

RÅD OM MAT OCH DRYCK

**Vid diarré orsakad av cytostatika eller
strålbehandling mot mag-tarmkanalen**

I samband med sjukdom och behandling är det extra viktigt att du får den energi och näring du behöver. Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska hur du ska få kontakt med dietist.

Vid diarré brukar man traditionellt rekommendera te, buljong, rostat bröd, kex och skorpor. Har du diarré på grund av cytostatika eller strålbehandling är det inte säkert att detta hjälper. Har du svåra problem kan det vara nödvändigt att ta mediciner som motverkar diarré.

Råd att börja med

- För att undvika uttorkning, se till att du får i dig mycket vätska och salter, gärna i form av buljong eller mineralvatten. Vätskeersättning finns att köpa på apotek. Dosera enligt anvisning på produkten.
- Fördela maten över dagen, försök äta frukost, lunch och middag samt 2-4 mellanmål.
- Om du dricker mjölk, prova laktosfritt under två veckor och se om symtomen minskar, detta då tarmen kan ha svårt att bryta ner mjölksockret. Fil, yoghurt och ost tolereras oftast bra.
- Undvik starkt kryddad mat.

- Det kan ibland vara svårare att bryta ner fett. Om du upplever ökade besvär med diarré av fett och fettrika livsmedel ska du vara försiktig med mat som innehåller mycket smör, grädde, crème fraiche, olja eller majonnäs. Ät t.ex. efterrätter och glass som mellanmål istället för direkt efter måltid. Prova dig fram och gör inga begränsningar av fett om du inte upplever ökade problem med diarré. Fett är en viktig energikälla.
- Besväras du av gaser i samband med behandlingen kan stora mängder fiberrik mat förvärra besvären. Välj kokta grönsaker i stället för råa. Undvik bröd bakat med hela korn eller grovt mjöl. Skala färsk frukt, välj konserverad frukt eller tillagad frukt som kompott, kräm eller mos.

Utdelat av: _____