

# RÅD OM MAT OCH DRYCK

## Vid smak- och luktförändringar

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**

### **Vid luktförändringar**

- undvik matos om det upplevs som obehagligt
- välj rätter som inte luktar så mycket, dvs. kokt, ugnstekt eller kall mat
- vädra innan måltiden
- försök att få hjälp med matlagningen eller köp färdiglagad mat
- värm mat i mikrovågsugnen istället för på spisen

## Vid smakförändringar

Om du har dålig smak i munnen, ökad smakupplevelse eller minskad smakupplevelse eller när mat och dryck smakar annorlunda:

- borsta tänderna innan måltid
- drick rikligt till måltider för att skölja bort dålig smak
- välj mat med välbekant och neutral smak, t.ex. potatis, bröd, kex, gröt
- sug på hårda karameller
- minska eller öka kryddningen på maten med t.ex. salt, örtekryddor, ingefära, kanel
- använd mer eller mindre tillbehör till maten, t.ex. sås, sky, gräddfil, ketchup
- prova något sött tillbehör till kött som t.ex. lingonsylt, äppelmos, gelé
- undvik rött kött om det smakar illa
- välj proteinkällor som kyckling, ägg eller bönor som kan smaksättas på olika sätt
- rumstempererad eller kall mat kan upplevas lättare att äta

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