

# Mat med lösande effekt

Om du har besvär med hård mage kan du prova följande olika sorters livsmedel för att motverka problemen:

- Gröt av havregryn, rågflingor, grahamsmjöl eller katrinplommonmos, se recept nedan.
- Vetekli eller havrekli
- Psylliumfrön alternativt hela linfrön (max 2 msk/dag)
- Katrinplommondryck
- Messmör eller mesost
- Blötlagd torkad frukt som till exempel katrinplommon, fikon, russin, aprikoser
- Päron
- Kiwi
- Kaffe

## **Probiotika (mjölksyrabakterier)**

Probiotika kan vara gynnsamt för att balansera tarmfloran och finns tillsatt i vissa fil- och yoghurtsorter och fruktdrycker. Dessa finns att köpa i vanliga mataffärer. Det finns även probiotika i koncentrerad form att köpa på apotek. Var konsekvent och prova en produkt åt gången i minst fyra veckor.

## **Molinogröt, 1 portion**

Dag 1:

2½ dl vatten

1 st. katrinplommon

1 msk russin

1-2 msk linfrö

2 msk vetekli

Dag 2:

½ dl grahamsmjöl

1 kryddmått salt

Gör så här:

1. Blanda ingredienserna för dag 1 och låt stå över natten.

**Dietistverksamheten i primärvården**

Region Skåne, 2020

Sida 1 av 2.

2. Dag 2: Koka upp den blötlagda blandningen och vispa ner grahamsmjölet.
3. Låt koka i cirka 10 minuter. Rör om då och då.
4. Smaka av med salt.

### ***Molinogröt i mikrovågsugn:***

Gör så här:

1. Blanda ingredienserna för dag 1 och låt stå över natten.
2. Dag 2: Vispa ner grahamsmjöl och salt i blandningen.
3. Koka gröten i cirka 3 minuter på högsta effekt. Rör om efter halva tiden.

*Källa: Mat för liv & lust*

### ***Katrinplommonmos***

1 dl katrinplommon i bitar

1 dl russin

½ dl linfrö

7 dl vatten

½ dl vetekli

1. Blötlägg katrinplommon, russin och linfrö i vatten dagen innan.
2. Koka blandningen nästa dag i 10 minuter.
3. Rör ner vetekli.

Ta cirka ½–1 dl om dagen av katrinplommonmoset

*Källa: Geriatrisk Nutrition*