

## Blød kost til patienter med temporomandibulær dysfunktion (TMD)

### Forslag til morgenmad

Havregrød og andre grødformer  
Frukt, moden, blød, most eller kogt  
Æg tilberedt på alle måder  
Hytteost  
Franskbrød uden hård skorpe

### Forslag til dessert

Is  
Budding  
Babymad  
Smoothies og milk shakes  
Alt hvad der kan blendes

### Forslag til frokost og aftensmad

Tun, æg, skinke, krabbesalat  
Kalkun/kyllingesalat  
Hytteost/yoghurt  
Bløde/kogte grøntsager  
Kartoffelmos  
Kødsovs med hakket kød  
Chili con/sin carne  
Pastaretter  
Lasagne  
Tofu og ris  
Kylling/kalkun i små bidder  
Ris og kidneybønner  
Suppe, alle slags  
Fisk i små stykker  
Blødt brød uden skorpe

### Undgå disse ting

Tyggegummi  
Gulerødder (rå) og andre hårde grøntsager  
Vingummi og lakrids  
Knækbrød og pizzaskorpe  
Bagels og andet sejt brød  
Hård frugt, bide af hel frugt  
Steaks  
Spareribs  
Croutoner og kerner  
Rosiner og andet tørret frugt  
Isterninger  
Hårde kiks  
Nødder, peanut og tilsvarende

Der findes desuden kokebøger med henblik på dette emne.