

Kostråd vid illamående

Vad som fungerar bäst vid illamående är väldigt individuellt. Prova dig fram till vad som fungerar för dig med hjälp av nedanstående förslag.

Tänk på att det oftast inte är maten i sig som orsakar illamåendet utan din sjukdom/behandling. Även om det känns jobbigt att äta är det viktigt att du får i dig så mycket energi och näring som möjligt. Det är bättre att du äter/dricker något litet än inget alls. Du behöver heller inte känna krav på att äta nyttig mat, välj det du klarar av och som inte förvärrar illamåendet.

Det finns medicin som kan hjälpa mot illamående. Diskutera detta med din läkare.

- Ät små täta måltider under dagen, varannan till var tredje timma. Frukost, lunch och middag samt 3 eller fler mellanmål är en bra fördelning.
- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Om du mår illa på morgonen kan du prova att äta hårt bröd eller kex innan du stiger upp
- Drick mindre till maten och mer mellan måltiderna. Välj klara drycker som juice, måltidsdryck, läsk och citronvatten
- Kall mat kan upplevas lättare att äta.
- Salta mat kan dämpa illamåendet exempelvis kaviar, salta kex, buljong.
- Prova mat med torr och knaprig konsistens så som kex, skorpor, knäckebröd, rostat bröd.
- Undvik alltför fet mat då det tar längre tid för fett att lämna magsäcken.
- Prova neutral mat så som gröt, avokado, keso, fil, yoghurt eller glass.
- Ha färdiglagad mat i frysen eller be någon anhörig hjälpa till med matlagningen

- Använd halv-/helfabrikat för att slippa laga mat om det gör dig illamående
- Undvik matos, använd köksfläkten och vädra om möjligt innan måltid. Koka istället för att steka.
- Undvik att äta din favoritmat då du mår illa eftersom det finns risk att du kopplar ihop maten med ditt illamående.
- Vila efter måltiden med huvudet högt.



Exempel på kalla huvudrätter

- Potatis och sill med gräddfil
- Skinka, tonfisk, böckling, ost, fetaost
- Kalvsylta med potatis
- Smörgås med stekt korv, pannbiff, köttbullar, sill, makrill
- Fransk potatissallad med rostbiff
- Pastasallad
- Kalla pannkakor/plättar med sylt
- Gravad eller rökt lax
- Tonfisksallad
- Grekisk sallad
- Ris- och kycklingsallad
- Gazpacho (kall grönsakssoppa)
- Paj

Exempel på mellanmål/efterrätter

- Nyponsoppa med glass
- Fruktsoppa
- Kräm med mjölk
- Gräddglass
- Delikatessyoghurt
- Konserverad frukt med glass
- Fromage eller chokladpudding
- Drickyoghurt

När det är som svårast att äta

Ibland smakar inget bra. Här är exempel på rätter och drycker som ändå kan vara lättare att äta när inget egentligen smakar.

- Färdig slät soppa
- Redd buljong
- Äggröra
- Potatismos
- Avokado
- Gubbröra på rostat bröd
- Pannkakor
- Fil, yoghurt
- Keso
- Kräm med mjölk
- Ris à la malta/ risifruitti/mannafruitti
- Fromage
- Risgryn- havre eller mannagrynsgröt
- Glass/ sorbet

Salt mat kan dämpa illamående

- Redd buljong
- Janssons frestelse
- Potatisplättar med knaperstekt bacon
- Ägghalvor med kaviargrädde
- Plättar med gräddfil hackad rödlök och stenbitsrom
- Rårakor med rökt lax, gräslöks-crème fraiche
- Sallad med vinäger

Salta snacks kan också kännas lättare att äta

- Oliver
- Chips
- Popcorn
- Jordnötter
- Salta pinnar
- Salta kex med ost
- Syltlök
- Saltgurka
- Fetaost



Drycker

- Tropisk smoothie (recept nedan)
- Shandy (läsk blandat med ljust öl)
- Mannagrynsvälling (som gröt men mer vätska)
- Juice
- Citronvatten
- Mineralvatten
- Cider
- Lättöl
- Avslagen coca cola

Tropisk smoothie

1 portion / 2 dl färdig smoothie

2 skopor gräddglass

½ dl valfri grädde (12%)

½ dl standardmjölk

3-4 msk utspädd tropisk nektar.



Vispa ihop glass, grädde och mjölk med en vanlig visp i en tillbringare eller litermått. Smaksätt med juice, nektar eller annan smaksättning.
