

MAT VID KOL

UNDERVIKT OCH OFRIVILLIG VIKTNEDGÅNG



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

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

Viktnedgång är vanligt vid KOL. Ett bra mål är att hålla sin idealvikt genom att äta bra. Idealvikten behöver inte vara den vikt som står i någon tabell, utan kan vara den vikt som du haft och mått bra av, under stora delar av ditt vuxna liv.

Det kan finnas flera orsaker till att du minskar i vikt. KOL-sjukdom kan medföra ökad energiförbrukning t ex på grund av ökat andningsarbete. Det kan dessutom vara svårare att äta till följd av aptitlöshet, andnöd, snabb mättnadskänsla och trötthet.

Ät flera små mål istället för stora, fördelat på frukost, lunch, middag och tre till fyra mellanmål. Detta är extra viktigt, om du har minskad aptit eller svårt att hålla vikten.



Energi- och näringsrik mat

För att tillgodose din kropps behov behöver du äta *energi- och näringsrik mat*. Fett är det näringsämne som ger mest energi, var därför extra generös med fett i maten, välj gärna omättat fett som framförallt finns i flytande margariner, oljor och fet fisk.

Även *proteiner* är viktigt att få i sig tillräckligt av för att bibehålla musklerna.



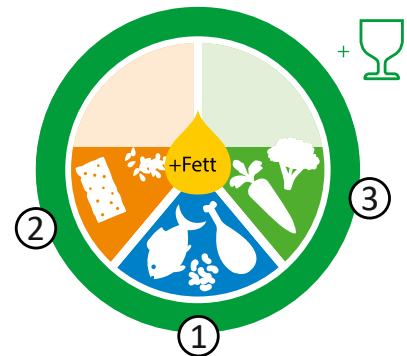
Vitaminer och mineraler

Det viktigaste är att du får i dig den energi- och näringsrika maten. Lägga gärna till vitamin- och mineralrika livsmedel såsom frukt, bär, grönsaker, grovt bröd, grova gryn, fullkornsrís och fullkornspasta, vilka också innehåller bra fibrer! Se "tallriksmodellen" nedan!

Det är inte ovanligt med benskörhet. Det är viktigt att du tillgodoser ditt kalcium- och D-vitaminbehov via maten. Ibland kan du behöva komplettera med ett tillskott av vitamin- och/eller mineraler. Rådgör med din dietist eller läkare om du behöver något tillskott.

Kosttillägg

Om inte den energi- och näringsrika maten räcker för att täcka ditt behov kan kosttillägg vara ett bra komplement. Rådgör med din dietist.



Tips vid aptitlöshet

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

Tips vid snabb mättnad

- Ät flera små mål istället för få stora
- Ät de energi- och näringsrika delarna först (1 och 2)
- Drink helst mellan måltiderna
- Kalla rätter kan kännas mindre mättande än varma

Källa: SLV 2019,
Tallriksmodell
för den med
nedsatt aptit

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: _____