserne strander ofte, fordi der mangler et tværgående samarbejde, mener hun. Der skal oplysning og kommunikation til mellem køkkenerne og alle fagfolk, der kommer i berøring med dysfagi. Og så skal der mere undervisning om dysfagi ind i ernæringsassistentuddannelsen.

– Jeg tror, at vi alle kender mindst én med dysfagi. Det kan også ramme yngre mennesker i forbindelse med handicap, medicinering og sygdom. Men for alle er dysfagi en stor belastning for livskvaliteten, så dette område fortjener meget mere fokus, siger hun.

Fakta:

Konsistensgrader:

Blød kost:

- Blød og saftig/våd konsistens, dog skal der stadig være behov for at tygge maden.
- Alle ingredienser skal være naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens, dvs. koges, dampes, bages eller håndteres, således at der opnås en blød og saftig konsistens i den måske ellers ikke egnede fødevare.
- Hele kostelementer skal let kunne deles eller moses med en gaffel.
- Alle elementer på tallerkenen behøver ikke have samme konsistens. Sovs er én konsistens, kartoffel en anden, kød en tredje, og grøntsager en helt fjerde konsistens i munden.

Gratinkost

- Blød, ensartet, sammenhængende (timbalelignende) og helt uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind.
- Der må som udgangspunkt ikke blandes konsistenser i gratinkosten. Det vil sige, at der kan ikke suppleres med en umodificeret sauce, en umodificeret mos eller en umodificeret frugtgrød. Dette skyldes, at man risikerer, at det er for tyndt, for tykt eller med klumper, kerner eller trevler i. Dog kan man supplere med måltidselementer af cremet konsistens til gratinkosten.
- Fødebollen skal kunne dannes uden anstrengelse samt let kunne passere munden og synkes. Timbalen må hverken være for blød/smattet og ikke for gummihård. Konsistensen må ikke være klæg/klistret eller sej.

Cremet kost

- Tyk, cremet, ensartet og sammenhængende konsistens og helt uden klumper, som i sig selv danner en fødebolle.
- Maden skal kunne ligge i munden, uden at der er behov for at tygge med tænder eller tunge. Den skal ligge som en fødebolle bag tænderne på tungen, indtil der er energi og kræfter til at lave et synk. Fødebollen må ikke ændre sig til flydende konsistens, mens den ligger i munden.
- Cremet kost skal holde sin sammenhængende form på en ske. Det vil sige, at en menu bestående af eksempelvis flæskesteg, skysovs, rødkål og kartofler ikke blandes sammen, når de placeres side om side på en tallerken.
- Der må ikke blandes konsistenser. Det skal forstås således, at personer på cremet kost ikke må få almindelige tynd sovs til maden, ligesom personer på blød kost må. Der må ikke være umodificerede konsistenser i retten, således at når maden kommer i munden, bliver noget sunket hurtigere end noget andet i munden. Hele retten skal danne ens fødebolle i munden og have samme synkehastighed uden behov for at tygge med tænder eller tunge.

KILDE: DEN NATIONALE KOSTHÅNDBOG

Tyggevenlig gourmetmad hitter

En ernæringsassistent og kok forsøder i Aarhus Kommune livet for ældre med festmiddage og luksusretter.

Cremet forårssuppe med creme fraiche rørt med urteolie til forret. Tomatiseret oksetykkam på ærtepuré, kartoffel- og gulerodsmos smagt til med ingefær – samt den populære madagaskarsauce til hovedret.

Gæsterne – plejecenterets ældre – har i forvejen gransket menukortet, og selvom de har spist godt, vil de gerne runde af med den velkendte dessert rødgrød med fløde i forklædning.

Forklædningen er nødvendig, fordi fløde er en af de råvarer, der ikke egner sig til at fremstille dysfagimad af. Og både dessert, hovedret og forret i denne festmenu er dysfagimad.

Måltiderne er produceret af Helle Nielsen, ernæringsassistent og økonoma, og kokken Jakob Øllegaard, der er en del af Aarhus Kommunes team af oplevelsesmedarbejdere. De tager med jævne mellemrum ud til de forskellige køkkener i Aarhus Kommunes 53 plejecentre for at lave et festmåltid, der kan spises af alle de ældre – også af dem, der har tygge- og synkeproblemer.

Planteprotein erstatter fortykningsmiddel

Retterne bliver lavet i køkkenerne på de forskellige plejecentre, så de ældre kan dufte maden og glæde sig til festmiddagen.