

Smagsforandringer

Til patienter og pårørende

Smagsforandringer samt nedsat smags- og lugtesans

Gode råd:

- Stimulér følesansen i munden og svælget (vha. konsistens, tekstur, temperatur, krydderi).
- Det skal "smages" med øjnene først.
- Syrlige drikke stimulerer appetitten drik gerne noget syrligt et kvarter inden måltidet (f.eks. juice, Nutridrink juice style, vand med citron mm).

Kraftigere smage:

- Smag maden til med salt eller sødt, gerne kraftigere end sædvanligt.
- Brug smagsgivere som krydderier, krydderurter (pebermynte, rosmarin), citrusfrugter, citrongræs, hvidløg og ingefær til at give maden smag og friskhed. Afhjælper bl.a. også hvis du oplever metalsmag.

Smage:

- Sødt: Sukker, honning, sirup og frugtsafter
- Salt: Salt, bouillon, kinesisk soja, peanuts, saltede mandler, tahin
- Syrligt: Alle slags eddike, citronsaft, yoghurt naturel, tomatjuice
- Bittert: Kaffe, te, øl, mørk chokolade, kakao, de fleste krydderier og krydderurter, skal af citrusfrugter, oliven

Temperatur:

- Mad: kold eller stuetempereret mad
- Drikkevarer: kolde drikke

Eksempler på mad/drikkevarer som kan være gode ud fra tilbud på SVS:

- Mad: Citronfromage, ymer, skyrdessert, frugtsuppe med flødeskum, TUC kiks med ost/smøreost, kærnemælkssuppe, protino yoghurt
- Drikkevarer: Protino m. citron/vanilje, koldskål, vand med citron i, vand med agurkeskiver
- Ernæringsdrikke: Nutridrink Yoghurt Style og Nutridrink Juice Style
- Andet: Mynteblade og citronskiver til at komme i drikkevarer/fødevarer

Gode ideer til andre mad- og drikkevarer:

- Mad: Oliven, ingefær i maden f.eks. i kødretter eller kage/desserter, mynte i maden i f.eks. desserter, ymer/chiagrød m. frugtsovs og mynte
- Drikkevarer: Ingefærshots, pebermyntethe, isthe, limonade, frugtjuice
- Ernæringsdrikke: Nutridrink Compact Protein Cool rød frugtsmag: giver en kølende effekt samt evt. Nutridrink Compact Protein Hot tropisk ingefærsmag

Smagsforandringer

Opskrifter

Chiagrød med bær og nødder/ frugtsovs samt mynte

Opskrift til ca 2 portioner.

Ingredienser:

1 dl A38 -3,5%

1,5 dl skyr

1 tsk. fintrevet ingefær

2 spsk. chiafrø

5 ristede hasselnødder

75 g blåbær

En lille håndfuld mynte

Fremgangsmåde:

1. Bland A38 med skyr, ingefær og chiafrø.

2. Stil det på køl gerne et par timer.

3. Rist evt. hasselnødder og gnid skallen af eller brug piemonte-hasselnødder.

4. Inden du spiser grøden, drysses med blåbær, halve ristede hasselnødder og mynte på grøden.

I stedet for nødder og blåbær kan der også bruges f.eks. 50g frugtsovs f.eks. færdigkøbt kirsebærsovs, hindbærsovs, jordbærsovs.

Næringsindhold pr. portion: Energi: ca. 760 kJ/181 kcal, Protein: ca. 14,5 g

Havregrød med chokoladesmag (overnight/køleskabsgrød)

1 portion

Ingredienser:

1 dl mælk

1 dl havregryn

1 dl skyr, yoghurt naturel eller A38

1 tsk. honning, sirup eller andet sødemiddel

1 tsk. ren kakaopulver (kan udelades)

Fremgangsmåde:

1. Bland havregryn, mælk og kakaopulver i en bønne og rør godt rundt.

2. Stil på køl natten over.

3. Tilsæt skyr eller andet surmælksprodukt næste morgen.

4. Top med honning og fyld på med f.eks. frugt og bær, nødder, hakket chokolade mm.

Næringsindhold pr. portion: Energi: ca. 915 kJ/218 kcal, Protein: ca. 18 g