

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-17

Till dig som besväras av illamående

Illamående kan bero på olika faktorer, t.ex. yrsel, rubbning i saltbalansen eller biverkan av läkemedelsbehandling. Långvarigt illamående kan påverka aptiten och på sikt orsaka ofrivillig viktförlust.

Att tänka på vid illamående

- Ät små portioner men ofta.
- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Prova att ta mindre dryck till maten. Drick istället mellan måltiderna för att magsäcken skall kännas mindre full.
- Försök få hjälp med matlagningen eller köp hem färdiga rätter.
- Vila gärna både före och efter maten. Om du behöver vila direkt efter måltiden, använd en rejäl kudde under huvudet för att undvika sura uppstötningar.

Här är några ytterligare punkter att tänka på

- Undvik stora, feta måltider då det tar längre tid för sådan mat att lämna magsäcken. Rökt, stekt och starkt kryddad mat kan i vissa fall förvärra illamåendet.
 - Prova knaprig och torr mat såsom kex, knäckebröd, skorpa eller rostat bröd.
 - Salt mat kan lindra, t.ex. salta kex, kaviar, buljongsuppor, salta nötter eller ansjovis.
 - Om du besväras av matos –välj kalla/ljumma/kokta eller ugnstekta rätter såsom t.ex. skinka med potatissallad, paj, kokt lax, fylld avokado eller kalvsylta.
 - Rätter med neutral smak kan fungera bättre såsom omelett, keso, ägggröra, gröt eller pannkaka.
 - Klara drycker såsom juice, måltidsdryck, citronvatten, saft, kolsyrat vatten eller läsk kan upplevas som lättare att dricka.
-

Några tips om du har svårt att få i dig tillräckligt eller går ner i vikt

- Välj standardprodukter framför lättprodukter
- Lägg till mellan-och kvällsmål
- Välj annan dryck än vatten, t.ex. nyponsoppa, juice eller saft

Ibland smakar ingenting bra. Försök äta och dricka ändå. Välj den mat eller dryck som går lättast, oavsett vad det är.

