

RÅD OM MAT OCH DRYCK VID CANCERSJUKDOM OCH DIABETES

med risk för ofrivillig viktnedgång

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

Allmänna råd

- Ät på regelbundna tider med cirka två till tre timmars mellanrum.
- Ät samtliga huvudmål (frukost, lunch och middag) och två till tre mellanmål.
- Öka andelen fett i maten. Tillsätt exempelvis smör, grädde crème fraîche, rapsolja eller majonnäs i den vanliga maten du äter.
- Ät gärna efterrätter som till exempel äppelpaj med vaniljsås, bär/frukt med grädde, liten ostbricka, chokladboll eller chips med dipp.
- Välj energirika mellanmål som ovan nämnda efterrätter eller:
 - Ostsmörgås
 - Yoghurtsmoothie
 - Fröknäcke med skivat ägg eller sillbitar
 - Avokadohalva med skagenröra, majonnäs eller gräddfil
 - En näve nötter
 - Ostkaka

Sötsaker

Om du äter lite sötsaker som godis, glass eller fruktkräm i samband med måltid höjs inte ditt blodsocker lika mycket som om du äter sötsaker mellan måltiderna.

Detsamma gäller söta drycker.

Söt dryck som måltidsdryck bör begränsas till max ett litet glas. Välj hellre mjölk till maten. Mellan måltiderna rekommenderas vatten som törstsläckare alternativt nedanstående drycker som inte påverkar ditt blodsocker:

- Mineralvatten
- Kaffe, te
- Lightläsk
- Lightsaft

Näringsdrycker

När maten inte ger tillräckligt med energi och näring kan näringsdrycker provas som komplement till maten. De passar utmärkt som mellanmål och är drickfärdiga med särskilt högt protein- och näringsinnehåll. Det finns även liknande näringsprodukter i pudding- och pulverform. I första hand bör diabetesanpassad näringsdryck användas eller en komplett, mjölkbaserad näringsdryck med fiber. Välj mellan olika smaker som frukt, bär, vanilj, kaffe och choklad. Vanligen uppskattas näringsdryckerna bäst som de serveras väl kylda. Smaker som kaffe och choklad passar även att värmas upp men får ej kokas.

Näringsdrycker bör förskrivas av dietist och anpassas efter ditt behov.

Dessa råd är generella. Kontakta dietist för mer individanpassade råd.

Det är viktigt att du regelbundet kontrollerar ditt blodsocker för att undvika ofrivillig viktnedgång.

Egna anteckningar:

Material utdelat av:

Fler material går att hitta på www.dio-nutrition.se.

