

# Synke-udfordringer som en senfølge

- ved klinisk diætist Gitte Ploug Balling

**d.21.03.24**

Kontakt information:

tf11@kk.dk  
+ 45 6029 8212



# Senfølger efter endt behandling

Smerter  
Nervesmerter  
Obs sondetryk

Mundtørhed

Dårlig  
tandstatus

Svamp og  
mundbetændelse

Osteoradionekrose

Svært at tygge og fordele  
maden i munden

Lymfødem

Smagsforandringer  
salt, sødt, surt, metal



Dysfagi ( 25-67 %)  
Mad og drikke fejlsynkes (aspiration).  
Maden lægger sig på en hylde, der skal synkes  
gentagne gange

Ændret kropsopfattelse

Isolation/depression  
Spiser alene

Trismus

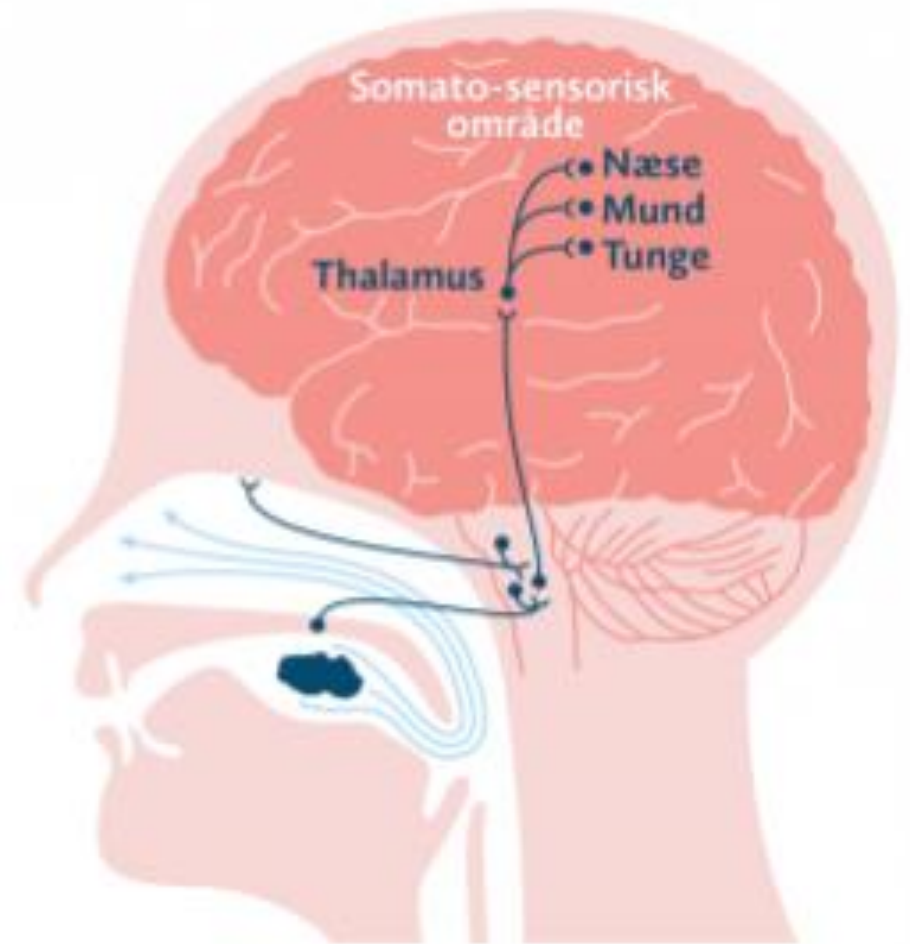
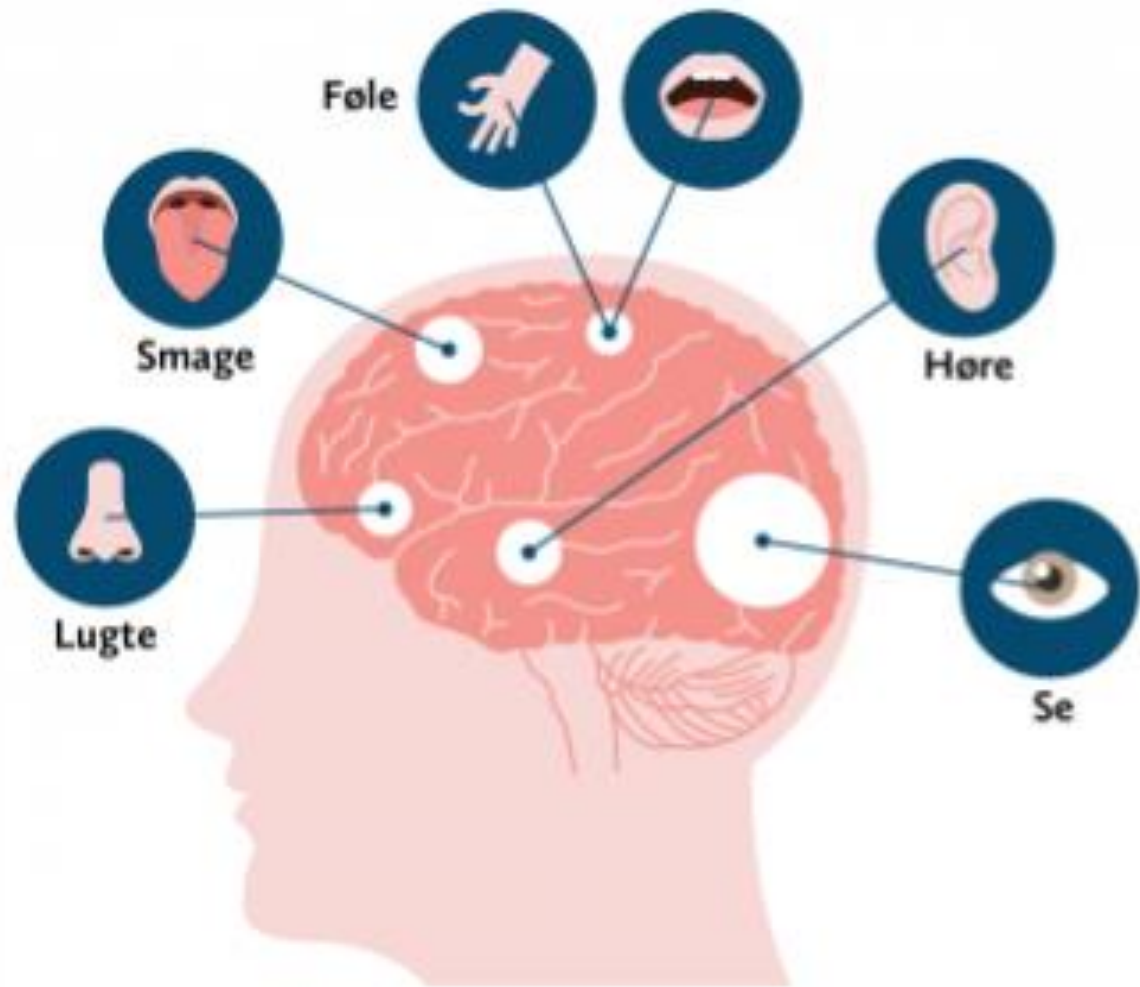
Fibrose

Seksualitet

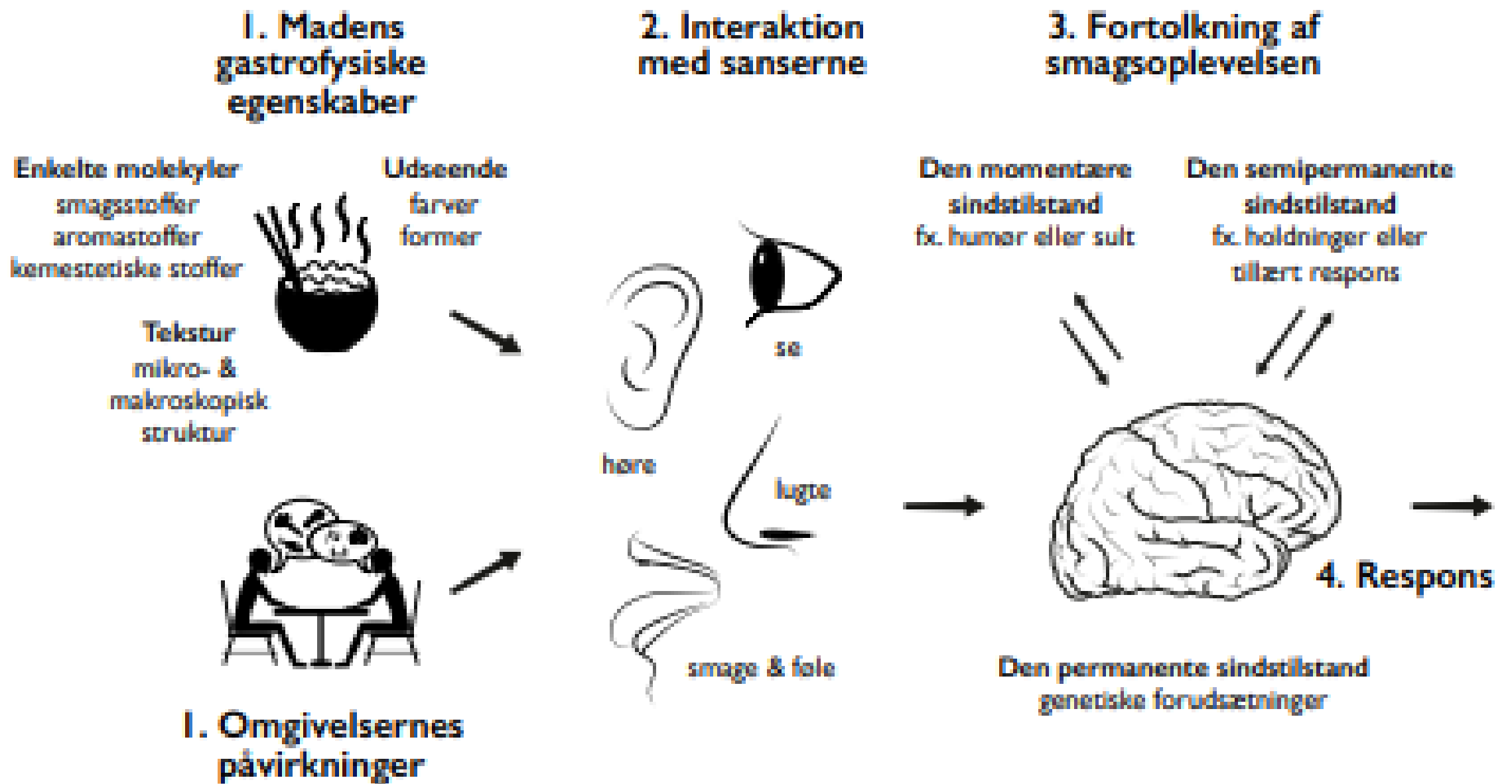
Udfordringer i forhold til  
jobsituation

Vægttab

Tale/høreelse



*Sansecentrenes placering og nerveforbindelserne fra mund og næse til hjernen. Illustration fra bogen 'Fornemmelse'*



Figur 5. En model for en naturvidenskabelig forklaring på smagsindtryk

# Sanser

## Lugtesansen

- Når maden tygges frigives der lugtstoffer som kommer i kontakt med næsens lugtreceptorer.
- I næsen 400 forskellige typer af celler med op til ca. 5 millioner lugtreceptorer i hvert næsebor
- Hold dig for næsen når du spiser – svært at skelne fx hindbær fra brombær

## Følesansen

Røre, føle udløser forventning om hvad der sker når vi får maden i munden

## Kemestetiske sans

Den sans, der ligger til grund for, at vi kan opfatte, når noget er stærkt fx chili

# Sanser

## Synssans

Synssansen er vigtig for de forventninger, vi har til maden, før vi putter den i munden.

Udover forventninger, igangsætter syn af mad også en række såkaldte cephaliske reflekser.

Det er fysiologiske responser, som f.eks. øger mængden af spyt i munden. Uden spyt er det svært at tygge maden, og spyttet hjælper også med at transportere smagsstoffer rundt i munden

## Høresans

Måske har musik en indvirkning

- <https://www.smagforlivet.dk/artikler/mundf%C3%B8lelsens-samspil-med-de-andre-smagsindtryk>

# Smag

## 5 grundsmage

- Sødt: - et signal om, at der er sukker, og derfor energi, tilstede.
  - Salt: - et signal om, at maden indeholder salte, især natrium, som er essentielt for kroppens funktion.
  - Surt: - signalerer tilstedeværelse af syrer, som der ofte er meget af i umoden eller fordærvet mad.
  - Umami: - er tegn på, at maden er rig på protein.
  - Bitter: - er ofte tegn på, at maden er giftig. Kræver tilvænning
- 
- Alle grundsmage kan smages i det enkelte smagsløg, vi har omkring 5.000 smagsløg på tungen

# Umami

## Råvarer med umami

### **Kød:**

Kød som fx bacon, modnet kød, tørrede skinker og pølser har meget umami.

### **Fisk:**

Fisk, fishsauce, ansjoser, skaldyr har også meget umami.

### **Vegetabilsk:**

Soyasauce, tang, bouillon, modne oste fx parmasan, fadlagret vin, asparges, ærter, svampe, tomater og løg.



# Mundtørhed

Øger risiko for caries, svampeinfektioner, tandkødsbetændelse

## Forebyggelse:

Tandbørstning flourholdig tandpasta fx Duraphat på recept.

Undgå, om muligt søde sager, syre- og sukkerholdige drikke.

Skyl og rens munden hyppigt.

Midler mod tør mund

- spray i dagtimerne

- gel til natte

Spytstimulering ( fra hvilespyt til stimuleret spyt)

- sukkerfrit tyggegummi eller pastil 4-5 min. x 1 i timen, eller før hvert måltid



# Mundtørhed

## Spytsekretion:

Værdier, normal rask person

- 0,3 – 0,5 ml/min ustimulerede helspytsekretionshastighed
- 1,0 – 2,0 tyggegummei stimulerede helspytsekretionshastighed

Værdier for stærkt nedsat ( hyposalvivation)

- $\leq 0,1$  ml/min ustimulerede helspytsekretionshastighed
- $\leq 0,7$  ml/min tyggestimuleret stimulerede helspytsekretionshastighed

# Tygge, synke og fordele maden i munden

Homogent

Blødt

Vådt



Broccoliens  
4 faser



# Synk let menuer

**Græsk yoghurt a la koldskål**

**Æggestand på gulerod**  
- bacon og cremefraiche

**Tunmousse**  
- frossen fløde

**Bønnesuppe**  
- persilleolie

**Kokosmælkbudding**  
- hindbær sovs

**Maizenagrød**

**Cremet ærte suppe**  
- cremefraiche og revet parmasan

**Boller i selleri**  
- luftig kartoffelmos

**Nougatmousse**  
- blåbær sovs

## Ernæringsdrikke kan være en hjælp

Krebinet 70 g med 3 kartofler og  
stuvning

2400 kJ og 18 g protein




200 ml


1860 kJ  
18 g protein



# Tygge, synke og fordele maden i munden



**SPISEGUIDE**



	SVÆRT AT SPISE	MULIGT AT SPISE
<b>BRØD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hvidt brød</li> <li>▪ Rugbrød</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fede kiks (fx digestive eller kiks af butterdej)</li> <li>▪ Knækbrød (tynde former for knækbrød)</li> <li>▪ Brød af butterdej (fx croissant eller tebirkes uden birkes)</li> <li>▪ Ristet brød, evt. ristet i smør</li> <li>▪ Evt. bondebrød</li> <li>▪ Øllebrød</li> </ul>
<b>GRØNT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grøntsager rå/kogte</li> <li>▪ Kartoffler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grøntsager og kartofler som mos, puré og saft</li> </ul>
<b>RIS OG PASTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kogte ris</li> <li>▪ Pasta</li> </ul>	<p><b>RIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grød: risengrød, rismelsgrød</li> <li>▪ Risotto</li> <li>▪ Ris kogt med rigeligt olie/smør</li> </ul> <p><b>PASTA/RAVIOLI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Små stykker i supper, fx suppehorn</li> <li>▪ Med kød og/eller mælke- eller ostesovs</li> </ul>
<b>GRYN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rå gryn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gryn kogt til grød - gerne på mælk, fx havre-, hirse- og boghvedegryn</li> </ul>

<https://kraeft.kk.dk/viden-og-vaerktoejer/rehabilitering-ved-hoved-halskraeft/fysisk-aktivitet/mundoevelser>

[https://kraeft.kk.dk/sites/default/files/2023-01/Spiseguide\\_1.pdf](https://kraeft.kk.dk/sites/default/files/2023-01/Spiseguide_1.pdf)

# Håndtering af vægttab



## ENERGI- OG PROTEINTABEL

Side 1 af 2

NAVN: \_\_\_\_\_

Dit behov: ENERGI \_\_\_\_\_ KJ    PROTEIN \_\_\_\_\_ GRAM

DATO: \_\_\_\_\_



MORGENMAD PR. 1 DL	ENERGI I KJ	PROTEIN I GRAM
Sødmælksyoghurt	370	3,2
Ymer	300	5,8
Skyr	315	12
Græsk yoghurt 10%	550	6
Havregrød kogt på sødmælk (1 del gryd til 2 del sødmælk)	450	4,5
Øllebrød	325	1,3