

- Vätskerika maträtter som soppor, grytor eller stuvningar kan underlätta. Börja gärna måltiden med en förrättssoppa.
- Mycket sås till maten gör den mer lättäten.
- Efterrättssoppor och krämer ökar vätskeintaget och ger extra energi. Välj gärna syrliga bär som krusbär och rabarber.
- Gröt med mjölk och sylt eller fil med flingor är bra frukostmat.
- Bredbara pålägg som t ex leverpastej och mjukost gör smörgåsen mer lättäten.
- Doppa smörgåsar, kex och skorpor i kaffe, te, mjölk eller annan dryck.

Referenser:

Johansson, I., Einarsson, S., (2005)

Mat och näring i ett munhälsoperspektiv

Vårdalinstitutets Tematiska rum: Att leva med smärta

Andersen, M. (red) Mat och kostbehandling för äldre-problem och möjligheter.

Uppsala: Livsmedelsverket 2001

Orrevall Granberg Y., Den viktiga maten. Cancerfondens förlag 1995

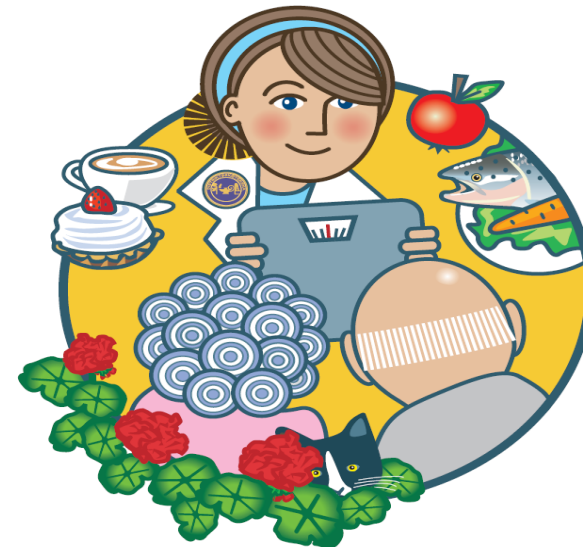
Karin Pilåker leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin

Malin Printzell leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin

Reviderad januari 2009

Får kopieras - ange källan

RÅD TILL DIG SOM BESVÄRAS AV MUNTORRHET



Muntorrhet orsakas av för lite saliv i munnen och gör slemhinnorna sköra och maten blir svårare att svälja.

För att motverka muntorrhet kan man dels stimulera salivutsöndringen, dels kompensera med saliversättningsmedel och vätskerik mat.

Stimulera salivproduktionen

Att tugga och suga är salivstimulerande. Att använda sugrör när man dricker är en bra metod för salivstimulering. Ett annat bra knep är att använda sockerfria tuggummi eller syrliga salivstimulerande tabletter som finns receptfritt på Apoteket.

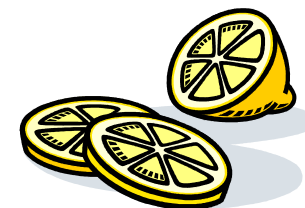
Har du ingen egen salivproduktion alls kan saliversättningsmedel eller en olja/vattenblandning användas för att smörja munnen.

Munvård

Är du muntorr är det lättare att få hål i tänderna. Var noggrann med munhygien, använd fluortandkräm eller fluortabletter.

Läkemedel

Vissa läkemedel ger muntorrhet. Rådgör med din husläkare eller distriktssköterska.



Kostråd

- Använd salivstimulerande mat som t ex salt, ättika, citrusfrukter och syrliga bär. Komplettera huvudrätterna med inlagda rödbetor eller gurka, syltlök, lingon eller en citronskiva.
- Inled måltiden med en bit sill eller ett glas tranbärsjuice.
- Undvik starka kryddor, salta och syrliga livsmedel om du tycker att det irriterar dina slemhinnor.
- Att tugga ökar salivproduktionen. Ät gärna hårt bröd, färsk frukt och grönsaker. Finrivna morötter indränkta med lite apelsinjuice går ofta bra även för personer med tuggproblem.
- Drick några extra glas vätska/dag. Vätskebrist bidrar till muntorrhet. Det är bra att dricka även när man inte känner sig törstig.