

Kostråd til leverpatienter

Til patienter og pårørende

En kalorie- og proteinrig kost er en vigtig del af behandlingen af sygdomme i leveren. Når man har en leversygdom, er det vigtigt at spise ofte, da faste nedbryder kroppens muskler. Ved sygdomme i leveren er denne nedbrydning øget og starter hurtigere end normalt.

1. Spis tit

Hyppige måltider forbedrer kroppens udnyttelse af næringsstoffer, derfor bør du spise 5-7 gange dagligt f.eks. morgenmad, frokost og aftensmad samt et mellemmåltid om formiddagen, om eftermiddagen og et før sengetid. På den måde undgår du, at der går for mange timer mellem måltiderne.

2. Vælg mad og drikke med et højt indhold af protein

Leverpatienters proteinbehov er næsten dobbelt så stort som hos raske, derfor bør du til hvert måltid indtage mad og drikke, der indeholder meget protein. Proteiner findes i ost, skyr, ymer, yoghurt, mælk, æg, nødder, fisk, fjerkræ, skaldyr og bælgfrugter som linser, kikærter og bønner.

3. Husk at tage de vitaminer og mineraler, som din læge har ordineret. Det kan være en eller flere af disse:

- Multivitamin-mineraltablet
- Thiamin (B1-vitamin)
- Zinklet (zink)
- Mablet (magnesium)
- B-Combin Forte (kombination af 5 forskellige B-vitaminer)

Spørg lægen eller din kontaktsygeplejerske før du tager andre kosttilskud eller naturmedicin.

4. Vælg mad med mindre salt

Salt binder væske i kroppen, så hvis du let får væskeophobning i kroppen, så krydr din mad med andre krydderier end salt f.eks. paprika, karry, timian, oregano og rosmarin eller friske krydderurter som persille, purløg, hvidløg og dild.

Vælg desuden pålæg, brød, færdigretter og snacks med Nøglehulsmærket.