

HURTIGREFERANSE

Konsistensguide

IDDSI-nivåene med eksempler, ansvar og sjekkliste for trygg servering. Til utskrift.

Skalaen går fra 0 til 7. Nivå 0–4 dekker drikke, fra tynn til ekstremt tykk. Nivå 3–7 dekker mat, fra flytende til normal. Nivå 3 og 4 gjelder begge deler. Fargene er IDDSIs offisielle nivåfarger.

**Tynn**

Vanlig drikke — vann, juice, kaffe, te. Renner raskt som vann.

Drikke

**Minimalt tykk**

Tykkere enn vann, renner gjennom sprøyte. Krever noe innsats å drikke.

Drikke

**Litt tykk**

Renner sakte av skjeen. Krever mer innsats enn nivå 1.

Drikke

**Moderat tykk / Smoothie**

Drikke som kan spises med skje. Mat som er helt glatt og jevn uten klumper.

Drikke + mat

**Ekstremt tykk / Puré**

Kan ikke drikkes fra kopp. Mat som er glatt, uten klumper, holder formen på skjeen.

Drikke + mat

**Farse**

Biter på maks 4 mm. Fuktig, kan klemmes flat med gaffel.

Mat

**Myk og oppdelt**

Biter på maks 1,5 cm. Myk nok til å klemme med gaffel, tyggebevegelse nødvendig.

Mat

**Lett-tyggelig / Normal**

Normal mat, alle konsistenser. Ingen spesielle tilpasninger.

Mat

Slik bruker du dokumentet

Til utskrift og oppheng på kjøkken og avdeling. Side 2 gir konkrete mateksempler per nivå. Side 3 viser hvem som fastsetter nivået og hvordan det dokumenteres. Side 4 er sjekkliste for trygg servering. Side 5 viser 4 mm og 1,5 cm i naturlig størrelse — hold arket mot maten.

KONSISTENSGUIDE

Hva betyr nivået på tallerkenen?

Konkrete eksempler på mat innenfor hvert nivå. Nivå 0–2 gjelder kun drikke.

3

Nivå 3 — Moderat tykk / Smoothie

Glatt og flytende — som tomatsuppe eller smoothie. Renner av skjeen, kan ikke spises med gaffel.

EKSEMPLER

Berikede kjøtt-, fisk- eller grønnsakssupper, silte og jevne. Fruktsupper med krem. Smoothies uten biter.

4

Nivå 4 — Ekstremt tykk / Puré

Glatt, jevn og klumpfri. Holder form på skjeen uten å falle av. Krever ingen tyggebevegelse.

EKSEMPLER

Sooft Meals ferdig purékost, hjemmelaget purékost med 123Puré silikonformer og Gelea Cold/Hot, jevne grønnsakspuréer med saus.

5

Nivå 5 — Farse

Biter på maks 4 mm. Fuktig og sammenholdende — som omelett. Moderat tyggemotstand.

EKSEMPLER

Kjøtt- eller fisktimbal, grønnsakstimbal, finmalt kjøttfarse med saus, potetmos, omelett. Fruktfromage.

6

Nivå 6 — Myk og oppdelt

Biter på maks 1,5 cm. Myk nok til å klemmes flat mot ganen med tunga, uten kniv.

EKSEMPLER

Kjøttfarse, kokt fisk i biter, godt kokte grønnsaker, potetmos, grøt. Bløte makaroner i saus, myk ris. Konserverte fruktstykker med krem.

7

Nivå 7 — Lett-tyggelig / Normal

Normal mat uten restriksjoner. Alle konsistenser og alle matvarer.

EKSEMPLER

Variert kosthold uten konsistenstilpasning.

Om drikke

Drikke vurderes ikke visuelt. Tykkelsen kan ikke ses på et bilde — bruk sprøytetesten på side 3. Gi først en liten mengde med teskje og se om personen svelger uten å hoste.

ANSVAR OG RUTINE

Hvem bestemmer nivået

Riktig konsistens er et ansvar som deles mellom logoped, lege, avdeling og kjøkken.

Konsistensnivå fastsettes av logoped etter klinisk vurdering av svelgefunksjonen, eventuelt supplert med FEES eller VFS. Logopeden samarbeider med lege, sykepleier og kjøkken for å sikre at riktig konsistens faktisk leveres. Nivået skal dokumenteres i journal og formidles skriftlig til kjøkkenet. Endringer gjøres kun etter ny vurdering av logoped eller lege.

Dokumentasjon og kommunikasjon

- 1 Bruk alltid IDDSI-nummer og navn — for eksempel «IDDSI 4 — Ekstremt tykk / Puré».
- 2 Informér kjøkkenet skriftlig ved innleggelse og ved alle endringer.
- 3 Oppdatér konsistensnivå etter hver logopedvurdering.
- 4 Gi alltid beskjed ved utskrivelse eller overflytting.
- 5 Erstatt aldri IDDSI-begreper med interne ord som «mos», «bløt kost» eller «suppenivå».

Slik tester du konsistensen

- **Gaffeltrykktest**
Press gaffelen ned i maten. Ved IDDSI 4 (puré) skal maten ikke beholde gaffelmerker.
- **Skjeipper-test**
Vipp skjeen. Ved IDDSI 4 skal maten falle av i en sammenhengende klump, ikke renne.
- **Sprøytetest (drikke)**
Fyll en 10 ml sprøyte og la den renne i 10 sekunder. Gjenstående mengde indikerer nivået.
- **Gaffelrippet-test**
For nivå 5: dra gaffeltenner gjennom maten. Sporene skal ikke fylles igjen.

Kilder

IDDSI (2017). International Dysphagia Diet Standardisation Initiative — Framework and resources. iddsi.org

Cichero, J.A.Y. et al. (2017). Development of international terminology and definitions for texture-modified foods and thickened fluids used in dysphagia management: The IDDSI Framework. *Dysphagia*, 32, 293–314.

EU IDDSI Declaration (2025). Signert av ESPEN, EFAD, ESSD, ENHA, ESLA, Food Service Europe og IALP. Firenze, 28. februar 2025.

Helsedirektoratet (2024). Nasjonal faglig retningslinje for forebygging og behandling av underernæring.

Vital Ernæring AS — spesialist på konsistenstilpasset kost for helsesektoren siden 2012.

Fagartikler, kalkulatorer og kliniske screeningverktøy: vitalernaering.no/kunnskap

MÅLTIDSSJEKKLISTE

Trygg servering

Riktig konsistens er nødvendig, men ikke nok. Slik gjennomføres måltidet.

Før måltidet

- **Sittestilling**
Oppreist 90 grader med støtte for rygg, nakke og føtter. Hodet lett fremoverbøyd — det beskytter luftveiene.
- **Ro rundt bordet**
Slå av TV og reduser støy. Pasienten trenger full konsentrasjon om svelgeprosessen.
- **Riktig konsistens klar**
Sjekk logopedvurderingen. Mat og drikke skal matche pasientens IDDSI-nivå, og ha riktig temperatur.
- **Munnstell først**
Tørr munn gjør svelging vanskeligere. Fuktig munn og rene tenner gir bedre måltidsstart.
- **Medisiner**
Noen medisiner påvirker matlyst og spyttsekresjon. Gi dem i riktig rekkefølge i forhold til måltidet.

Under måltidet

- **Små porsjoner**
Én teskje av gangen. Vent til pasienten har svelget, og sjekk at munnen er tom.
- **Rolig tempo**
Et måltid kan ta 30–45 minutter. Pasienten setter tempoet, ikke personalet.
- **Observér svelging**
Se etter synlig svelgebevegelse. Lytt etter hosting, gurgling eller endret stemme.
- **Drikke mellom biter**
Små slurker skyller ned matrester. Sjekk at drikken har riktig konsistens.
- **Oppmuntre, ikke press**
Tvang og stress øker risikoen for aspirasjon. Akseptér hvis pasienten er mett.
- **Følg med på tretthet**
Svelgefunksjonen svekkes når pasienten blir sliten. Avslutt heller, og tilby mellommåltid senere.

Stopp måltidet ved disse tegnene

- Hosting eller harking under eller rett etter svelging
- Våt eller gurglende stemme etter å ha svelget
- Mat som samler seg i kinnene
- Pasienten vegrer seg, snur hodet bort eller lukker munnen
- Tårer eller rødme i ansiktet under svelging
- Endring i pustemønster — raskere eller mer anstrengt

STØRRELSE I PRAKSIS

Hvor stort er 4 mm?

Målene under er trykt i naturlig størrelse. Hold arket mot maten for å kontrollere.

Kontrollér utskriften: linjalen under skal måle nøyaktig 5 cm.



5 NIVÅ 5 – FARSE 4 mm



Hver bit skal være maks 4 mm. Maten skal være fuktig og kunne klemmes flat med gaffel.

6 NIVÅ 6 – MYK OG OPPDELT 1,5 cm



Hver bit skal være maks 1,5 cm. Myk nok til å klemmes med gaffel — tyggebevegelse kreves.

4 Nivå 4 i praksis



Formgitt purékost: maten er most til glatt konsistens uten klumper, og deretter gitt tilbake formen av råvaren. Kjøtt, ertre og gulrot på bildet er alle nivå 4.

Foto: 123Puré fra Vital Ernæring. Nivå 5, 6 og 7 lages på institusjonskjøkkenet og er derfor ikke vist med foto her.