

## Tips & Trix med ThickenUp®

### Användning

- Datummärk gärna burken när du öppnar den. ThickenUp® håller i 8 veckor efter öppnande, därefter kan lösningsförmågan avta.
- Pulvret vispas eller blandas långsamt i varm eller kall dryck, soppa, sås eller puré tills pulvret är upplöst och den önskade konsistensen uppnått.
- ThickenUp® kan blandas med sked/gaffel, vispas med hand-/elvisp eller mixas i en mixer/matberedare.

### Dosering

- Dosera med en struken matsked (måttsets). 1 matsked = 4,5 g pulver.
- Förtjockningsnivån kan variera beroende på vattnets hårdhet (mjukt eller hårt), dryckens syra, fett och proteinhalt samt tillverkare och varumärke.
- Det är upp till den som administrerar ThickenUp® att säkerställa att vätskan blandas till lämplig konsistens.

### Gelépreparering

- Om smörgåsar och bakverk geléprepareras med ThickenUp® blir de mjuka, vilket kan underlätta sväljningen. Häll rikligt med glasering över och under smörgåsen/bakverket.

### Sås, puré, kräm

- ThickenUp® kan blandas i såväl varma som kalla, såser, puréer och krämer. Frys in den förtjockade såsen, puréen eller krämen i isformar eller silikonformar för att ta fram till senare. Bara att tina upp och värma strax före servering.
- För att få en extra slät och mjuk puré, kräm eller sås kan du ta hjälp av en trådsil.

### Servering

- Tänk på färger och upplägg vid servering. Spritsa gärna till önskad form eller ta hjälp av silikonformar för olika mönster och motiv. En tilltalande rätt kan öka aptiten och salivutsöndringen.
- Sitt i en upprätt position vid intag av mat och dryck. Servera lagom stora portioner och ta små tuggor eller klunkar av mat och dryck. Ge dig tid! Sitt länge och ät/drick långsamt.



**Har du frågor om ThickenUp®?**  
**Vänligen kontakta din Nestlé Health Science-**  
**representant eller vår konsumentrådgivning:**  
**Telefon: 020-78 00 20**  
**E-post: nestlehealthscience@se.nestle.com**

**Mer information om ThickenUp® hittar du på**  
**vår hemsida: [www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)**

*ThickenUp® är ett förtjockningsmedel för personer med tugg- och sväljsvårigheter. Lämplig från 3 år. Ska konsumeras enligt rekommendation från logoped eller annan hälso- och sjukvårdspersonal. Det är upp till den som administrerar ThickenUp® att säkerställa att vätskan blandas till lämplig konsistens.*



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm  
Tel: 08-561 525 00  
[www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)

## Ett stärkelsebaserat förtjockningsmedel vid tugg- och sväljsvårigheter

ThickenUp® är ett stärkelsebaserat förtjockningsmedel i pulverform som gör det enkelt att specialanpassa konsistensen av mat och dryck utan att smaken förändras. Med hjälp av ThickenUp® kan du på ett enkelt och effektivt sätt njuta av det goda. I den här foldern bjuder vi på lättlagade recept (IDDSI-nivå 3-5), speciellt utformade för dig med dysfagi.



Lämplig vid **matlagning** - lång erfarenhet av användning i **storkök**

**Enkel** att blanda, sväller **snabbt** och ger **ingen bismak**

Kan användas för att **gelépreparera** smörgås/kex/bakverk och **förtjocka** sås/puré/kräm

NHS/TU receiptfolder/2401 SE

	IDDSI-NIVÅER:	MATSKEDAR	BESKRIVNING AV IDDSI-NIVÅER:
1	<b>MYCKET LÄTT TRÖGFLYTANDE</b>	1,5	Tjockare än vatten. Rinner igenom sugrör, spruta och napp.
2	<b>LÄTT TRÖGFLYTANDE</b>	2	Rinner snabbt av en sked. Lätt ansträngning krävs för att dricka genom ett sugrör.
3	<b>TRÖGFLYTANDE</b>	2,5	Kan drickas ur ett glas. Kan ätas med sked. Måttlig ansträngning med sugrör.
4	<b>MYCKET TRÖGFLYTANDE</b>	3	Äts vanligen med gaffel/sked. Kan inte drickas ur ett glas/sugrör. Kräver inte tuggning.

Tabellen ovan visar dosering med 200 ml vätska. 1 struken matsked = 4,5 g pulver. Nivå 4, Mycket trögflytande, är utvärderat med IDDSI skedvinklingstest. Läs mer på [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org).

## FRUKOST

Ta dig tid och avnjut ett läckert frukostbord eller brunch.

### Jordgubbssmoothie (1 portion)

- 1 dl naturell yoghurt (3 % fetthalt)
- 1 dl färska eller upptinade jordgubbar
- 1/2 mogen banan
- 3/4 msk ThickenUp®

Mixa yoghurt, jordgubbar, banan och ThickenUp® till en slät smoothie. Häll upp i ett glas. Låt stå i kylskåp en stund om du föredrar drycken kall. Rör om innan servering.

### Fruktsallad med Kesella (1 portion)

- 1 dl färska eller upptinade jordgubbar
- 1 dl färska eller upptinade blåbär
- 2 msk vatten
- 1 tsk strösocker
- 1 msk ThickenUp®
- 1/2 mogen banan
- 1/2 dl Kesella vanilj

Mixa bären, var för sig, med vatten och socker. Sila ev. blåbären till en slät puré med hjälp av en trådsil. Tillsätt ThickenUp® och rör runt. Servera tillsammans med Kesella och mosad banan.



### Gröt med äppelmos, banan och kanel (1 portion)

- 1 dl finmalda havregryn
- 2 1/2 dl vatten
- 1 nypa salt
- 1 dl mjölk
- 1 msk ThickenUp®
- 1/2 mogen banan
- 1/2 dl äppelmos
- Kanel efter smak

Koka upp havregryn, vatten och salt i en kastrull. Rör om tills gröten tjocknat. Tillsätt mjölk och ThickenUp® under omrörning. Mosa bananen till en slät puré. Servera direkt tillsammans med äppelmos och kanel.

### Toast med ägg och kaviar (1 portion)

- 1 st ljust formbröd utan kanter
- 1 dl vatten
- 1 msk flytande margarin
- 1 msk ThickenUp®
- 1 st hårdkokt ägg
- 4 msk mjölk
- Kaviar efter smak
- 3/4 msk ThickenUp®

Blanda vatten, margarin och 1 msk ThickenUp® i en skål och låt stå en stund. Häll glaseringen över och under smörgåsen. Mixa ägg, mjölk, kaviar och 3/4 msk ThickenUp® till en slät konsistens. Toppa äggkrämen på toasten.

## VARMRÄTT

Genom att mixa kött, fisk eller fågel kan olika rätter tillagas.

### Flygande Jacob (2 portioner)

- 75 g grillad kyckling (utan skinn och ben)
- 1/2 tsk curry
- 3/4 dl vispgrädde
- 1/2 dl mjölk
- 1/2 mogen banan
- Ev. 1 msk jordnötssmör utan bitar
- 3/4 msk ThickenUp®

Mixa kött, curry, grädde, mjölk, banan och jordnötssmör till en slät puré. Tillsätt ThickenUp® och rör runt tills pulvret är upplöst. Servera med potatis- och broccolimos.

### Laxbullar med potatismos (1 portion)

- 1 dl kokt, mosad och benfri laxfilé (70 g)
- 1 dl mjölk
- 1 tsk sötsur sås
- Salt och peppar efter smak
- 1 msk ThickenUp®

Mixa lax med mjölk, sötsur sås, salt och peppar. Tillsätt ThickenUp® och rör runt tills pulvret är upplöst. Låt stå en stund. Forma till runda bollar. Servera med potatis- och morotsmos och en god sås.

### TexMex (1 portion)

- 75 g falukorv
- 1 msk smör
- 1/4 burk tacosås (60 g)
- 1 dl mjölk
- 1 1/2 msk ThickenUp®

Stek korven i smör. Mixa slät tillsammans med tacosås, mjölk och ThickenUp®. Servera med avokado-kräm och Crème fraiche.

### Såser (1 portion)

- 1 dl färdiglagad slät sås, t.ex. brunsås, gräddsås, senapssås.
- 3/4 msk ThickenUp®

Vispa ner ThickenUp® i den färdiga såsen. Servera varm om så önskas.

### Grönsaksmos (1 portion)

- 40 g broccoli eller skalad morot
- 1/2 dl kokvatten
- 1 msk flytande margarin
- Salt och peppar efter smak
- 1/2 msk ThickenUp®

Koka rotfrukten mjuk i lättsaltat vatten. Låt rinna av på ett papper. Spara kokvattnet! Mosa rotfrukten noga med en gaffel, utan att lämna några bitar. Tillsätt 1/2 dl kokvatten, margarin, kryddor och ThickenUp®.



## EFTERRÄTT

Med hjälp av ThickenUp® kan du njuta av din favouritdessert.

### Chokladpudding (1 portion)

- 2 dl Resource® 2.0+fibre Choklad
- 1 msk vispgrädde
- 1 tsk kakao
- 2 tsk strösocker
- 4 msk ThickenUp®
- Visspad grädde

Vispa samman alla ingredienser i en skål. Häll upp i ett glas och ställ in i kylen i 20 min. Servera med visspad grädde.

### Äppelkompott med vaniljsås (1-2 portioner)

Äppelkompott:

- 1 dl Resource® Ultra Fruit Äpple
- 1 skalat och rivet äpple
- 1 msk strösocker
- 1/2 tsk malen kanel
- 3 msk ThickenUp®

Vaniljsås:

- 1 dl Resource® Protein Vanilj
- 1/2 dl vispgrädde
- 1/2 msk strösocker
- 1 krm vaniljsocker
- 1 1/2 msk ThickenUp®

Koka upp Resource® Ultra Fruit Äpple, rivet äpple, socker och kanel. Låt koka några minuter tills äpplet blir mjukt. Mixa till en slät puré tillsammans med ThickenUp®. Vispa samman samtliga ingredienser till vaniljsåsen. Låt stå en stund före servering.

### Citronkaka med topping (2 portioner)

- 2 skivor naturell sockerkaka
- 1 dl vatten
- 1 dl äppeljuice/apelsinjuice eller 1/2 tsk vaniljsocker
- 1 msk ThickenUp®
- Sylt och visspad grädde

Blanda vatten, juice eller vaniljsocker och ThickenUp® i en skål. Låt stå en stund och häll därefter glaseringen över och under sockerkakan. Toppa med sylt och visspad grädde.

### Kaffe pannacotta (2 portioner)

- 1 dl Resource® Protein Vanilj
- 1 dl vispgrädde
- 1/2 msk flytande honung
- 4 msk ThickenUp®
- 1 msk kallt kaffe + 1 tsk florsocker

Vispa samman alla ingredienser (förutom kaffe och florsocker) i en skål. Häll upp i två små glas/koppar och ställ in i kylen i 20 min. Blanda kaffe och florsocker och häll glasyren över pannacottan.

