

Bra mat vid lungfibros

IDA ENGHOLM EKMAN

LEG. DIETIST

LUNGKLINIKEN, SUS MALMÖ

Särskild kost?

- Täcka behov av energi-, protein- och annan näring
- Motverka ofrivillig viktförlust
- Bibehålla muskelmassa och muskelstyrka
- Livskvalitet

BMI- body mass index

Vikt i kg/(längd i meter)²

- Undervikt BMI <22

- Ideal BMI 25-29 (>70 år)

 Ideal BMI 22-25 (<70 år)

- Övervikt BMI >30

Sträva efter att behålla din normalvikt!

Vad händer om du tappas vikt?

- Förlust av muskelmassa
- Sänkt immunförsvar
- Aptitlöshet
- Benskörhet
- Nedstämdhet

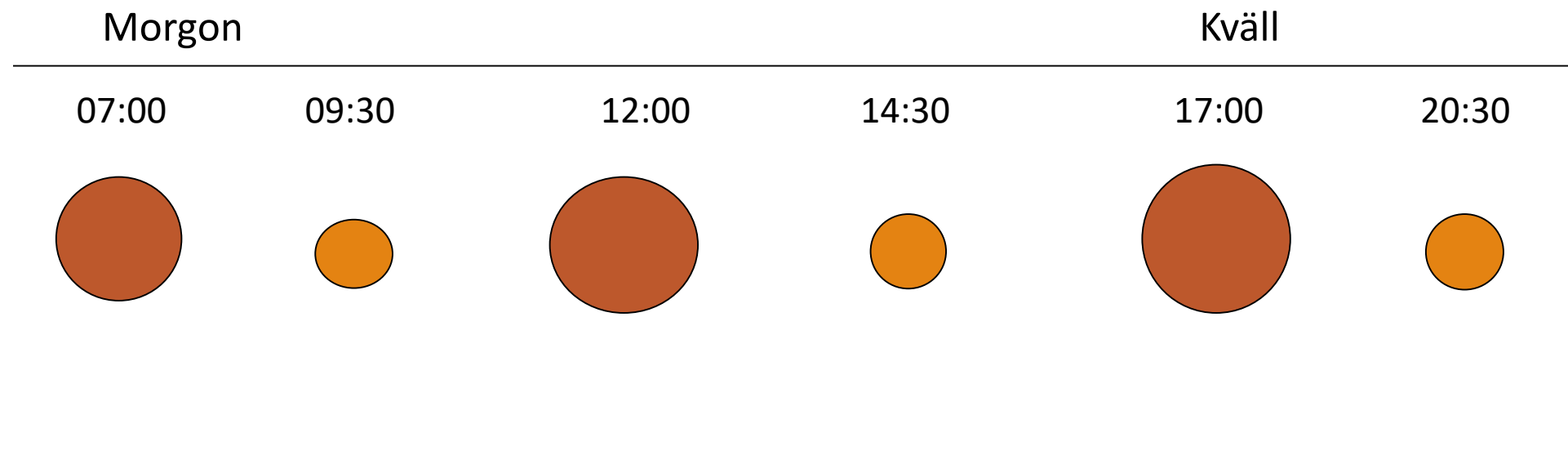
Möjliga orsaker till minskat matintag

- Aptitlöshet
- Tidig mättnad
- Andfåddhet
- Trötthet
- Muntorrhet

Hur kan du förebygga och motverka ofrivillig viktförlust?

- Se över måltidsordning → många små måltider
- Ät energi- och proteinrik mat/dryck
- Matknep/tips

Måltidsordning



Frukost, lunch, middag och 3 mellanmål
är en bra fördelning av dagens intag
Nattfastan ska vara max 11 timmar

Energi- och proteinrik mat-

Energirika tips

- Välj normalfeta mjölkprodukter
- Välj feta margariner/smör eller bredbar dessertost till smörgås
- Använd flytande margarin eller olja i matlagningen samt som berikning i maten
- Använd vispgrädde, crème fraiche, matlagingsyoghurt eller gräddfil i såser, grytor eller som tillbehör till maten
- Välj energigivande drycker som mjölk, juice, saft, läsk, lättöl framför vatten

Energi- och proteinrik mat-

Protein

- Våra viktigaste proteinkällor: Kött, fisk, kyckling, mjölkprodukter, ägg, baljväxter, tofu
- Proteinrikt livsmedel bör ingå vid varje måltid/mellanmål

Tips för högre proteinintag

Extra påläggsskivor på mackan

Kokt ägg till frukost eller på kvällsmackan

Mjök som måltidsdryck

Mer kött/fisk/fågel och mindre grönsaker

Näringsdryck med högt proteininnehåll

Tips vid aptitlöshet och snabb mättnad

- Ät energi- och näringstät mat först
- Ät flera små mål, istället för stora
- Ha "favoritmat" hemma
- Drick helst mellan måltiderna
- Kalla rätter kan kännas mindre mättande än varma

Tips vid trötthet och andfåddhet

- Vila före maten
- Ät långsamt
- Prova lättuggad mat
- Ha färdiglagad mat i reserv
- Hjälp av anhörig

När maten inte räcker till

- Näringsdryck?
- Berikningspulver?

Frågor?



TACK!
