

Viktminskning och svårt att äta

Näring och energi från mat och dryck hjälper din kropp att orka genomgå behandlingar, förbättrar sårhäkning, bidrar till snabbare återhämtning och motverkar förlust av muskelmassa. Det är därför bra om du kan hålla vikten så stabil som möjligt. Ju tidigare du uppmärksammar viktnedgång, desto lättare är det att motverka den. Du kan behöva äta annorlunda för att inte gå ner för mycket i vikt. Om du skulle äta lite mindre nyttigt under en kortare period har det ingen betydelse för hälsan under resten av livet.

Berätta för din kontaktsjuksjuksköterska eller läkare om du går ner i vikt eller om du får i dig för lite vätska och näring. Berätta även om du får en vit beläggning på tungan som inte går bort inom några dagar. Det kan vara munsvamp som kan påverka aptiten och kan behandlas med läkemedel.

Råd vid nedsatt aptit och smakförändringar

- Ät små måltider ofta. Du kan behöva äta 6–8 gånger per dag. Försök att äta något litet även om du inte känner dig hungrig för att öka aptiten.
- Ät det du tycker om. Prova att tillsätta kryddor och smakförhöjare, till exempel sky, soja, sylt. Om du föredrar mat som inte smakar så mycket, välj mild mat som potatis, pasta, gröt.
- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du mår illa och kräks. Drick ofta och lite per gång. Prova att suga på isbitar. Drick klara drycker som vatten, te, buljong.
- Var ute i friska luften och rör på dig för att öka aptiten.
- Försök att göra det trivsamt runt om dig när du ska äta genom att till exempel duka fint.
- Om du besväras av dålig aptit kan du prova att:
 - äta kall mat, eller låta maten svalna innan du äter.
 - äta mjuk mat som är lätt att tugga.
 - äta färdiglagad mat om du besväras av matos.
 - äta kokt eller ugnsbakad mat istället för stekt mat.
- Om du besväras av dålig smak i munnen kan du prova att:
 - borsta tänderna innan du äter.
 - suga på tablett (tänk på att sötningsmedel kan förvärra eventuell diarré).
 - dricka mer vatten till måltiderna.

Tips på hur du kan få i dig mer energi och protein

- Välj livsmedel med hög fetthalt eller tillsätt extra fett i maten, till exempel olja, grädde, kokosmjölk.
- Ät något proteinrikt varje måltid som bönor, linser, fisk, kött, kvarg, quorn, sojaprodukter.
- Lägg gärna till en för- eller efterrätt till din måltid.
- Drick drycker som innehåller energi, både till och mellan måltider, till exempel fruktsoppa.
- Ät gärna energirika mellanmål, till exempel smoothies och ägg eller smörgås med ost, nötsmör, avokado, makrill. Ät gärna snacks som nötter, oliver, grönsaker med dip-såser.
- Du kan behöva kosttillskott, till exempel näringsdrycker.