

Kostråd vid illamående

Vad som fungerar bäst vid illamående är väldigt individuellt. Prova dig fram för att hitta vad som fungerar för dig, se förslag nedan.

Oftast är det inte maten i sig som orsakar illamåendet utan din sjukdom/behandling. Även om det känns jobbigt att äta är det viktigt att du får i dig så mycket energi och näring som möjligt. Du behöver inte känna krav på att äta nyttig mat, välj det du klarar av och som inte förvärrar illamåendet. Det finns medicin som kan hjälpa mot illamående, diskutera detta med din läkare.

- Ät små täta måltider, varannan till var tredje timma. Frukost, lunch och middag samt 3 eller fler mellanmål är en bra fördelning.
 - Ät långsamt och tugga maten väl.
 - Vid illamående på morgonen kan det hjälpa att äta hårt bröd/kex innan du stiger upp.
 - Drick mindre till maten och mer mellan måltiderna.
 - Kall mat kan upplevas lättare.
 - Salt mat kan dämpa illamåendet.
 - Mat med torr och knaprig konsistens såsom knäckebröd eller rostat bröd kan upplevas lättare.
 - Undvik alltför fet mat.
 - Ha färdiglagad mat i frysen eller be anhörig hjälpa till med matlagning.
 - Använd halv-/helfabrikat för att slippa laga mat om det gör dig illamående.
 - Undvik matos, vädra innan måltid.
 - Koka istället för att steka.
 - Prova neutral mat så som gröt, avokado, keso, fil, yoghurt eller glass.
- Undvik att äta din favoritmat vid illamående eftersom det finns risk att du kopplar ihop maten med illamåendet.
 - Vila efter måltid med huvudet högt.

Exempel på kalla huvudrätter

- Potatissallad med rostbiff
- Pastasallad
- Tonfisksallad
- Grekisk sallad
- Ris- och kycklingsallad
- Gazpacho (kall grönsakssoppa)
- Paj
- Kalla pannkakor (crepes) med kycklingröra/skagenröra
- Kalla pannkakor/plättar med sylt
- Potatis och sill med gräddfil
- Skinka, tonfisk, böckling, ost, fetaost
- Smörgås med köttbullar, pannbiff, stekt korv, sill, makrill
- Kalla pannkakor/plättar med sylt
- Gravad eller rökt lax

Exempel på mellanmål/efterrätter

- Nyponsoppa med glass
- Fruktsoppa
- Kräm med mjölk
- Gräddglass
- Delikatessyoghurt
- Fruktsallad
- Konserverad frukt med glass
- Fromage eller chokladpudding
- Drickyoghurt

Drycker

- Tropisk smoothie (se recept nedan)
- Shandy (läsk blandat med ljus öl)
- Mannagrynsvälling
- Juice
- Citronvatten
- Mineralvatten
- Cider
- Lättöl
- Avslagen Coca-Cola

När det är som svårast att äta

Ibland smakar inget bra. Här är exempel på rätter och drycker som ändå kan vara lättare att äta när inget egentligen smakar.

- Färdig slät soppa
- Redd buljong
- Äggröra
- Potatismos
- Avokado
- Gubbröra på rostat bröd
- Pannkakor
- Fil, yoghurt
- Keso
- Kräm med mjölk
- Ris à la malta/risifruitti/mannafrutti
- Risgryn- havre eller mannagrynsgröt
- Frukt
- Fromage
- Glass/ sorbet

Salt mat kan dämpa illamående

- Redd buljong
- Potatisplättar med knaperstekt bacon
- Ägghalvor med kaviargrädde
- Plättar med gräddfil, hackad rödlök och rom
- Rårakor med rökt lax, gräslöks-crème fraiche

- Janssons frestelse
- Sallad med vinäger

Salta snacks

- Oliver
- Chips
- Popcorn
- Jordnötter
- Salta pinnar
- Salta kex med ost
- Syltlök
- Saltgurka
- Fetaost

Lista gärna själv livsmedel/maträtter som du har märkt fungerar bättre:

Recept - Tropisk smoothie

1 portion/ 2 dl färdig smoothie

2 skopor gräddglass

½ dl valfri grädde (15 %)

½ dl standardmjölk (3 %)

eller ½ dl kvarg

3-4 msk utspädd tropisk nektar.

Vispa ihop glass, grädde och mjölk/kvarg med en vanlig visp i en tillbringare eller litermått.

Smaksätt med juice, nektar eller annan smaksättning.

Ansvarig för dokumentet

Dietisterna på rehabiliteringscentrum