

# RÅD OM MAT OCH DRYCK

## Vid muntorrhet

I samband med sjukdom och behandling är det extra viktigt att du får den energi och näring du behöver. Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska hur du ska få kontakt med dietist.

## **Råd att börja med**

- Drick små klunkar vatten för att fukta slemhinnorna i munnen.
- Sug på sockerfria karameller eller sockerfritt tuggummi för att stimulera salivsekretionen.
- Doppa smörgåsar, kex och skorpor i kaffe, te, mjölk eller annan dryck.
- Prova gröt med mjölk och sylt eller fil med flingor och frukt som frukostmat.
- Använd bredbara pålägg, det gör smörgåsen mer lättäten.
- Mjuk, mosad eller passerad mat serverad med rikligt med sås är lätt att äta liksom varm eller ljummen soppa.
- Tillsätt en klick smör, det kan göra maten mer behaglig att äta.
- Om du har känsliga slemhinnor kan du prova okryddad, neutral, mjuk mat, till exempel välling eller äggrätter såsom omelett eller äggröra.
- Prova frukt och bärsoppor. Tillsätt grädde för att göra smaken mildare.

- Rätter tillagade med gelatin som till exempel fruktdesserter, panna cotta och fromage brukar vara lätta att äta.
- Undvik starka kryddor, salta eller syrliga livsmedel om du upplever att detta irriterar dina slemhinnor.

Egna anteckningar

---

---

---

---

---

Utdelat av: \_\_\_\_\_