

RÅD OM MAT OCH DRYCK VID ILLAMÅENDE

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 vid illamående

Fokusera på det du klarar av att äta snarare än vilken mat som är mest nyttig. Du kan behöva göra avsteg från dina vanliga matrutiner. Det har ingen påverkan på din hälsa på lång sikt. Det viktigaste är att du får i dig något.

Om illamående förväntas uppstå i samband med din behandling kan den här broschyren vara till hjälp. Andra orsaker till illamående kan vara förstoppning, buksvullnad, gasbesvär, svamp i munnen, stress, oro och ångest

Tänk på att äta i en lugn och stressfri miljö. Vila efter måltiden med huvudet högt.

Prova följande mat och dryck

- Livsmedel med neutral smak som gröt, glass, pannkaka, omelett, ostkaka, ris, nudlar, keso, fil och yoghurt.
- Maträtter med mycket salta eller naturligt salt smak som exempelvis kaviar, sill, ansjovis, salta kex, chips, popcorn och buljong i dryckesform eller som soppa.
- Torra och knapriga livsmedel som skorpor, knäckebröd, rostat bröd och kex.
- Om du bara kan äta små portioner, ät och drick lite oftare istället. Det kan vara lagom med intag varannan till var tredje timme. Vid behov kan även ett nattmål vara nödvändigt.
- Matos kan förvärra illamåendet. Prova mer kall mat eller minska matoset genom att till exempel undvika att steka maten och istället koka den. Använd köksfläkten och vädra extra. Köp färdigrätter eller be om hjälp med matlagningen.
- Frukt och grönsaker, konserverad frukt, fruktsallad eller enklare maträtter som avokado med räkröra, ost- och skinksallad eller caesarsallad kan upplevas enklare att äta och fräscht i smaken.
- Klara drycker fungerar ofta bättre när inget annat fungerar. Prova exempelvis klar näringsdryck utspädd med vatten och serverad i glas med en isbit. Alternativt äppeljuice, lingondricka, flädersaft, kamomillte, avslagen läsk eller citronvatten.

Egna anteckningar:

Material utdelat av:

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

