

Gode råd ved kvalme og opkastning

Både sygdommen og behandlingen kan give kvalme og opkastninger. Kvalme kan også opstå i forbindelse med nervøsitet, hvis du er forstoppet, eller på grund af medicin.

SÅDAN AFHJÆLPER DU KVALME

Drik rigelig væske

Drik rigeligt. Drik gerne 2 liter per døgn. Du vil ofte bedre kunne tåle kulsyreholdige og syrlige drikke. Drik gerne cola, danskvand, grape- og citronvand. Øl og vin nedsætter også kvalmen hos mange.

Spis små, hyppige måltider

Små og hyppige måltider letter fordøjelsen. Husk at tygge maden grundigt.

Få andre til at lave maden

Få gerne andre til at lave maden for dig. Gå eventuelt en tur imens, så du undgår generende mados. Tilbered så meget som muligt i ovnen, så du undgår mados mest muligt.

Luft ud

Luft ud inden spisetid, så du undgår generende lugte som tobaksrøg, parfume, mados og lignende.

Undgå visse typer mad

Undgå stegt mad, fed mad, krydret mad, mad med stærk lugt og kød med højt proteinindhold, fx oksekød.

Spis gerne

Spis gerne havregrød, banan, revet æble, ristet brød, tvebakker, kiks, salt mad, syrlige drops, eddikesyltet tilbehør som asier og andre syltede madvarer. Spis også gerne frugtgrød og frugtsuppe, koldskål og is.

Afhjælp dårlig smag i munden

Du kan afhjælpe dårlig og ubehagelig smag i munden ved at børste tænder, skylle munden i kamillete eller danskvand, tygge tyggegummi eller ved at spise bolsjer eller pastiller.

Tal med lægen om medicin

Der findes forskellige typer medicin mod kvalme. Tal med din læge, hvis du har brug for det.

Undgå forstoppelse

Hvis du har forstoppelse, er det vigtigt, at du får maven i gang, da det måske er derfor, du har kvalme.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00