

Kostråd

- Till dig som har sår

Ett sår behöver mycket näring för att läka. Det är viktigt under sårläknings-tiden är att du håller din vikt genom att varje dag äta varm lagad mat. Ät en allsidig och varierad kost fördelat på tre huvudmål och två till tre mellanmål av god kvalitet. Det är också bra om du äter frukt och grönsaker varje dag.

Kostråd

För att såret ska kunna läka behövs extra vitaminer, mineraler och protein.

Protein

Protein behövs för att bilda nya celler, blodkärl och vävnad. Risk för protein-brist finns om såret vätskar mycket och detta kan ge ökad bensvullnad som ytterligare försvårar läkningen. Protein finns i kött, fisk, ägg, baljväxter och mjölkprodukter som till exempel ost.

Järn

Järn transporterar det livsviktiga syret ut till såret. Järn finns i inälvsmat såsom blodpudding, lever och kött.

Zink

Zink behövs för att bilda nya celler och göra den nya vävnaden stark. Zink finns i nötkött, musslor, ost, fullkornsbröd och nötter.

Vitamin A

Vitamin A påskyndar läkningen av såret. Vitamin A finns i mjölk, margarin, ägg och morötter.

Vitamin C

Vitamin C gör den nya bindväven stark och behövs för att du ska tillgodogöra dig järn. Vitamin C finns i frukt och grönsaker, som till exempel citrus-frukter, kiwi, melon, broccoli och brysselkål.

Vitamintillskott

Tillskott i form av multivitamin-tabletter, som till exempel Vitamineral eller Mitt val 55+, kan vara ett bra komplement till kosten.