

Viktnedgång och svårigheter att äta

Näring och energi från mat och dryck hjälper din kropp att vara så stark och motståndskraftig som möjligt. Det hjälper kroppen att orka genomgå behandlingar, förbättra sårhäkning och återvinna krafter. Det bidrar även till snabbare återhämtning, förebygga förlust av muskelmassa och återupbygga förlorad vävnad.

Sjukdom och behandling kan göra att du går ner i vikt. Kanske drabbas du av nedsatt aptit, illamående eller smakerändringar som gör att det vara svårt att äta som vanligt. Kanske äter du mer sällan och har minskat dina portionsstorlekar. Då kan du behöva anpassa ditt matintag så att du får i dig tillräckligt med näring och energi. Om du skulle äta lite mindre nyttigt under en kortare period har det ingen betydelse för hälsan under resten av livet.

Det är bra om du kan hålla vikten så stabil som möjligt. Väg dig gärna en gång i veckan och berätta för din kontaktsjuksköterska om du går ner i vikt. Ju tidigare du uppmärksammar en viktnedgång desto lättare är det att motverka den.

Egenvårdsråd när du har svårt att äta som vanligt

- Ät små mål ofta. Du kan behöva äta sex till åtta gånger per dag.
 - Försök att äta något litet även om du inte känner dig hungrig. Det är det bästa du kan göra för att öka aptiten. Ibland kan det kännas bra att suga på frysta bär, frukter eller karameller med smak av citron, ingefära eller mint.
- Ät det du tycker om.
 - Mer smak på maten kan öka aptiten. Prova att tillsätta kryddor och andra smakerhöjare, som till exempel sky, soja, sylt, äppelmos eller gelé.
 - Om du föredrar mat som inte smakar så mycket, välj mild mat som till exempel potatis, pasta, ägggrätter eller gröt.
 - Matens temperatur kan påverka smakupplevelsen och aptiten. Du kan prova att äta kall mat, eller låta maten svalna innan du äter.
- Ät mat som har mjuk konsistens och som är lätt att tugga.
- Om du besväras av matos:
 - Ät färdiglagad mat, kalla maträtter och vädra rummet innan måltid.
 - Kokt eller ugnsbakade rätter kan vara att föredra framför stekt mat.
 - Om möjligt, ta hjälp av någon annan som lagar maten.
- Om du besväras av dålig smak i munnen:
 - Prova att borsta tänderna innan du äter.
 - Testa att suga på tabletter och pastiller (helst sockerfria).
 - Drick mer vatten till måltiderna för att skölja bort dålig smak.
 - Om du får en beläggning på tungan som inte går bort kan det vara munsvamp. Du kan då behöva behandling.
- Om du besväras av illamående:
 - Prova salt mat, som till exempel oliver, ansjovis, kaviar, salta kex, popcorn, salta pinnar och nötter.
 - Morgonillamående kan lindras genom att äta något litet innan du stiger upp.
 - Öppna ett fönster eller ha en fläkt.
 - Det finns även läkemedel för att behandla illamående. Prata med din kontaktsjuksköterska.

- Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du är illamående och kräks.
 - Drink ofta och lite per gång.
 - Drink klara drycker som vatten, mineralvatten, te, örter, buljonger och juicer.
 - Prova att suga på isbitar.
- Vistas ute i friska luften och rör på dig för att öka aptiten.
- Välj, om möjligt, din måltidssituation. Ät med andra om det ökar aptiten eller ät för dig själv om det är bättre.
- Försök att skapa trivsel i miljön runt om dig när du ska äta genom att till exempel duka fint.

Tips på hur du kan öka ditt energi- och proteinintag

- Välj bort lättprodukter. Välj istället livsmedel med högre fetthalt då de innehåller mer energi per portion.
- Gör maten mer energirik genom att tillsätta till exempel extra olja, dressing, grädde, kokosmjölk, majonnäs, nötsmör, crème fraiche, margarin, smör, kokosfett eller riven ost. Om du har svårt att äta mat med mycket fett så prova dig fram.
- Sträva efter att äta något proteinrikt till varje måltid, som till exempel bönor, linser, nötter, fisk, ägg, kött, kvarn eller vegetariska ersättningsprodukter som quorn och sojaprodukter.
- Lägg gärna till en för- eller efterrätt till din måltid.
- Drink gärna drycker som innehåller energi, som till exempel juice, smoothies, frukt- och bärsoppor, saft, läsk, lättöl, mjölk eller växtbaserad mjölkdryck. Drink gärna till maten och mellan måltiderna.
- Komplettera med kosttillskott vid behov, som till exempel näringsdrycker. Kosttillskott finns att köpa på apotek och kan också skrivas ut på recept av en dietist. Prata med din kontaktsjuksköterska.

Tips på energirika mellanmål

- Smörgås eller kex med pålägg som till exempel nötsmör, avokado, makrill, ost, kaviar, röror som skagenröra och hummus
- Snacks som nötter, mandlar och oliver
- Yoghurt, kvarn eller keso med frukt eller bär och hackade nötter
- Smoothies
- Grönsaker i stavar med dip-såser
- Kokt ägg och ägggröra

När ska jag kontakta vården?

- Om du har svårt att hålla en stabil vikt trots att du provat egenvårdsråd.