

RÅD OM MAT OCH DRYCK VID SMAK- OCH LUKTFÖRÄNDRINGAR

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.

Råd vid smakförändringar

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

- Borsta tänderna innan måltid eller skölj munnen med vatten/munsköljmedel.
- Smaksätt vatten med till exempel citrusfrukt eller prova att dricka med sugrör om vattnet smakar illa.
- Välj mat med neutral smak, t.ex. potatis, mjölk, fil, yoghurt, ägg, havre, bröd, kex och gröt.
- Experimentera gärna med smaker du inte är van vid. Du kanske hittar en ny favorit.
- Sug på sockerfria halstabletter/hårda karameller för att få bort dålig smak i munnen.

- Minska eller öka kryddningen på maten med till exempel salt, örtekryddor, ingefära, kanel, chili eller marinad.
- Prova något sött eller syrligt tillbehör till maten som till exempel lingonsylt, äppelmos, citron eller ättiksinläggningar.
- Rumstempererad eller kall mat kan upplevas lättare att äta.

Råd vid luktförändringar

- Undvik matos om det upplevs som obehagligt.
- Välj rätter som inte luktar så mycket, exempelvis 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.

Egna anteckningar:

Material utdelat av:

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

