

Mjuk och lättsmält mat vid magbesvär

Mat som magen inte behöver arbeta så mycket med kan lindra besvär. Även om maten är mjuk är det viktigt att tänka på att ändå tugga väl och ta tid på sig att äta. Enzymer i saliven påbörjar nedbrytningen av maten innan du sväljer vilket underlättar för magens fortsatta arbete.

Ät regelbundet, frukost, middag och kvällsmat samt 2-3 mellanmål.

	Svårsmält mat	Mindre svårsmält	Lättsmält mat
Grönsaker	råkost, baljväxter, kål, hel lök	fint rivna eller kokta	väl kokta, mixade, mos, puré
Frukt och bär	färska björnbär, hallon, hjortron	skalad, kokt, konserverad	mixad, mogen banan, mjukt päron, sylt, puré, kräm
Potatis	stekt, pommes frites	kokt, bakad	mos, pressad
Pasta	kokt	snabbmakaroner	
Ris	parboiled(klibbfritt), råris Fullkornsrís	minutris	--
Kött	helt och trådigt kött	kokta rätter, färsrätter	korv, kalvsylta, puré
Fisk	fisk med grovt fiskkött(makrill, gravad/rökt lax, inlagd sill, panerad och stekt fisk)	torsk, kokt och ugnstek lax	plattfisk, fiskfärs, fiskbullar
Skaldjur	skaldjur	--	mixade skaldjur
Ägg och äggrätter	hårdkokt ägg, pannkakor	löskokt ägg	fransk omelett, äggröra
Pålägg	fet hårdost, helt kött	färskost t.ex. keso	bredbara pålägg(ost, kött, fisk)
Bröd	bröd med hela korn och kärnor och frön, vitt nybakat bröd	grovt bröd utan korn och frön	vitt bröd (ej dagsfärskt), bröd på finmalet mjöl, knäckebröd, veteskorpor
Övrigt	Friterad mat, paneringar och hårda stekytor	--	--
	Hinnor citrusfrukter	--	fruktkött utan hinnor
	Skal majs, tomat, gurka, äpple	--	krossade, passerade eller
	Vindruvor	--	mixade tomater, tomatpuré
	Trådiga livsmedel rabarber, ananas, purjolök, sparris, stjälken på broccoli och blomkål	--	"blomman" på broccoli och blomkål, mixade
	Frön, kärnor, nötter och mandel – hela		malda eller mixade

Matlagningsmetoder och matförslag

- Skala färsk frukt och grönsaker, t.ex. mjukt äpple, moget saftigt päron, kiwi, mogen mjuk melon och färsk slanggurka
- Konserverad frukt är mjuk.
- Koka grönsaker, rotfrukter och frukt för att få en mjukare konsistens
- Livsmedel som är svårsmälta t.ex. grönsaker och rotfrukter, är bra att koka och mixa. Kan sedan tillagas som paté, sås eller timbal.
- Köttfärs och korvrätter, fiskrätter på plattfisk och fiskfärs brukar fungera bra.
- Skaldjursrätter tillagas av mixade skaldjur.
- Fisk med grövre fiskkött kan tillagas som färs.
- Koka, ugnskoka eller ugnsstek för att undvika hårda stekytor och paneringar, då dessa är svårsmälta.