Lyssna

# Specialkost och pannkaksfest!

Hur gör man när maten inte vill glida ner i matstrupen eller magen inte vill ta upp den näring som den borde ha? Eller hur gör man när både flytande och purémat bara går rakt igenom kroppen och rullstolen går i hög fart till toaletten?

Text: Marie Hav Lundkvist
Foto: Privat

Ja, så blev det efter några år med min sjukdom att dietister och läkare undersökte och tänkte – hur gör vi nu? Första steget var att dietisten sa att det får bli näringsdrycker med all näring du behöver ha i dig och så får vi försöka att göra olika puréer till dig som du kan behålla. Ett lager av olika näringsdrycker kom hem till vårt hem och jag drack och jag drack…

Även flera av dessa näringsdrycker blev en bomb för min mage och även några av dessa drycker gav mig racerfart till toan. Vi gjorde också purémat och för att göra det lite mer spännande så såg vi till att det blev olika färger på tallriken. Men asch… ingen lyxig gourmétmat precis.

När jag blev bjuden på kalas eller fest så var det inte lätt att servera mig någon mat så jag tog, mer eller mindre, alltid med mig någon av mina näringsdrycker eller purée. Kände mig inte som någon festprisse precis. Trots alla vara ansträngningar så gick jag bara ner i vikt så ytterligare undersökningar blev gjorda. Det som läkaren kom fram till var att matstrupen och luftvägarna var så pass skilda åt att jag kunde försöka med mycket mjuka matbitar. Om jag tuggade tillräckligt, så att det som skulle ner i matstrupen var så mjukt att det inte stannade på vägen ner, borde det fungera. Sjukdomen har gjort det svårt att få maten att glida ner i magen.

Jaha, detta var ju en positiv nyhet. Hur Gör Vi NU? Hitta kreativa lösningar så att jag kunde få lite positiva matupplevelser. Jag visste att jag resten av mitt liv måste leva på näringsdrycker samt purémat, men nu fick jag en möjlighet att testa olika typer av mycket mjuk mat som jag kunde tugga lite på och känna smakglädjen igen.

Jag ringer till en mycket god vän till mig som har lång erfarenhet med specialkost från olika sjukhus och jag frågar henne: "Ragnhild, kan du göra spännande recept till mig som ger mig näring och matupplevelse?" Hon svarade snabbt och med glädje: "Självklart Marie, det fixar jag". Kunde jag ha hoppat runt i rummet den dagen hade jag gjort det, men jag rullade rullstolen runt som en karusell superglad. Ragnhild kan allt om näringsupptag och matkonsistens och hade följt min resa dessa åren. Hon har ett hjärta av guld och prioriterade att göra en Receptbok åt mig i sitt redan fullbokade livsschema. Tacksamheten var överväldigande när denna Receptbok med många spännande recept blev presenterad på ett Zoom-möte för alla mina assistenter. Det var en STOR dag. Alla frågade sig – Hur Gör Man…?

Jag kollade på indexbladet och ett recept fångade mitt intresse – Pannkakor. Det hade jag aldrig ätit någon gång i hela mitt liv. Sedan jag var liten har jag inte tålt mjölk. Ja, jag åt glass för första gången när jag var 45 år när soyaglassen kom, en av mina Största Upplevelser i mitt liv. Ja, skratta ni, men så var det 😊

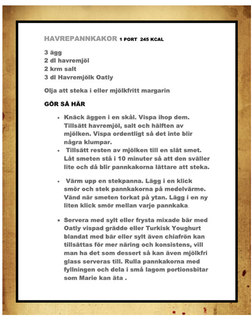
Jag sa till mitt barnbarn Sandra som var assistent en av dom första dagarna efter Zoom-utbildningen: "Nu skall vi laga Pannkakor"… "Yes"… Sandra lyste upp, "Bestemor skall äta pannkakor".👍 Hon tar fram receptet och gör precis som Ragnhild beskrev att hon skulle göra. Jag var som en tre-åring i spänning när jag satt bredvid och kollade på henne i full fart i köksregionen i vårt hem. Hon stekte upp en och så två pannkakor… och jag kunde inte vänta med att få smaka. "Ja, ja Bestemor – du skall få smaka…" Hon skär upp en pannkaka i små, små bitar och lägger lite sylt på en av dessa bitar och jag får smaka.

Ååå, vilken upplevelse – den lilla biten smälter i munnen på mig och jag känner en otroligt härlig smak innan den helt av sig själv rinner ner i matstrupen och ner i magen. OCH ingen racerfart med rullstolen till toan. Wow… otroligt… Jag ringer Ragnhild och berättar. Hon blir sååå glad, ja, lika glad som jag.

Efter denna första upplevelse med att få mat som smakar, så har vi steg för steg testat alla recepten – Fiskpaté, avokado och mango smoothie, kalvfrikadeller, lyxiga fiskbullar, äppelkaka i micro – ja dom alla. Några har blivit favoriter och några har vi ändrat lite på med hjälp av Ragnhild. Ja, till och med hittat på egna recept som jag kan ha.

All föda som jag tar i mig är flytande eller har mycket mjuk konsistens, men vi har klarat av att göra specialkosten spännande och inbjudande och jag känner mig som en festprisse när jag kan ta med mig denna härliga mat när jag blir bortbjuden. Mat som är härlig för ögat och för magen. Fortfarande är det en utmaning att få nog med näring och tyvärr så måste jag ty till näringsdrycker ibland. Men Ragnhild gav mig tillbaka glädjen av att sitta till bords med min familj och vänner och känna mig som en av dom igen och inte utanför gemenskapen.

❤️ TACK min goda vän Ragnhild.



**HAVREPANNKAKOR** 1 FORT 245 KCAL

3 ägg
2 dl havremjöl
2 krm salt
3 dl Havremjölk Oatly

Olja att steka i eller mjölkfritt margarin

**GÖR SÅ HÄR**

- Knäck äggen i en skål. Vispa ihop dem. Tillsätt havremjöl, salt och hälften av mjölken. Vispa ordentligt så det inte blir några klumpar.
- Tillsätt resten av mjölken till en slät smet. Låt smeten stå i 10 minuter så att den sväller lite och då blir pannkakorna lättare att steka.
- Värm upp en stekpanna. Lägg i en klick smör och stek pannkakorna på medelvärme. Vänd när smeten torkat på ytan. Lägg i en ny liten klick smör mellan varje pannkaka
- Servera med sylt eller frysta mixade bär med Oatly vispad grädde eller Turkisk Youghurt blandat med bär eller syft även chiafrön kan tillsättas för mer näring och konsistens, vill man ha det som dessert så kan även mjölkfri glass serveras till. Rulla pannkakorna med fyllningen och dela i små lagom portionsbitar som Marie kan äta .

Vill du ha koll på nya artiklar? Prenumerera på VIVIDAfeeden här!

Prenumerera Avsluta prenumeration

Din e-postadress OK

Dela: