

# MAT VID KOL

## UNDERVIKT OCH OFRIVILLIG VIKTNEDGÅNG

### FÖR DIG SOM HAR DIABETES



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 idealkvikt genom att äta bra. Idealkvikt 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.

Även blodsockret mår bra av att du försöker hålla din idealkvikt.

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 måltid istället för stora, fördelat på frukost, lunch, middag och tre till fyra mellanmåltid. Detta är extra viktigt, om du har minskad aptit eller svårt att hålla vikten men också för att hålla blodsockret i bra balans.



## 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 finns framför allt i flytande margariner, oljor och fet fisk.

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



## Vitaminer och mineraler

Det viktigaste är att du får i dig den energi- och näringsrika maten. Lägg gärna till fiberrik mat som frukt, bär, grönsaker, grovt bröd, grova gryn, fullkornsrís- och fullkornspasta m.m. som även innehåller mkt vitaminer och mineraler.

Det är inte ovanligt med benskörhet, därför är det 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.

## 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.se

## 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:** \_\_\_\_\_