

## Inför din operation – näring

Inför och efter en operation är det viktigt att du får i dig tillräckligt med mat och dryck för att du ska klara av operationen och kunna återhämta dig efteråt. Näring och energi från mat och dryck förbättrar sårhäkning, minskar förlust av muskelmassa, bygger upp förlorad vävnad och hjälper dig att få tillbaka krafterna.

### Kostråd

Försök att äta regelbundet för att öka chansen att du får i dig den mat du behöver. Du bör äta frukost, lunch och middag samt 2–3 mellanmål.

Välj mat med mycket proteiner. Bra proteinkällor är ägg, mejeriprodukter, bönor och linser, nötter och frön, kött, fisk, fågel och sojaprodukter som tofu. Kroppens celler använder proteinerna till att reparera och bygga nytt.

### Förslag på proteinrika pålägg på en smörgås

- Keso
- Makrill i tomatsås
- Ägg
- Hummus (kikärtsröra)
- Ost
- Jordnötssmör eller annat nötsmör
- Leverpastej
- Tonfisk i vatten eller olja



*Kosten är viktig inför operation.*

### Förslag på proteinrika mellanmål

- Fruktallad med vaniljkesella
- Keso med bär
- Äggröra
- Salta kex med en dessertost
- Smoothie gjord på kvarg, mjölk, och en banan. Mixa 1 deciliter mjölk med 1 deciliter kvarg med smak och en banan.

Om du har sämre aptit och riskerar att gå ner i vikt, bör du välja mat som innehåller mycket kalorier. Eftersom fett är en viktig energikälla kan du gärna äta mer fett. Välj gärna fetter med hög andel omättat fett som till exempel finns i oljor, mjuka och flytande margariner, nötter, frön, mandel, avokado, oliver och fet fisk som lax, sill, strömming, makrill och sardiner. Du behöver dock inte helt utesluta livsmedel med mättat fett. Mättat fett finns framför allt i fett kött, feta charkprodukter, feta mejerivaror som grädde, smör och ost, och i kokos.

Berätta för din kontaktsjuksköterska om du har gått ner i vikt eller har svårt att äta. Du kan då få kontakt med en dietist och även få kosttillskott i form av kaloririka näringsdrycker.