

# KONSISTENS

Måske har du i en periode kun levet af flydende mad. Du er nu nået til et punkt, hvor du skal begynde at øve dig i at gå fra flydende mad til en mere fast kost. For at holde vægten eller tage på i vægt er det ofte nødvendigt at supplere den daglige kost med ernæringsdrikke.

## Glas



- **Ernæringsdrik** Du kan købe ernæringsdrikke på apoteket eller gennem et firma, der specielt handler med ernæringsprodukter. For at holde vægten eller tage på i vægt er det ofte nødvendigt at supplere den daglige kost med ernæringsdrikke. De findes i mange smagsvarianter, så prøv dig frem. De er bedst kolde, evt. med en isterning i. De kan også fryses til en is. Hvis de føles for tykke og klistrede, kan du med fordel fortynde dem med lidt mælk.
- **Kakaomælk** Findes i mange forskellige varianter. Nogle er tilsat ekstra protein. Top gerne op med flødeskum.

## Ske



- **Ymer** Indeholder mere protein end yoghurt. Rør evt. lidt piskefløde i, og bland med frugtgrød eller marmelade.
- **Øllebrød** Top op med fløde/flødeskum/æggesnaps (æggeblomme rørt med sukker).
- **Grød** Kog gerne på mælk og kom smør, sukker eller frugtmos på toppen.
- **Suppe** Du får flere kalorier, hvis du tilsætter din suppe ekstra fedtstof fra fløde, smør eller olie. Revet ost eller cremefraiche på toppen er også en mulighed. Du kan lave pulversupper på mælk fremfor vand. Små stykker kød, ris, kartoffel og grøntsager kan fx glide ned sammen med suppen.
- **Mos** Du kan lave mos af grøntsager eller kartofler. Mosen kan blandes op med smør, mælk eller fløde.
- **Desserter** Chokolademousse, budding, fløderand og is er desserter, som er lette at synke. Der findes mange forskellige i supermarkedet.

## Gaffel



- **Kiks** Kiksen bliver mest synkevenlig, hvis der er rigeligt smør på. Nyd gerne et stykke fed ost til.
- **Gratin** Læg ekstra smør ovenpå, hvis den føles for tør. Cremefraiche er også en mulighed.
- **Farsret, mos og sovs** Kød er svært. Hakket kød er en mulighed, dog kan hakkebøf og krebinet smuldre i munden. Det kan være lettere at spise en farsret eller tatar med en æggeblomme (pasteuriseret) ovenpå. Der skal være rigeligt sovs.