

Recept på Pajalagröt: 4-6 portioner

1 dl krossade linfrön, $\frac{1}{2}$ dl russin, 6-7 katrinplommon, 6-7 torkade aprikoser, 7 dl vatten, 1 dl havrekli, 2 dl fiberhavregryn, $\frac{1}{2}$ tsk salt, 3 msk flytande matfett.

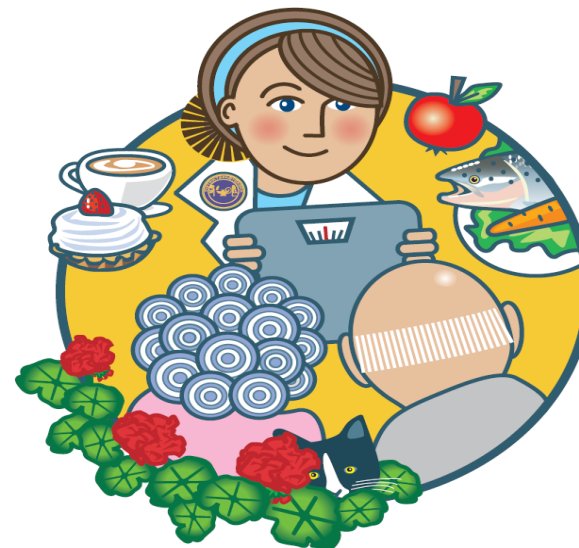
Lägg linfrön och klippt torkad frukt i blöt över natten i 7 dl vatten. På morgonen tillsätts kli, havregryn, salt och matfett. Koka gröten i 3-5 min under konstant omrörning. Receptet ger en stor sats gröt som kan förvaras i kylskåpet i upp till en vecka och värms i portioner i mikrovågsugn.



Ref: Kostråd till dig som har förstoppning, DIO www.dio-nutrition.se
Råd och recept vid cancersjukdom, M. Esbjörnsson, Y. Orrevall, Gothia förlag

Monica Pehrsson leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin
Malin Printzell leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin
April 2011
Får kopieras - ange källan

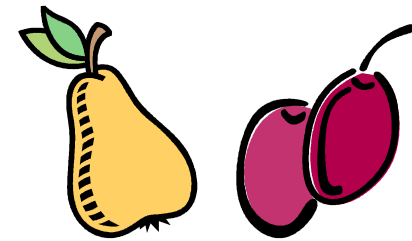
KOSTRÅD TILL DIG SOM ÄR FÖRSTOPPAD



Du som besväras av förstoppning kan bli hjälpt av nedanstående råd.

- Ha regelbundna toalettvanor och ta för vana att gå på toaletten på morgonen eller förmiddagen då tarmen har en naturlig tendens att vilja tömma sig.
- Drick även om du inte är törstig, gärna 1,5 - 2 liter per dag. Välj drycker som juice eller saft om du gått ner i vikt.
- Ät mycket frukt, bär, grönsaker, ärtor och bönor. Kokta grönsaker/frukt är lika bra som färska.
- Titta efter nyckelhålsmärkt bröd som innehåller mycket fiber.
- Viss mat är lösande. Ät moget päron, kiwi, torkade katrinplommon, fikon, mesost eller messmör.
- Använd extra fett i maten då det hjälper till att "smörja tarmen".

- Produkter som katrinplommondryck och All Bran Plus finns i mataffären och Sunwic och HUSK Lindroos finns att köpa på apoteket.
- Försök att röra på dig då det hjälper till att hålla magen igång.



Frukostförslag för att hålla magen i trim:

Blanda en msk linfrö, blötlagda katrinplommon och/eller en msk kruskakli och en msk fett i gröten eller filen. Eller ta en "rapsoljesnaps". Drick minst 2 glas vätska, t ex vatten eller juice och eventuellt kaffe.