

# Kost och KOL



## Kosten betyder mycket

Att äta rätt är en betydelsefull del av din behandling. En balanserad och genomtänkt kost påverkar inte sjukdomen i sig, men det påverkar din ork och din möjlighet att förbättra din kondition.

## När vikten går upp

Om du går upp i vikt, vilket inte är omöjligt eftersom du rör dig mindre, försämras orken och du får svårare att andas. Då gäller det att äta med sunt förnuft. Tänk på att du som har KOL aldrig ska banta utan att först prata med en dietist. Som KOL-patient har du rätt till kontakt med dietist.

## När vikten går ner

Vanliga kostråd gäller inte alltid dig som har KOL. Speciellt inte om du har lite svårare KOL. Då är det vanligt att man går ner i vikt. Det beror dels på att det är ansträngande att äta och dels på att det går åt stora mängder energi när man hela tiden använder mag- och ryggmusklerna för att andas. Går du ner i vikt ska du diskutera med din dietist för att hitta den väg som passar just dig bäst.

**Har du svårt att hålla vikten är här på nästa sida några knep du kan prova:**

# Kost och KOL

---

## När du tappar aptiten

- Ha alltid mat du verkligen gillar hemma
- Ät ofta och lite åt gången så blir det lättare att njuta av måltiderna
- Ät energi- och näringsrik mat
- Ät alltid den mest energi- och näringsrika delen av maten först
- Konsistensanpassa kosten

## Om du blir mätt fort

- Ät energi- och näringsrik mat först
- Drick inte för mycket före och under måltiden
- Drick en timme efter måltiden
- Välj kalla rätter, de känns mindre mättande än varma

## När du har andnöd

- Vila före maten
- Medicinera före maten
- Ät långsamt
- Ha färdigmat i reserv vid försämring

## När du är trött

- Vila före måltiden
- Välj färdiglagat, det sparar krafter

LEVAMEDKOL

AstraZeneca 

AstraZeneca AB  
AstraZeneca Sverige  
151 85 Södertälje

SE-14665-10-23-R&I