

Kostråd för sårhäkning

För att ge kroppen bästa möjliga förutsättningar till sårhäkning behöver du äta varierad mat i lagom mängd. På detta sätt får du i dig den energi- och proteinmängd, samt de vitaminer och mineralämnen som kroppen behöver för att bilda ny vävnad och läka sår.

Välj mat ur alla delar av matcirkeln för att få en allsidig kost. Detta innebär intag av: grönsaker, frukt och bär, potatis och rotfrukter, mjölkprodukter, kött, fisk och ägg, spannmålsprodukter (ex. bröd och pasta) samt matfett.

Extra viktigt för sårhäkning är:

- Protein, vilket främst finns i fisk, kött, ägg och mjölkprodukter.
- Järn, vilket finns rikligt i inälvsmat och kött samt, till viss del, i baljväxter och gröna grönsaker.
- Zink, vilket bl.a. finns i kött, lever, skaldjur, baljväxter, havregryn och fullkornsbröd.
- Vitamin C, vilket finns rikligt i färsk frukt och bär samt i de flesta grönsaker.

Om du har problem att hålla vikten kan du öka ditt energi- och proteinintag på dessa sätt:

- Ät frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål per dag. På detta sätt får kroppen en jämn tillförsel av energi och näringsämnen. Ät gärna något innan du går och lägger dig.
- Drick mjölk, saft eller juice som ett alternativ till vatten.
- Undvik lättprodukter.
- Koka gröt på mjölk istället för vatten.
- Lägg dubbla pålägg på smörgåsen.
- Tillsätt 1 tesked rapsolja i yoghurt, gröt eller soppor.

Har du en sjukdom eller ett tillstånd som påverkas av matintaget, exempelvis diabetes eller njursjukdom, bör läkare och dietist konsulteras innan förändringar i kosten genomförs.

Vänd 

Tips på enkla måltider och livsmedel

Frukost/mellanmål

- Mjölk, fil/yoghurt, kvarg/kesella och keso.
- Flingor, müsli, välling, gröt på t.ex havregryn, mannagryn eller risgryn.
- Ägg; kokt eller stekt, äggröra, omelett, pannkakor, crêpes.
- Ost, kaviar, makrill i tomatsås, tonfiskröra, leverpastej, nötsmör, dessertost.
- Köttpålägg, kalvsylta, korv, skivad lax, majonnässallad.
- Smoothies, glassdrinkar, blåbärs- eller nyponsoppa, kräm.
- Frukt och bär; färskt, fryst eller konserverat.
- Turkisk/grekisk yoghurt, drömyoggi.
- Ostkaka, chokladpudding, fromage, glass.
- Frön, nötter, torkad frukt, oliver.

Lunch och middag

- Färdigrätter, köttbullar, fiskgratäng, fiskbullar, korv.
- Omelett med stuvning.
- Pajer och piroger.
- Pastarätter
- Soppa; konserv eller kylvara, pulversoppa berikad med mjölk och grädde.

1177 Vårdguiden – om din hälsa och vård

Besök 1177.se
eller ring 1177 för
sjukvårdsrådgivning.
Öppet dygnet runt.