

Pajalagröt

4-6 personer

- ½ dL linfrö * **se nedan**
- ½ dL russin
- ½ dL katrinplommon
- ½ dL torkade aprikoser
- ½ tsk salt
- 7 dL vatten
- 1 dL havrekli
- 2 dL fiberhavregryn

Pajalagröt är ett gott och nyttigt alternativ till laxermedel som Laktulos, Forlax, Movicol, Inolaxol, mfl. Om patienten sedan tidigare behandlas med laxermedel rekommenderas att man i ett par veckor tar sina laxermedel som vanligt och äter Pajalagröten upptill tre gånger i veckan. Därefter slutar man med laxermedlen. Doseringen sedan är individuell, 2-5 gånger i veckan, man får prova sig fram. Varning dock för att en del patienter tycker att gröten är så pass god att de vill ha den varje morgon! Patienter med kraftigt ned-satt peristaltik, t ex i samband med opioidbehandling, bör ha Laxoberal/Cilaxoral upptill Pajalagröten. Erfarenheterna från Modell Halland indikerar även att diabetiker kan äta Pajalagröt, man bör dock i början hålla extra koll på blodsockernivåerna. Observera att Pajalagröt är en hel måltid och ingenting man "klickar på" upptill vanlig gröt eller fil/yoghurt! Lägg allt utom havrekli och fiberhavregryn i blöt i vattnet över natten. Tillsätt kli och gryn och låt blandningen koka i 3-5 minuter under konstant omrörning. Färdig gröt kan förvaras i kylskåp i upp till en vecka och värmas i portioner i mikrovågsugn.

© Läkemiddelskommittén Halland 2007

*** OBS. Om gröten skall mixas får inte linfrön vara med i mixningen. Livsmedelsverket avråder från att linfrön krossas då det kan bildas farliga toxiner. Krossade linfrön tappar också sin laxerande verkan. Om gröten skall mixas lägg ½ dl linfrön separat i 1 dl vatten över natten och blanda i dessa, utan vattnet, när gröten är färdigmixad.**