
Mat som hjälper vid trycksår

En neurologisk skada/sjukdom som medför känselbortfall, muskelförtvining, skelet-turkalkning och nedsatt rörelseförmåga ger risk för trycksår. Goda matvanor med varierad kost och näringstillförsel hjälper till att förebygga trycksår och förbättrar kroppens förmåga till läkning när sår väl har uppstått.

Övervikt ger ett ökat tryck i sittregionen och ökar risken för trycksår men undervikt är också en risk.

Mat som hjälper till att förebygga sår

- ▶ Följ kostråden och råden om tillskott på sidan 16 och 17.
- ▶ Var särskilt noga med protein för tillväxt och läkning av kroppens celler. Bra proteinkällor är exempelvis fisk, mejeriprodukter (gärna magra), kött, ägg, linser och bönor, nötter och frön.
- ▶ 1.5 till 2 liter vätska per dag behövs för att hålla huden elastisk.

Mat som hjälper till med sårhäkning

- ▶ Vid läkning av sår är protein det viktigaste näringsämnet.
- ▶ Har du ett stort/djupt sår behöver du också se till att kroppen får tillräckligt med energi och vätska. *Det är därför olämpligt att försöka gå ned i vikt samtidigt som sårhäkningen ska ske.* Men det är inte heller nödvändigt att gå upp i vikt för en bra sårhäkning – om du inte har varit sjuk förstås och därför ofrivilligt minskat i vikt.
- ▶ Näringsdryck (skrivs ut av dietist eller distriktssköterska) är ofta nödvändigt vid stora sår. Försök få en sort som är särskilt framtagen för sårhäkning innehållande protein, Zink, A och C-vitamin samt arginin-tillskott. För att undvika oönskad viktuppgång, för dig som är en frisk "lågenergiförbrukare", är det bra om den inte innehåller för mycket energi.

Tips! Väg dig (eller mät midjemåttet) när du börjar med näringsdrycken och därefter med jämna mellanrum.

Om du får en oönskad viktuppgång bör du anpassa ditt energiintag så att det sammantagna intaget: näringsdryck och din vanliga mat inte blir för mycket.