

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 i dig tillräckligt med energi och näring. Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska hur du ska få kontakt med dietist.

Har du diarré på grund av cytostatika eller strålbehandling är det inte säkert att vanliga råd om stoppande mat och dryck hjälper. Ofta behöver du ta medicin för att motverka besvären.

Allmänna råd

- För att undvika uttorkning, se till att du får i dig mycket vätska och salt, gärna i form av vätskeersättning som finns att köpa på apoteket. Mineralvatten och buljong kan också ge ett visst tillskott.
- Fördela maten över dagen, försök att äta frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål.
- Om du dricker mjölk eller använder dig av mjölk, crème fraîche eller grädde i maten kan du prova laktosfria alternativ under ett par veckor och se om

symtomen minskar. Tarmslemhinnan kan vara påverkad och därmed ha svårt att bryta ned laktos (mjölksocker). Vanlig filmjolk, yoghurt och hårdost tolereras dock oftast bra.

- Starkt kryddad mat kan påverka diarréerna negativt samt ge obehag vid tarmtömning.
- Ibland kan tarmen ha svårare att ta hand om fett i maten. Om du upplever att fett och fettrika livsmedel ger ökade besvär med diarréer är det en god idé att vara försiktig men denna typ av livsmedel. Exempel på dessa är smör, grädde, crème fraîche, olja och majonnäs. Ät hellre efterrätter och glass som mellanmål istället för direkt efter måltid. Prova dig fram och begränsa inte intaget av fett i onödan. Fett är en viktig energikälla.
- Besväras du av gaser i samband med behandlingen kan fiberrik mat som bönor, linser, ärter, fullkornsprodukter, frukt och grönsaker förvärja besvären. Det är viktigt att fortsätta äta dessa livsmedel då de är näringsrika men man kan behöva anpassa mängderna. För att underlätta kan du till exempel:
 - Välja kokta grönsaker istället för råa.
 - Välja bröd som är bakat med finmalet fullkornsmjöl.
 - Skala färsk frukt eller välja tillagade varianter som kompott, kräm eller mos.

Egna anteckningar:

Material utdelat av:

Fler material går att hitta på www.dio-nutrition.se.

