

Tips vid muntorrhet

För att motverka muntorrhet kan man dels försöka stimulera salivutsöndringen, dels kompensera för salivbrist med saliversättning och vätskerik mat.

Salivstimulerande livsmedel är: salt, ättika, citrusfrukter och syrliga bär. Inled gärna måltiden med en sillbit. Komplettera huvudrätterna med inlagda rödbetor, gurka eller lingonsylt. Finrivna morötter indränkta i lite apelsinjuice går ofta bra att äta liksom syrliga efterrättskrämer med exempelvis rabarber eller krusbär.

Bara att tugga och suga är salivstimulerande. Att suga i sig dryck genom sugrör är en bra metod. Syrliga karameller kan också vara bra, tänk dock på tandhälsan. På apoteket finns sockerfria salivstimulerande tabletter att köpa.

Om salivsekretionen är helt utslagen hjälper inte salivstimulerande livsmedel utan då måste man använda konstgjorda saliver att skölja munnen med. Finns att köpa på apoteket.

Det är förstås viktigt att dricka mycket men förutom dryck kan vätskerika maträtter som soppor och såser hjälpa till. Efterrättsoppor och krämer på frukt och bär kan öka vätskeintaget. En lagad dessert fyller många viktiga funktioner inom äldreomsorgen.

Åsynen av ett vackert dukat bord eller vackert upplagd mat gör att det vattnas i munnen.

- Drick små klunkar med vatten så ofta du behöver för att fukta slemhinnorna i munnen.
- Sug på sockerfria tabletter eller tugga sockerfritt tuggummi för att stimulera salivproduktionen.
- Gröt med mjölk och sylt eller fil med flingor och frukt är bra frukostmat.
- Doppa smörgåsar, kex och skorpar i kaffe, te, mjölk eller annan dryck.
- Bredbara pålägg gör smörgåsen mer lättäten.
- Mjuk, mosad eller passerad mat serverad med rikligt med sås är lättast att äta. Likaså varma soppor av olika slag.
- En smörklick på maten kan göra den mer lättäten.
- Prova äggrätter som omelett eller äggröra.
- Om personen är känslig för varm eller kall mat så servera maten ljummen eller rumstempererad.
- Servera råa grönsaker med rikligt med dressing.
- Undvik starka kryddor, salta och syrliga livsmedel om personen upplever att det irriterar slemhinnan.
- Prova frukt- och bärsoppor och krämer. Vid känsliga slemhinnor servera grädde till.
- Rätter tillagade med gelatin brukar gå bra t.ex. fruktdesserter och fromage.

Kommundietist Hanna Settergren 2015-07-01

TRYGGHET OCH STÖD

**KUNGÄLV
KOMMUN**



ADRESS Stadshuset · 442 81 Kungälv
TELEFON 0303-23 80 00 vx
FAX 0303-190 35
E-POST kommun@kungalv.se
HEMSIDA www.kungalv.se