

RÅD OM MAT OCH DRYCK VID MUNTORRHET

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

- Drick små klunkar vatten ofta.
- Sug på sockerfria halstabletter eller tugga sockerfritt tuggummi för att det ska bildas mer saliv.
- Testa olika receptfria salivstimulerande medel från apoteket.
- Skölj munnen ofta med munsköljmedel.
*Recept på hemgjort munsköljmedel:
Koka 0,5 liter vatten med ½ tsk salt, låt svalna. Blanda 1 dl av koksaltlösningen med 1 tsk raps-/olivolja.*
- Vid behov, kontakta tandvården eller din läkare för ytterligare hjälp.

Anpassa matens konsistens

Vid muntorrhet kan torr mat bli svårare att äta. Mat som innehåller mer vätska eller fett kan vara bra att prova, till exempel:

- Doppa smörgåsar, kex och skorpor i kaffe, te, mjölk eller annan dryck.
- Gröt med mjölk eller yoghurt/filmjölk med sylt och flingor kan fungera som frukostmat.

- Bredbara pålägg, till exempel pastej, mjukost, hummus, kaviar, färskost, tapenade, pesto eller avokado.
- Välj gärna mat som är mjuk, mosad, flytande eller mixad (med stavmixer/matberedare). Servera med sås.
- Tillsätt en klick smör, olja, majonnäs eller crème fraîche i maten.
- Prova frukt- och bärssoppor. Tillsätt grädde för att göra smaken mildare.
- Rätter tillagade med gelatin, till exempel fruktdesserter, pannacotta eller fromage brukar vara lätta att äta.
- Om starka kryddor, salta eller syrliga livsmedel irriterar dina slemhinnor kan det vara bra att undvika dessa. Prova neutral mat, till exempel välling, pannkakor eller ägggrätter som omelett eller ägggröra.

Egna anteckningar:

Material utdelat av:

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