



Informationsblad

Akademiskt primärvårdscentrum

Råd om mat och dryck vid Covid-19 infektion, för vård utanför sjukhus

I samband covid-19 infektion kan det bli svårare att få i sig tillräckligt med vätska och mat. Olika symptom kan påverka matlusten och orken att äta och dricka. Det kan vara:

- Förändrad smak och lukt.
- Illamående, kräkningar, magsmärtor och diarré.
- Trötthet, andnöd och utmattning som kan göra det svårt att orka laga mat och äta.

Vätska:

Drick regelbundet under dagen och om möjligt/ vid behov under hela dygnet, lite och ofta. Vatten är bra. Drycker som juice, saft, läsk och fruktsoppa ger vätska och en del energi. Mjölk innehåller både energi och protein. För friska personer brukar 1,5–2 liter vätska per dag vara lagom. Vid feber ökar vätskebehovet.

Vätskeersättning kan användas vid kräkning och/ eller diarré.

Drycker som innehåller stor mängd laktos eller socker samt lightdrycker och kaffe kan ge ytterligare diarré.

Mat:

Ät regelbundet och ofta under dagen, flera mindre måltider är ofta lättare än få större måltider. Vila före och efter maten, höj upp huvudänden på sängen.

Om det är svårt att klara större mängder kan man undvika att dricka i samband med måltid.

Kall mat brukar vara lättare att äta än varm mat vid illamående.

Ät måltider och livsmedel som innehåller bra energi och näring och som samtidigt är enkla att ha hemma, göra ordning och lätta att äta.

- Flingor, gryn och müsli: havregryn, mannagryn eller risgryn, välling, gröt
- Frukt och bär, färsk eller frusen t.ex. banan och blåbär
- Frön, nötter och torkad frukt
- Mjölk, fil/ yoghurt, keso/ kvarn och ost
- Soppa på pulver, konserv eller kylvara, blåbärs- eller nyponsoppa
- Ägg, kokt och stek med olika tillbehör, omelett, färdiga pannkakor, crêpes
- Färdiga rätter, fiskbullar, kalvsylta, kokt skinka



När portionerna är små och behovet stort behöver innehållet berikas med extra energi och protein. Undvik så långt det är möjligt viktnedgång i samband med sjukdom.

- Tillsätt flytande margarin, rapsolja, crème fraiche eller grädde i t.ex. gröt, välling, fil och yoghurt.
- Koka gröt, välling och soppa på mjölk istället för vatten
- Ta extra bordsmargarin och pålägg på smörgås.
- Tillsätt grädde och ost till omelett och soppor
- Använd majonnäs, dressingar eller crème fraiche i eller tillbehör till olika måltider

Be om hjälp att handla mat. Bra mat att ha hemma är livsmedel som har lång hållbarhet i kyl, frys och skafferi.

I kylan: ägg, ost, bordsmargarin, mjölk/ fil/ yoghurt, grädde och crème fraiche, frukt och grönsaker

I frysen: färdiga rätter, frysta pannkakor, köttbullar, fiskpinnar, glass, mjukt skivat bröd, bär och grönsaker

I skafferi: flingor, gryn och müsli, vällingpulver, frön, nötter och torkad frukt, hårt bröd och skorpor, konserver med t.ex. soppa, tonfisk, makrill, fiskbullar och grönsaker, pasta, ris och nudlar, rapsolja

Glöm inte tänderna:

Tänder behöver tas om hand när man äter ofta. Varje gång man äter eller dricker något annat än vatten startar ett syraangrepp på tänderna. Saliven neutraliserar syran efter cirka 30 minuter.

- Skölj gärna munnen med vatten efter måltid.
- Borsta tänderna med fluortandkräm 2–3 gånger per dag.
- Komplettera med extra fluor i form av 0,2 % sköljning (Flux eller Dentan).

Kontakta 1177 om symptomen förvärras och du känner dig mycket trött och svag och har svårigheter att få i dig vätska, kissar lite och har mörk urin. Det kan vara tecken på vätskebrist.

Källa: Akademiska Sjukhuset, Uppsala, april 2020