



Region Kalmar län

# Kostråd för sårläkning

**Tillsammans**  
för ett friskare  
**tryggare** och  
rikare liv

# Kostråd för sårhäkning

Det du äter har betydelse för att sårhäkningen ska fungera bra. Sår behöver mycket energi och protein för att läka och därför har du nu ett högre energi- och proteinbehov än vad du normalt har. Protein finns främst i kött, fisk, ägg, och mjölkprodukter t.ex. mjölk, fil, ost, kesella, keso.

Så här kan du öka ditt intag av energi och protein:

- Ät många små måltider under dagen: minst tre huvudmåltider och tre mellanmåltider om dagen.
- Kom ihåg att äta något innan du går och lägger dig
- Ät gärna en liten förrätt och/eller efterrätt till lunch/middag
- Drink lättöl, saft, juice, läsk eller allra helst mjölk istället för vatten
- Undvik lättprodukter
- Koka gröten på mjölk istället för vatten
- Ta dubbla pålägg på smörgåsen
- Tillsätt en sked rapsolja i yoghurt, frukostgröten och på grönsakerna
- Extra ost i soppor, såser eller gratänger
- Testa att berika maten med mjölkpulver. Detta finns i vanliga mataffärer i hyllan för bakningsprodukter. Går utmärkt att blanda i allt som innehåller mjölk, kom ihåg att röra om ordentligt
- Om du har dålig aptit kan näringsdrycker vara ett alternativ för att få i sig mer energi och protein. Dessa förskrivs av dietist men går också att köpa själv på apotek

## **Vitaminer och mineraler har också betydelse för sår läkningen**

För att få i sig tillräckligt av dessa är det bra att äta så varierat och allsidigt som möjligt. Försök att äta allsidigt och att äta frukt och grönsaker i någon form varje dag.

C-vitamin och zink är särskilt viktiga:

- Zink får man i sig genom att äta kött, fisk och mjölkprodukter som mjölk, fil, yoghurt och ost.
- C-vitamin finns i frukt, juice och grönsaker.

## **Om aptiten är liten är mellanmålen extra viktiga**

Här är exempel på några protein- och energirika mellanmål:

Kokt ägg med majonnäs och en sillbit

Blanda kesella med vispgrädde, smaksätt med juice,

O'boy eller sylt

Ostkaka med sylt och grädde

Kex med dessertost

Smörgås med proteinrikt pålägg så som ost, skinka, leverpastej, keso, ägg m.m. ta ordentligt med pålägg

Pannkaka/plättar med sylt och grädde

Risgrynsgröt, mannagrynsgröt

Fil/yoghurt + 2 msk mjölkpulver och müsli

Fet yoghurt (10 %) med nötter och frukt

# 1177

## VÅRGUIDEN

På 1177.se hittar du kontaktuppgifter, e-tjänster och råd om vård och hälsa.

Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Öppet dygnet runt.



**Region Kalmar län**

Dietistverksamheten i Region Kalmar

Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se