

Upprätthållande av ett bra näringstillstånd

Tillräcklig och mångsidig kost är viktigt och hjälper att stöda återhämtningen från sjukdomar och operationer och att uthärda tunga behandlingar. Många sjukdomar eller deras behandlingsformer försämrar aptiten. En svår eller progressiv sjukdom i sig kan öka energi- och näringsbehovet. Din vikt börjar minska obemärkt och ditt tillstånd att försämrats om det inte uppmärksammas åt näring i tid. Viktminskning tär på kroppens krafter och därför ska du inte banta under sjukdomens aktiva fas eller behandlingar fastän du har övervikt. När du fullständigt har återhämtat dig och du kan äta problemfritt är det dags för bantning.

Ibland kan vissa läkemedelsbehandlingar, minskad motion och tröstätande leda till viktuppgång. Om du har samlat på dig övervikt försämrar det också ditt tillstånd och din förmåga att hantera sjukdomen. Ett passligt mål är att du upprätthåller den vikt som du hade innan sjukdomen. Svår undervikt ska du sträva efter att korrigera och då viktökning borde vara behärskad.

Vad består en mångsidig kost av?

Ifall ditt tillstånd och din aptit hålls bra, kan du följa näringsrekommendationerna:

- Ät regelbundet 4 - 5 måltider/dygn.
- Vid varje måltid är det bra att du har en proteinkälla: t.ex. mjölkprodukter, fisk, kyckling, kalkon, ägg eller baljväxter.
- Du behöver dagligen nödvändiga fettsyror. Bra källor är födoämnen såsom växtbaserade oljor (t.ex. rybsolja), växtbaserade margariner som innehåller minst 60 % fett, oljebaserade salladsdressingar, fet fisk, nötter och frön. En lämplig mängd är 6 tsk växtbaserat margarin och 1 msk olja/dygn.
- Ät fullkornsprodukter, grönsaker, rotfrukter, baljväxter, bär och frukt vid flera måltider under dagen.
- Minska på användningen av rött kött, socker och hårda fetter i din kost. Se upp att ändringarna inte leder till viktminskning.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt, cirka 2 liter /dygn.

Hur kan du följa med utvecklingen av ditt näringstillstånd?

Om du märker att din aptit har blivit sämre eller att du oavsiktligt har gått ner i vikt, ska du genast ta extra hänsyn till näringen. Det är mycket lättare att förhindra viktninskning än att öka vikten efter att du har magrat. Du ska genast fästa särskild uppmärksamhet vid näringen, ifall:

- aptit är försämrad
- portionsstorlek har förminskat
- hunger- eller törstkänslan har försvunnit
- du känner dig väldigt trött eller nedstämd
- det känns jobbigt att tugga eller svälja
- smak- eller luktsinnet har förändrats
- illamående, diarré eller förstoppning besvärar dig
- smärtbehandlingen är inte tillräcklig
- du har gått 1–2 kg ner i vikt.

Ta upp ärendet med din behandlande vårdpersonal, så att du får hjälp med att göra din kost effektivare.