

Gode råd, når du har diarré

Den behandling, du får, kan påvirke tarmens celler, som skal optage næringsstoffer fra maden. Maden vil i nogle tilfælde passere tarmen uden at være blevet fordøjet og optaget helt. Det kan give diarré og mavekneb.

Sådan afhjælper du gener ved diarré

Disse råd kan afhjælpe nogle af generne ved diarré:

- Drik cirka 3 liter væske i døgnet. Det er vigtigt at erstatte den væske, du mister, når du har diarré. Det er særligt godt at drikke æblejuice. Æblejuice har et højt indhold af kalium, som kroppen mister ved diarré.
- Undgå alkohol, kaffe, almindelig mælk og anden juice end æblejuice i alt for store mængder, da disse drikkevarer virker vanddrivende.
- Spis hyppige, små måltider, så tarmen ikke mister sin evne til at fordøje og optage maden.
- Spis kogte grøntsager i stedet for rå, da de er nemmere at fordøje. Undgå dog kål, porrer, løg og lignende, da de danner en del luft i maven.
- Spis brød uden klid og kerner. Spis fx franskbrød, grahamsbrød og lyst rugbrød, som er lettere at fordøje end mørkt brød.
- Spis A38, Cultura eller ymer, da det stabiliserer tarmens normale indhold af bakterier.
- Undgå hårdt stegt, fed, røget og stærkt krydret mad, som i sig selv kan give diarré.
- Spis gerne banan, revet æble, nødder og chokolade, som virker stoppende.

Du kan få medicin til at stoppe diarréen, hvis du er meget generet. Ring til vores patientforløbskoordinatorer, hvis du har brug for råd og vejledning, eller hvis du ønsker at tale med en læge på sygehuset.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Find mere info: <https://aalborguh.RN.dk/onkologi>