

Mat för dig som har fotsår/bensår/trycksår

För att kroppen skall kunna läka sår behöver du äta varierad mat i lagom mängd. Detta ger de bästa förutsättningarna för att få i sig energi (kalorier), proteiner och de vitaminer och mineralämnen som kroppen behöver för att bilda ny vävnad och läka sår.

Välj mat ur alla delar i matcirkeln: grönsaker, frukt och bär, potatis och rotfrukter, mjölkprodukter, kött, fisk och ägg, bröd och andra spannmålsprodukter samt matfett.

Extra viktigt för sårhäkning är: protein, järn, zink och vitamin C.

- **protein** finns i fisk, kött, ägg, quorn, soja- och mjölkprodukter. Det är viktigt att äta tillräckligt av dessa livsmedel. Drick gärna mjölk till maten.
- **järn** finns rikligt i blodpudding, rött kött och gröna grönsaker.
- **zink** finns bl.a. i kött, lever, skaldjur, ärtsoppa, bruna bönor, fullkornsbröd och havregryn
- **vitamin C** finns rikligt i färsk frukt och färska bär samt i grönsaker som: kål (blomkål, brysselkål, broccoli), paprika samt i potatis.

Om du äter lite och/eller ensidigt kan du behöva en daglig vitamin- och mineraltablett.

Förslag på måltidsordning: frukost, middag och kvällsmat samt ett eller flera mellanmål. Om du väger för lite, eller har gått ner i vikt, är mellanmål extra viktiga. Ät gärna också något vid läggdags så att nattfastan inte blir så lång. Ett mellanmål kan vara dryck, gärna mjölk, fil eller yoghurt, och smörgås med proteinrikt pålägg samt frukt.

Det är viktigt att du äter lagom mycket mat så att du får och/eller behåller en vikt som passar dig. Är du underviktig eller äter för lite mat går mindre av näringen till sårhäkningen och såret läker då sämre. Om inte vanlig mat räcker kan du få näringsdrycker utskrivet av läkare eller dietist.

Vid diabetes är det viktigt att kontrollera blodsockervärdet. Ett högt blodsocker kan försämra sårhäkningen. Diabetesbehandlingen (tablett/insulin) kanske måste justeras.

Matråd som passar just dig kan du få av dietist på sjukhus eller din vårdcentral.
Be din läkare om en remiss eller ring själv.

Rådgivare: _____

Telefon: _____

Datum: _____