

Långtrådiga och svårsmälta livsmedel

Allmänna råd

- Tugga maten väl
- Grönsaker och frukter innehåller mycket vitaminer och mineraler. Det är därför bra att äta frukt och grönsaker varje dag.
- Denna kost blir lätt fiberfattig och det är därför bra om du äter grovt hårt bröd dagligen.

Undvik följande livsmedel

- Popcorn, kokos, nötter, mandel, frön, kärnor
- Sparris, rabarber
- Torkad frukt ex plommon, russin
- Kålsorter ex vitkål, grönkål

Livsmedel som går bra om du gör följande

- Citrusfrukter ex apelsin, ta bort frukthinnorna runt varje klyfta
- Bröd, välj bröd utan frön och hela/klippta korn
- Frukt och tomat, skala
- Ananas, majs, ärtor, bönor, spenat och svamp, finfördela med matberedare eller mixer
- Rotfrukter, finriv eller koka
- Broccoli och blomkål, skär bort stjälkarna
- Kött, välj mörkt kött, skär bort ev. senor samt skär köttet i små bitar
- Skaldjur, skär i små bitar

Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:

[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Materialet är framtaget i samarbete mellan dietisterna inom kirurgi i Region Norrbotten och Region Västerbotten