

Nielemisvaikeus: ohje ruokien ja juomien sakeuttamiseen

Nielemisongelmien (dysfagia) yhteydessä kylmän ja lämpimän juoman ja/tai ruuan sakeuttaminen voi olla tarpeen nielemisen turvallisuuden parantamiseksi. Sakeutettua ruokaa ja juomaa on helpompi niellä hallitusti. Tämä vähentää aspiraation (henkitorveen joutumisen) riskiä.

Sakeuttamiseen käytetään apteekista saatavia sakeuttamisvalmisteita (esimerkiksi Nutricia Nutilis, ThickenUp). Sakeuttamisaineet on valmistettu erilaisista jauhoista ja tärkkelyksistä (esimerkiksi maissi). Ne eivät muuta ruuan ulkonäköä eivätkä vaikuta ruuan tai juoman tuoksuun tai makuun. Ne ovat laktoosittomia ja gluteenittomia.

Kirkkaat sakeuttamisvalmisteet (pakkauksessa merkintä "clear") sisältävät yleensä maltodekstriiniä, ksantaanikumia ja guargumia. Ne soveltuvat erityisesti kirkkaiden juomien tai liemien sakeuttamiseen, sillä ne eivät sameuta juomaa/ruokaa tavallisten sakeuttamisaineiden tapaan.

Sakeuttamisaine säilytetään kuivassa ja viileässä (ei jääkaapissa). Sakeuttamisvalmisteet eivät sovellu alle kolmevuotiaille. Sakeutusaineet eivät ole Kela-korvattavia. Purkki (300 g) sakeutusainetta maksaa noin kymmenen euroa. Clear-valmisteet ovat kalliimpia kuin ilman Clear-merkintää olevat valmisteet.

Ohjeet sakeutusaineen käyttöön:

- Aloita lisäämällä sakeuttamisaineita varovasti ja vähän kerrallaan ruokaan tai juomaan.
- Kokeile ensin veden kanssa, miten sakeuttamisaine käyttäytyy. Sekoita alkuun esimerkiksi puoli teelusikallista sakeuttamisaineita 1 desilitraan vettä. Sekoittele ainakin puolen minuutin ajan: sakeutuminen ei näy välittömästi.
- Huomaa, että sakeutettu neste tai ruoka jatkaa vähitellen sakeutumistaan useiden minuuttien ajan. Valmista sakeutettua nestettä tai syötävää kerralla vain se määrä, jonka olet nauttimassa. Käytä 2 h kuluessa valmistuksesta. Sakeutetun nesteen voi pakastaa.
- Tutustu aina myös sakeuttamisaineen pakkauksessa löytyvään käyttöohjeeseen ja tarkista sakeuttamisaineen säilyvyys pakkausmerkinnästä.