
KOSTRÅD TILL DIG MED LEVERCIRROS

Vid levercirros påverkas förmågan att omsätta de näringsämnen vi får i oss via maten. Vanligt är att man känner sig trött, får nedsatt aptit, upplever snabb mättnad, mår illa och förlorar muskelmassa. Du bör försöka undvika att gå ner i vikt. Det kan ibland vara svårt att veta om du minskat i vikt eller inte. Vid levercirros med komplikationer är det vanligt att man ansamlar vätska i buken eller benen som kan maskera en viktförlust. Ett varningstecken kan vara om du märker att du minskat matintaget. Genom en bra kosthållning kan du må bättre i din sjukdom och din lever kan fungera bättre.

FÖR ATT MÅ SÅ BRA SOM MÖJLIGT, MINSKA RISKEN FÖR ATT TAPPA MUSKELMASSA, UTVECKLA ENCEFALOPATI OCH ASCITES, SAMT FÖR ATT TÄCKA ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV ÄR DET VIKTIGT ATT:

- **Äta regelbundet; frukost, lunch och middag samt tre mellanmål.** Levern har många viktiga funktioner i vår kropp och en av dem är att omsätta kolhydrater, fett och proteiner. Vid levercirros är dessa funktioner nedsatta och vi behöver därför fylla på med mat regelbundet. Att inta något var tredje timme är ett riktmärke.
- **Äta ett tidigt morgonmål och ett sent kvällsmål för att undvika för lång nattfasta.** Levern fungerar i vanliga fall som en lagringsplats för energi och näring och när levern inte fungerar optimalt så finns en risk att förråden blir tomma vilket resulterar i att kroppen istället bryter ner muskelmassa.
- **Bibehålla din muskelmassa.** För att bibehålla din muskelmassa och för att levern ska fungera så bra som möjligt är det viktigt att du får i dig tillräckligt med energi och protein.
- **Inte undvika livsmedel i onödan.** Det är viktigt att täcka energi- och näringsbehov och om du väljer bort flera olika livsmedel kan det leda till näringsbrister. Alkohol ska däremot undvikas. Har du frågor kring specifika livsmedel tag kontakt med dietist.

KOSTTILLÄGG

När det är svårt att äta tillräckligt kan man använda sig av kosttillägg för att täcka energi- och näringsbehovet. Det bästa är att använda ett så kallat komplett kosttillägg, vilket ger ett bra tillskott av kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler. Bäst effekt har du om du intar några av kosttilläggen mellan kl. 21- 07. Dietisten kan ge dig råd om vilka drycker som passar just dig och göra en förskrivning på dessa.

VID ÖVERVIKT OCH FETMA

När leverns funktion är påverkad på grund av levercirros är det viktigt att få i sig alla näringsämnen och den energi som kroppen behöver. Har du komplikationer av din levercirros och är överviktig bör viktnedgång undvikas för att inte förlora mer av din muskelmassa. Vid levercirros utan komplikationer ska normalvikt eftersträvas. Försök till viktnedgång ska alltid göras i samråd med dietist.