

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Svårt att tugga och svälja

Viss behandling mot huvud- och halscancer kan göra det svårare att tugga och svälja. Det gäller till exempel strålbehandling och vissa operationer.

Understrålbehandling får du ofta anpassa maten mer ju längre behandlingen pågår och ju mer biverkningar du får. Mjuk och mild mat brukar kännas bäst. Om biverkningarna blir ännu jobbigare är det oftast bättre att äta flytande mat en period. Om du äter mjuk och flytande mat behöver du oftast komplettera med näringsdrycker för att få i dig tillräckligt med energi och näring.

Du kan behöva få en nasogasrisk sond och via den sondnäring i samband med uttalade tugg och svälj-svårigheter.

Förslag på mjuk mat

Vid behov kan du finfördela maten med en matberedare eller mixer, eller mosa den med en gaffel.

Frukost och kvällsmat

- Havre-, ris- och mannagrynsgröt.
- Välling gjord på mjölk eller växtbaserad mjölkdryck.
- Flingor och havrefras som först får bli mjuka i yoghurt eller fil.
- Ägg med kaviar eller mosat ägg med smör.
- Omelett och äggröra.
- Smörgås med bredbara pålägg, exempelvis mjukost, leverpastej och nötsmör. Doppa smörgåsen i dryck för att göra den ännu mjukare.
- Använd mycket sås.

Lunch och middag

- Fiskrätter, exempelvis fiskgratäng, fiskbullar, varmrökt lax, fiskpaté samt stekt och kokt fisk.
- Köttfärsrätter, exempelvis köttbullar, köttfärslimpa och köttfärssås.
- Korvrätter, exempelvis korvstroganoff, ugnsgratinerad korv och korv med mos.
- Omelett med olika stuvningar.
- Soja-, tofu- och quornfärsrätter.
- Stuvade makaroner, potatismos eller pressad potatis.
- Grönsaksrätter och tillbehör, exempelvis gratänger, grytor, avokado och mixade baljväxter såsom ärtpesto och kikärtshummus.

Efterrätter och mellanmål

- Konserverad frukt med glass.
- Ostkaka, rispudding eller ris à la Malta.
- Delikatessyoghurt eller turkisk yoghurt med valfri smaksättning.
- Smoothies och milkshakes på glass, grädde, frukt och bär.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Förslag på flytande mat

Frukost och kvällsmat

- Välling.
- Drickyoghurt eller drickkvarv.
- Yoghurt, gärna vanilj eller naturell eftersom fruktyoghurt kan svida.
- Smoothies eller milkshakes.
- Näringsdryck.
- Fruktsoppa med vispgrädde.
- Varm choklad med vispgrädde.

Lunch och middag

- Du kan göra egna soppor och mixa dem helt släta, exempelvis köttfärs-, fisk- och skaldjurssoppa.
- Det finns många färdiga soppor att köpa. Vissa är redan släta, medan andra kan behöva mixas till rätt konsistens.
- Berika sopporna genom att tillsätta olja, flytande margarin, crème fraiche, grädde, uppvispad äggula, mjukost eller kokosmjölk.
- Toppa gärna soppan ytterligare med crème fraiche, majonnäs eller aioli.
- Avsluta gärna måltiden med exempelvis glass eller efterrättsoppa.