

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.**