

Primärvårdens dietist

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2022-02-25

Kost för ökad chans till sårhäkning

För att kroppen skall kunna läka sår behöver du äta varierad mat i lagom mängd. Detta ger de bästa förutsättningarna för intaget av energi (kalorier), proteiner och de vitaminer och mineralämnen som kroppen behöver för att bilda ny vävnad och läka sår.

Välj mat ur alla delar i matcirkeln: grönsaker, frukt och bär, potatis och rotfrukter, mjölkprodukter, kött, fisk och ägg, bröd och andra spannmålsprodukter samt matfett.

Extra viktigt för sårhäkning är: protein, järn, zink och vitamin C.

- **Protein:** finns i fisk som torsk, kött, ägg, quorn, soja- och i mjölkprodukter som Kvarg och keso. Det är viktigt att äta tillräckligt av dessa livsmedel.
- **Järn:** finns rikligt i blodpudding, rött kött och gröna grönsaker.
- **Zink** finns bland annat i kött, lever, skaldjur, ärtsoppa, bruna bönor, fullkornsbröd och havregryn
- **Vitamin C** finns rikligt i färsk frukt och färska bär samt i grönsaker som: kål (blomkål, brysselkål, broccoli), paprika samt i potatis.
- **Vätskeintag** drick 1,5 – 2 liter vätska per dag

Om du äter lite eller ensidigt kan du behöva en daglig **vitamin- och mineraltablett**.

Förslag på måltidsordning: frukost, middag och kvällsmat samt ett eller flera mellanmål

- Ät mellanmål vid lågt intag av mat till frukost, lunch och middag.
- Ett mellanmål kan vara dryck, gärna mjölk, fil, yoghurt och kvarg (0,2% fett), Propudd och smörgås med proteinrikt pålägg samt frukt.

Kroppsvikten:

Det är viktigt att du äter lagom mycket mat så att du får och/eller behåller en vikt som passar dig.

Är du underviktig eller äter för lite mat går mindre av näringen till sårhäkningen och såret läker då sämre.

Tänk på att äta näringsrikt! Stora mängder socker både i flytande och fast form tar plats från näringen och du kan få näringsbrist.