



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

# Flytande och mjuk kost efter operation

Egenvård



## Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på [www.1177.se](http://www.1177.se)

LKG-sjuksköterska (mån – fre, kl 8 – 14)

018-611 93 74

Plastikkirurgmottagningen (helgfri mån-fre kl 7–9.30)

018-611 54 36

Vårdavdelning 85 F2 (akuta besvär, kvällar och helg)

018-611 54 25



Vänd sida för  
att läsa mer!

## Flytande kost till barn

Det är viktigt med vätska, låt barnet dricka det barnet tycker om.

Tänk på att sprida ut måltiderna under dagen. Ät flera små måltider såsom frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, kvällsmål.

Avsluta varje måltid med vatten så att munnen sköljs ren.

### Soppor

- Laga egen soppa eller köp färdig burksoppa alternativt pulversoppa/varma koppen
- Mixa eller sila soppan om det är bitar i den
- Tillsätt gärna vispgrädde, smör eller 1 – 2 teskedar matolja per deciliter färdig soppa, för en mer energirik soppa

### Frukost, efterrätt och mellanmål

- Välling, mjölk, filmjölk
- Yoghurt, gärna delikatessyoghurt med hög fetthalt (innehåller den bitar måste den silas)
- Glass, lätt upptinad (ej pinnglass)
- Glassdrink (vispa glass + vispgrädde + mjölk + sylt eller O'boy)
- Nyponsoppa eller saft-/fruktsoppa
- Fruktsmoothies (mixa frukt, exempelvis banan, med mjölk eller grädde)
- Lös och slät bärkräm med mjölk
- Chokladdryck, exempelvis O'boy

Observera att dessa matråd rekommenderas under en övergående period. Om barnet måste äta flytande kost en längre tid rekommenderas en mer sammansatt och näringsrik kost i samråd med dietist.

## Purékost till barn

Maten bör vara mjuk och lös. Passera med mixer eller mosa med gaffel. Avsluta varje måltid med vatten så att munnen sköljs ren.

### Frukost/mellanmål

- Filmjölk (utan flingor)
- Barngröt utan bitar
- Lös mannagrynsgröt med slät sylt eller fruktmos på
- Mjukt bröd utan kanter, mjukt pålägg såsom mjukost och messmör. Doppa gärna i exempelvis mjölk
- Mosad banan, finrivet äpple eller päron
- Barnfruktpuré



### 1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



### Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:  
[patientkontakt@akademiska.se](mailto:patientkontakt@akademiska.se)  
Patientkontakt 018-611 30 33,  
Växel: 018-611 00 00  
[www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)