

Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2023-07-05

Mat vid gallstensbesvär

- Ät ofta och små måltider. Regelbundna måltider med frukost, lunch och middag och mellanmål varje dag är en bra fördelning.
- Feta måltider förvärrar besvären. Du kan minska mängden fett i maten genom att välja magra livsmedel och använda nyckelhålmärkta produkter.
- Var sparsam med fett vid tillagningen av maten, exempelvis genom att koka maten eller genom att tillaga den i lergryta, ugn eller mikrovågsugn. Tänk på att stekt, panerad och friterad mat innehåller mycket fett.

Mat som ofta ger besvär är exempelvis

- Rökt och stekt mat
 - Syrliga/sura livsmedel som läsk, juice, syrliga frukter etc.
 - Gurka, äpple och paprika
 - Ägg.
 - Färska grönsaker – upphettade går bättre
 - Skala frukt. Upphettad och konserverad frukt fungerar bättre än färsk.
 -
- Prova dig fram vad som fungerar bäst för dig.