



# Gode råd ved forstoppelse

Forstoppelse kan være en bivirkning af din behandling. Der kan også være andre årsager til forstoppelse såsom appetitløshed, fiberfattig kost, for lidt væske, og at du dyrker mindre motion. Medicin kan også være årsag til forstoppelse

## SÅDAN AFHJÆLPER DU FORSTOPPELSE

Disse råd kan være med til at afhjælpe nogle af generne.

- Drik rigeligt. Gerne 2 liter i døgnet.
- Sveskejuice hjælper med at få maven i gang.
- Tyg maden grundigt, så bliver den nemmere at fordøje.
- Spis mad med højt fiberindhold, fx groft rugbrød, kogte eller rå grøntsager og svesker eller figner.
- Spis gerne havregrød eller øllebrød.
- Spis gerne A38, ymer eller andre syrnede mejeriprodukter, da det stabiliserer tarmens normale indhold af bakterier.
- Dyrk motion i det omfang, det er muligt.

### Tal med os om medicin

Der findes en række forskellige typer medicin mod forstoppelse. Flere af disse kan fås i håndkøb, men det er en god idé at tale med os om, hvilken medicin du kan have gavn af.

## 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