

EASY for you
Patientbroschyr vid KOL



Viktninggång och kostbehandling vid KOL

Tips och råd

Den här broschyren är skriven av Runa Hallin, MDr lungmedicin,
leg. distriktssjuksköterska astma och KOL samt Sandra Ahlborg,
leg. dietist.



EASY for you.
Medicinsk service från Orion Pharma.

Innehåll

Introduktion	4
Varför är det inte bra att gå ner i vikt	5
Varningssignaler	5
Det finns hjälp att få	6
Kost vid KOL	6
Tips för ökat protein- och energiintag	7
Lättlagade maträtter med mycket protein	8
Förebygg benskörhet	9
Tips vid låg aptit och snabb mättnad	10
Vid trötthet och andfåddhet	11
Till dig som vill läsa mer om KOL	12

Introduktion

Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) är en mycket vanlig sjukdom som främst drabbar rökare och före detta rökare, men också icke-rökare. Symtomen kommer smygande och debuterar vanligtvis inte förrän efter 40-årsåldern, ofta många år efter att man slutat röka. De första symtomen är hosta, vanligtvis med slem och andfåddhet vid ansträngning. Så småningom övergår det till att symtomen visar sig vid lätt ansträngning eller i vila.

Förutom hosta, andfåddhet och trötthet är det vanligt med ångest. Oro och depression finns hos många med kroniska sjukdomar, men studier har visat att det är vanligare hos personer med KOL. Det är vanligt med undervikt och att inte orka eller våga röra sig så mycket. Andfåddhet, trötthet och oro kan leda till att fysiska aktiviteter minskar, vilket resulterar i isolering.

Flera faktorer påverkar förmågan att äta tillräckligt och hålla vikten. Den ansträngda andningen gör det svårare att orka laga och äta mat. Mättnadskänsla kan uppstå snabbare då magsäcken begränsas av att lungorna pressas nedåt.

KOL leder till minskad muskelmassa, förändringar i musklernas sammansättning, benskörhet och försämrat immunförsvar. Därför är fysisk aktivitet samt träning kombinerat med en energi- och proteinrik kost viktig.

Även övervikt förekommer vid KOL. Fetma (BMI över 30) och KOL i kombination innebär ett behov av hjälp med att gå ner i vikt för att orka röra sig och kunna öka sin muskelmassa. Dietist och sjukgymnast/fysioterapeut erbjuder information och stöd.



Varför är det inte bra att gå ner i vikt?

Studier visar att låg vikt, viktnedgång och minskad muskelmassa ger en försämrad livskvalitet och leder till ökad sjuklighet och dödlighet.

Varningssignaler

Ofrivillig viktnedgång

BMI under 22

Det finns hjälp att få

Du har rätt till hjälp med kostbehandling. Många vårdcentraler har en astma/KOL-sjuksköterska som kan assistera med att följa aptit- och viktutveckling. En dietist är kvalificerad att hjälpa till med kosthållningen och kan ge förslag på individanpassad kost som uppfyller behovet av protein, energi, vitaminer och mineraler. Om maten inte räcker till kan näringsdrycker förskrivas som komplement till den vanliga kosten.

Kost vid KOL

Tänk på att äta måltider som innehåller mycket energi och protein.

Fett är det näringsämne som ger mest energi och det gäller att i huvudsak välja nyttiga, omättade fetter som finns i fisk, nötter, oliver, avokado och vegetabiliska oljor.

Proteiner, som bidrar till att bygga upp och bevara kroppens muskulatur, hittas främst i kött, fisk, skaldjur, fågel, ägg, mjölk och baljväxter. Ät gärna något proteinrikt vid varje måltid.



Tips för ökat protein- och energiintag

Drick mjölk till maten.

Ta en extra skiva pålägg på smörgåsar.

Som variation på smörgåspålägg kan till exempel köttbullar, skivad korv, skivat ägg, kalvsylta, avokado eller gravad lax användas.

Berika potatismoset med en äggula.

Vid illamående kan lättuggad mat som korv, köttbullar, färsbiffar eller fisk vara lättare att äta.

Avsluta gärna måltiderna med en efterrätt eller kaka, kalorierna behövs för att proteinet ska utnyttjas på bästa sätt.



Lättlagade maträtter med mycket protein

Omelett

Kalvsylta med potatissallad

Äggsmörgås med majonnäs

Köttbullar och rödbetssallad

Fiskbullar i sås med kokt potatis

Makrill i tomatsås blandat med majonnäs

Bakad potatis med t.ex. skagen-,
kyckling- eller laxröra

Tonfiskröra (med majonnäs, russin och
rödlök) på rostat bröd

Sill och potatis

Varmrökt lax med potatissallad

Gravad lax på rostat bröd med hovmästarsås

Potatisgratäng med extra ost och grillad kyckling

Soppa (t.ex. gräddig svampsoppa eller
gulaschsoppa med en klick crème fraiche)

Förebygg benskörhet

KOL-patienter har vanligtvis större risk för att utveckla benskörhet då de kanske är eller har varit rökare, är underviktiga och/eller fysiskt inaktiva. För lite utomhusvistelse i solljus kan också bidra till benskörhet, då det inte bildas tillräckligt med D-vitamin som reglerar kalkupptaget i kroppen. Därför är det bra att försöka få i sig extra D-vitamin och kalk.

D-vitamin finns i fet fisk (t.ex. sill, lax, makrill, sardiner), ägg, kantareller och berikade bordsmargariner och mjölkprodukter.

Kalk, som stärker skelettet och tänderna, finns främst i mjölkprodukter.





Tips!
Ha gärna din
favoritmat hemma.

Tips vid dålig aptit och snabb mättnad

För att lättare utnyttja energin i mat och för att minska risken för viktnedgång är det bra att äta många små mål fördelade över dagen. Försök att få in en rutin med frukost, lunch och middag samt gärna 3–4 mellanmål under den vakna tiden på dygnet. Att äta mycket på en gång kan öka trötthet och andfåddhet.

Välj gärna energitäta livsmedel vid matlagning som mellan- eller standardprodukter av mjölk, fil, yoghurt och helfeta mejeriprodukter som grädde, creme fraiche eller ost. Tillsätt gärna en extra skvätt olja eller smör i maten. Drycker som mjölk, juice, saft, läsk, lättöl, cider, smoothie eller milkshake kan ge måltiden extra energi.

Tips!
Kall mat kan upplevas
som lättare att äta
än varm mat.

Vid trötthet och andfåddhet

Det kan vara lättare att orka äta om man vilar en stund före och efter måltiden. Det hjälper även att äta långsamt och att maten är lättuggad. Ha gärna färdiglagad mat tillgängligt, t.ex. fryst portionsmat och konserver.



Till dig som vill läsa mer om KOL

Wehale.life

www.wehale.life/se



Vårdguiden

[www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/KOL---
kroniskt-obstruktiv-lungsjukdom/](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/KOL---kroniskt-obstruktiv-lungsjukdom/)



Riksförbundet Hjärt-lung

www.hjart-lung.se



KOL-webben

www.kolwebben.se

