

Ernæring



Ernæring har betydning for sårtilhelingen.

Et variert kosthold som ser innbydende ut kan være appetittvekkende.

Det er mange faktorer som har innvirkning på sårtilhelingen:

- Aktivitet
- Kosthold
- Væskeinntak
- Alder

Proteiner, karbohydrater og fett er viktige for å kunne oppnå tilfredsstillende sårtilheling. Proteinbehovet øker hos personer med sår. Karbohydrater gjør at kroppen ikke trenger å benytte seg av proteinreservene til å lage energi.

Fett er viktig for både fettsyreproduksjonen, energiproduksjonen og cellemembranens funksjon.

Vitaminer er også viktig for sårtilhelingen. Vitamin A og C er begge viktige for kollagendannelsen.

For lite væskeinntak gir dehydrering som igjen hemmer sårtilhelingen.

Rike proteinkilder

- Egg
- Kjøtt
- Fisk
- Melk
- Melkeprodukter

Vitamin - C

- Frukt (sitrusfrukter, eple, kiwi)
- Bær (solbær, jordbær, nype, multe)
- Juice
- Grønnsaker (poteter, kålrot, gulrot, paprika, brokkoli)

Vitamin – A

- Fisk
- Gulrot
- Lever

Referanser:

Lindholm, Christina Sår 2. utgave 1 opplag Arkibe 2004, 2012.

Langøen. Arne Sårbehandling og hudpleie 4. utgave Gyldendal Akademiske