

Sväljningsvårigheter – dysfagi

Anvisningar för att använda förtjockningsmedel i mat och dryck

Om man har svårigheter att svälja (dysfagi) kan det vara nödvändigt att förtjocka kallt och varmt mat och/eller dryck för att svälja tryggt. Det är enklare att svälja mat och dryck som har tjockare konsistens. Det minskar risken för aspiration, att mat eller dryck hamnar i luftstrupen.

På apoteket kan man köpa olika förtjockningsmedel som används för att få tjockare konsistens i mat och dryck (till exempel Nutricia Nutilis, ThickenUp). Förtjockningsmedlen är tillverkade av olika mjöl- och stärkelsesorter, till exempel majs. De ändrar inte utseendet på maten och påverkar inte heller smaken eller doften. De är laktos- och glutiefria.

Klara förtjockningsmedel (det står 'clear' på paketet) brukar innehålla maltodextrin, xantangummi och guarkärnmjöl (guargummi). De lämpar sig speciellt för klara drycker och andra vätskor, eftersom de inte gör maten/drycken ogenomskinlig på samma sätt som vanliga förtjockningsmedel.

Förtjockningsmedlet förvaras i tort och svalt (inte kylskåp) Förtjockningsmedlen lämpar sig inte för barn under tre år. Förtjockningsmedlen ersätts inte av FPA. En burk (300 g) förtjockningsmedel kostar cirka 10 euro. Clear-produkter är dyrare än vanliga produkter.

Anvisningar för användning av förtjockningsmedel:

- Börja med att tillsätta förtjockningsmedel försiktigt och lite åt gången i maten eller drycken.
- Pröva först med vatten hur förtjockningsmedlet löser sig. Blanda först till exempel en halv tesked förtjockningsmedel i 1dl vatten. Rör om blandningen åtminstone en halv minut, eftersom vätskan inte förtjocknar genast.
- Notera, att vätskan eller maten fortsätter att förtjockna under flera minuters tid efter att man har blandat i förtjockningsmedlet. Förbered enbart den mängden vätska eller mat som ska förtäras på en gång. Använd förtjockad vätska under 2 timmar. Den förtjockade vätskan kan du också frysa ner.
- Bekanta dig alltid med anvisningarna som finns i förtjockningsmedlets förpackning och kontrollera förvaringstiden på förpackningen.