

MAT VID KOL OCH NORMALVIKT



OBS! Denna folder är avsedd att delas ut *endast* i samband med behandling - enskilt eller i grupp - hos dietist.

Genom att äta bra mat med tillräckligt av kalori och näring tillför man kroppen det "bränsle" som behövs för dagens aktiviteter. Bra mat kan hjälpa till att bevara kroppens muskler och immunförsvar.

Vid KOL kan det vara bra att väga något mer än vad man normalt brukar rekommendera.

Ett bra mål är att hålla vikten genom att äta bra mat.

Kostråd

Ät fler små måltider istället för stora, fördelat på frukost, lunch, middag och mellanmål.



Ät enligt tallriksmodellen. Välj gärna omättat fett som finns framför allt i flytande margarin, oljor och fet fisk, även proteiner är viktigt att få i sig tillräckligt av för att bibehålla muskelmassan.



Källa: slv.se

Vitaminer och mineraler

Lägg gärna till fiberrik mat så som frukt, bär, grönsaker, grovt bröd, grova gryn, fullkornsris och fullkornspasta som även innehåller mycket vitaminer och mineraler

Det är inte ovanligt med benskörhet, därför är det viktigt att du tillgodoser ditt kalcium- och D-vitaminbehov. Du kan behöva komplettera med tillskott av vitaminer och/eller mineraler. Rådgör med din dietist eller läkare om du behöver något tillskott.

Tips vid aptitlöshet

- Ät energi- och näringsrik mat först (1 och 2 i tallriksmodellen)
- Ät flera små mål istället för få stora
- Ha "favoritmat" hemma

Tips vid snabb mättnad

- Ät flera små mål istället för få stora
- Ät energi- och näringsrik mat först
- Drink helst mellan måltiderna
- Kalla rätter kan kännas mindre mättande än varma

Tips vid andnöd

- Vila före maten
- Ät långsamt samt prova mjuk och lättäta mat
- Ha färdiglagad mat i reserv vid försämring

Tips vid trötthet

- Vila före måltid
- Ha färdiglagad mat i reserv, det sparar krafter
- Prova lättuggad mat

Ta gärna hjälp av närstående med att laga mat så sparar du din kraft till att äta. Det kan även finnas hjälp att få via kommunen.

Dietist: _____

Enhet: _____

Telefon: _____