



6

MEHKA IN RAZKOSANA



Stopnja 6 (mehka in razkosana hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 6 (mehka in razkosana):

- ✓ Mehka, nežna in sočna, brez izcejanja tekočine.
- ✓ Hrane *ni* potrebno odgrizniti.
- ✓ Hrano *je* potrebno prežvečiti.
- ✓ Koščki grižljaja v velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm.
- ✓ Hrano lahko pretlačimo/razdelimo s pritiskom vilic.
- ✓ Nož za rezanje *ni* potreben.



Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 6 (mehka in razkosana) se lahko uporablja, če ne zmorete varno odgrizniti hrane, zmorete pa prežvečiti majhne koščke grižljaja, da jih lahko varno pogoltnete. Mehka in razkosana hrana zahteva zmerno količino žvečenja, oseba mora hrano z jezikom oblikovati v kroglico in jo prenesti v zadnji del ust. Kosi hrane so v velikosti grižljaja, kar zmanjša tveganje za zadušitev. Če opazite, da grižljaji niso zadovoljivo prežvečeni, se posvetujte s strokovnjakom, da se prepričate, ali uživate primerno teksturo hrane. Mehko in razkosano hrano jemo z vilicami, žlico ali palčkami.

Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 6 (mehka in razkosana)?

Najbolj zanesljiva testna metoda je test s pritiskom vilic.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic na

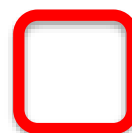
www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Test s pritiskom vilic IDDSI

Velikost koščkov za **odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm**, kar je približno širina standardnih kovinskih vilic.

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

Velikost koščkov za odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm.



Ustreznost stopnje mehke in razkosane hrane morata potrditi obe testni metodi!





MEHKA IN RAZKOSANA



PRIMERI stopnje 6 (mehka in razkosana hrana) za odrasle

- * **Meso**, ki je kuhano in razkosano na koščke velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm. Če teksture ne morete postreči v mehki in razkosani hrani, jo pripravite mleto in sočno.
- * **Riba**, ki je kuhana dovolj mehko, da jo lahko razkosate in postrežete v manjših koščkih, ki niso večji od 1,5 cm × 1,5 cm.
- * **Sadje**, ki je mehko in pretlačeno na koščke velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm (odvečno tekočino odcedite). Vlknasti deli sadja niso primerni (npr. bel del pomaranče). Bodite pozorni na sadje z večjo vsebnostjo tekočine, pri katerem se tekočina med žvečenjem loči od trdnega dela sadja (npr. lubenica in druge vrste melon).
- * **Zelenjava**, ki je mehko kuhana na pari ali v vodi, v velikosti koščkov največ 1,5 cm × 1,5 cm. (Pražena zelenjava *je pretrda* in *ni* primerna.)
- * **Žitarice**, ki so postrežene v koščkih velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm, povsem mehke strukture. Preden postrežete, vso odvečno tekočino ali mleko odcedite.
- * **OBIČAJEN SUH KRUH NI DOVOLJEN zaradi visokega tveganja za zadušitev!** Oglejte si navodila priprave sendviča, primerne za stopnjo 5 (mleta in sočna), ki je primeren tudi za stopnjo 6 (mehka in razkosana): <https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA/featured?reload=9>.
- * **Riž**, ki je postrežen z omako, sočen in kompakten (se drži skupaj). Kuhan ali postrežen *ne* sme biti lepljiv in se *ne* sme ločiti na posamezna zrna. Po potrebi postrežen z gosto, gladko omako, ki se ne razliva.



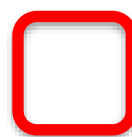
Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic na www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Test s pritiskom vilic IDDSI

Velikost koščkov za **odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm**, kar je približno širina standardne kovinske vilice.

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

Velikost koščkov za odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm.



Ustreznost stopnje mlete in razkosane hrane morata potrditi obe testni metodi!





6

MEHKA IN RAZKOSANA



Pri odraslih, ki potrebujejo stopnjo 6 (mehka in razkosana hrana), se **IZOGIBAJTE** tekstur hrane, ki predstavljajo tveganje za zadušitev

Značilnosti hrane, katere se IZOGIBAJTE	Primeri hrane, katere se IZOGIBAJTE
Mešane redke in goste teksture	Juha s prikuho, žitarice z mlekom
Trda ali suha hrana	Oreščki, surova zelenjava (npr. korenje, cvetača, brokoli), suho pecivo, kruh, suhe žitarice
Žilava ali vlaknasta hrana	Zrezek, ananas
Žvečljiva hrana	Lizike/bonboni/sladkarije, kosi sira, sladkorne penice, žvečilni gumi, lepljiv pire krompir, suho sadje, druga lepljiva hrana
Hrustljava hrana	Hrustljivo zapečena koža, hrustljava slanina, ocvirki, koruzni kosmiči, surovo korenje, surovo jabolko, pokovka
Ostra ali koničasta hrana	Čips
Drobljivi koščki	Suho pecivo, suhi piškoti (so primerni z dodano pomako)
Peške, semena	Jabolčne peške, bučna semena, bel del pomaranče
Hrana s kožo ali lupino	Grah, grozdje, piščančja koža, lososova koža, ovoj klobase
Hrana z luščino	Koruza, otrobi
Kost ali hrustanec	Piščančje kosti, ribje kosti, druge kosti, meso s hrustancem
Okrogla, podolgovata hrana	Klobasa, grozdje
Lepljiva ali gumijasta hrana	Maslo iz oreščkov, razkuhani ovseni kosmiči/kaša, jedilna želatina, žele bonboni, lepljive riževe ploščice
Nitkasta hrana	Fižol, rabarbara
Listnata hrana	Solata, kumare, nekuhani listi mlade špinače
Skorja, ki nastane med kuhanjem ali pogrevanjem	Skorja ali koža, ki nastane na hrani med kuhanjem ali po segrevanju (npr. sirov preliv, pire krompir, domač kuhan puding)
»Sočna« hrana	Če se v ustih sok loči od koščka hrane (npr. lubenica)
Velike ali trde grudice	Koščki zloženske, večji od 1,5 cm × 1,5 cm; sadje, zelenjava, meso ali drugi koščki hrane, večji od 1,5 cm × 1,5 cm
Dodatne opombe strokovnjaka	

Namenjeno le splošnim informacijam. Za natančnejše nasvete glede svojih potreb se posvetujte s strokovnjakom.

Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI (www.iddsi.org). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pridržuje Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Januar 2019. Prevod: Petra Cigler Obrul, Mateja Drljepan, Saša Juretič. URI Soča. Maj 2023.

