



Region Kalmar län

# Kostråd vid illamående

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

# Illamående

**Illamående kan orsakas av många olika sjukdomstillstånd och mediciner. Illamående påverkar ätandet negativt och man riskerar att inte få i sig tillräckligt med näring.**

**Vilken mat som fungerar bäst att äta vid illamående är väldigt individuellt. Därför är det viktigt att du provar dig fram för att hitta det som fungerar bäst för dig.**

## **Här är några förslag:**

- Ät ofta men inte så mycket åt gången. Lägg upp en liten portion på tallriken.

- Drink inte så mycket till maten utan hellre mellan måltiderna. Mycket dryck och mat samtidigt spänner ut magsäcken och kan förvärra illamåendet.

- Stekt mat ger matos vilket kan upplevas som obehagligt. Välj hellre kokt eller ugnstekt mat. Använd köksfläkten och vädra gärna innan måltid.

- Undvik att laga mat själv, om möjligt be någon annan i familjen eller en vän. Att vistas mycket runt mat och matlukt kan försämra illamåendet. Man kan också använda sig av hel- och halvfabrikat eller ha färdiglagad mat i frysen för att underlätta.

- Undvik att äta alltför fet mat. Det tar längre tid för fet mat att lämna magsäcken och det kan förvärra illamåendet.

- Flytande mat, t ex soppa, lämnar magsäcken snabbt och tolereras ofta bättre än fast föda. Även lättuggad och mjuk mat kan fungera bra.

- Drink klara drycker som t ex juice, måltidsdryck, läsk, lättöl, iste.

- Vila efter måltiden, gärna med huvudet högt.

## Prova

- Salt mat kan dämpa illamående. T ex ansjovis, kaviar, saltgurka, salta kex, fetaost, oliver, chips eller salta nötter.

- Vid illamående på morgonen kan du prova att äta något torrt och knaprigt innan du stiger upp. T ex rostat bröd, kex eller skorpa.

- Kyckling, fisk eller quorn går ofta bättre än rött kött.

- Surligt som karameller, citronsorbet och isglass kan ofta fungera bra att få i sig.

- Kall mat är oftast lättare att äta än varm mat eftersom den luktar mindre.

Ibland smakar ingen mat bra. Försök att äta och dricka så gott du kan ändå. Du behöver all näring du kan få. Det är bättre att du äter eller dricker något litet än ingenting alls.

## Salta maträtter och livsmedel

Oliver

Salta kex

Salami, ölkorv

Ansjovis

Fetaost, halloumi

Salta nötter

Saltgurka, inlagda grönsaker

Chips och snacks

Janssons frestelse

Inlagd sill

Buljong

## Förslag på kalla maträtter och livsmedel

Ris à la malta

Kallskuret kött/skinka

Ägghalvor med kaviar

Filmjök/yoghurt

Matmuffins

Smörgåsrån med pålägg

Fruktsallad

Potatissallad

Skagenröra, gubbröra, tonfiskröra

Manna- eller risgrynspudding

Pastasallad

Tunnbrödsrulle eller pitabröd med fyllning

Paj

Nyponsoppa och blåbärssoppa

Kalla pannkakor

Gazpacho (kall tomatsoppa)

Skaldjur



**Region Kalmar län**

Dietistverksamheten i Region Kalmar

Växel 0480-840 00 | [regionkalmar.se](http://regionkalmar.se) | 1177.se