

Anvisningar vid problemsituationer i näring

Illamående

Illamående kan ofta förekomma som en oönskad effekt av många olika behandlingar eller ibland kan det orsakas av själva sjukdomen. Ibland kan illamående också orsakas av psykiska skäl. Illamåendet i sig beror inte på maten, även om du lätt kan känna av det just i samband med ätande.

- Det finns effektiva förebyggande läkemedel mot illamående. Du ska använda det enligt läkarens instruktioner, så att du trots illamåendet kan ta hand om att du äter tillräckligt.
- Om du inte äter förvärras illamåendet. Du ska alltså försöka äta små portioner mat och dricka ofta. Stora portioner och att dricka för lite kan öka illamåendet.
- Om doften av mat ökar illamåendet, vädra rummet väl före du äter. Välj kalla maträtter och drycker som smakar och doftar så neutralt som möjligt, såsom saft, kräm, gröt, fil, yoghurt, pudding, milkshake, smörgås, rispirog, pastej och fruktpuré.
- Väldigt söt och fettig mat kan lättare orsaka illamående än saltiga och lättare maträtter.

Öm/torr mun

Till exempel strål- och cytostatikabehandling som har getts till huvudets och halsens område irriterar munnens, svalgets och matstrupens slemhinnor och gör dem ömma och torra. Också salivutsöndringen kan bli sämre och saliven kan bli tjockare.

- Välj mild och mjuk mat, såsom välling, gröt, soppa, mos, omelett, kräm, pudding, milkshake och glass. Du kan göra maten puré med en gaffel, en stöt eller en stavmixer vid behov.
- Tillsätt sås eller fett i maten för att göra den halare och lättare att svälja.
- Sura födoämnen och starka kryddor kan irritera munnen.
- Mat som har kallnat lite och är rumstempererad är lämpligare än het eller väldigt kall mat.
- Du kan skära bort de hårda kanterna från mjukt bröd och bre rejält med fetthaltig margarin, bredbart pålägg, smält- eller färskost, eller leverkorv på brödet.
- Du kan prova dricka vätskor eller milkshakes med sugrör och då kan du styra drycken nära svalget utan att den sprider sig i hela munnen.
- Du kan göra isbitar av saft eller näringsdrycker.
- Du kan smörja munnens och svalgets slemhinnor med t.ex. rybsolja. Först skölja munnen med cirka 1 msk och sedan svälja den för att effektivt smörja slemhinnorna. På apoteket finns det också produkter för att fukta munnen.
- Om du behöver kan du ta värkmedicin 0,5–1 timme före måltider.

Diarré

Vanligtvis kan vissa läkemedelsbehandlingar, strålbehandling mot eller operationer på området kring tarmkanalen, samt antibiotikabehandling orsaka diarré. Maten i sig orsakar nödvändigtvis inte diarré, trots att diarrén förekommer oftast precis efter måltiden.

- Att du inte äter gör inte diarrén bättre. Så trots att du har diarré är det bra att äta ofta och små portioner.
- Lämplig mat är ljust ris och potatis, kokt eller ugnstekt grönsaker, fisk och broiler, laktosfria mjölkprodukter, gröt, kräm, fruktpuré och mindre fiberrika bröd som du kan t.ex. rosta.
- Undvik stekt, fräst eller fettig mat och färska grönsaker.
- Du ska dricka tillräckligt med vätska. Lämpliga drycker är svagt te, utspädd saft, kött- och grönsaksbuljong och saftsoppa. Om diarrén är svår absorberas vatten ensamt dåligt. Du kan ersätta vattnet med andra vätskor eller med vätskeersättningsdryck från apoteket.
- Du kan även prova mjölksyrabakterier som hjälp, i synnerhet då diarrén är orsakad av en antibiotikabehandling. Säkerställ alltid av läkaren att det är tryggt att använda det.

Förstoppning

Tarmkanalen behöver tillräckligt fiber och vätska för att fungera regelbundet. Om du äter och dricker mindre än tidigare (t.ex. minskat aptit), kan magen fungera endast sällan. Förstoppning kan även orsakas av vissa smärtstillande mediciner eller cytostatikabehandling. Då kan problemet inte lösas endast med kosten, utan du ska använda de laxermedel som rekommenderas av en läkare.

- Du ska försöka att dricka cirka 2 liter vätska dagligen.
- Mycket fiber får du från fullkornsspannmål (bröd som innehåller minst 6 % fiber, gröt på flingor, mörkt ris / pasta, mysli, fiberrika flingor) samt grönsaker, frukter, bär, nötter och frön.
- Också kli innehåller mycket fiber. Du kan tillsätta dem så småningom till din kost, cirka 1–2 msk / dygn. När du äter kli bör du avnjuta stora mängder vätska (t.ex. blanda kli med vätskehaltiga maträtter), eftersom den torra fibern suger i sig vätska.
- Du kan också prova blötlagda, torkade frukter, t.ex. plommon, aprikoser och russin med gröt, yoghurt eller kvarg. Du kan också koka dem till en kräm. Från apoteket kan du också skaffa plommonsajt ämnad för behandling av förstoppning. Plommonsajt finns också i matbutiken.
- Motion är också till nytta vid behandling av förstoppning.