

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Gaser och bullrig mage

Din behandling kan leda till att du får besvär med gaser och bullrig mage. Det kan bero på många olika saker. Råden kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

### Råd vid gaser och bullrig mage

- Undvik tuggummi, brystabletter, smågodis och halstabletter, eftersom de kan innehålla sötningsmedel och göra att du sväljer luft.
- Drink mindre av kolsyrade drycker.
- Ät mindre av gasbildande livsmedel, till exempel ärtor, bönor, linser, alla sorter av lök, kål och paprika, frukt med skal, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
- Frukter och grönsaker kan ge mindre besvär om de är skalade, mixade eller tillagade.
- Ät i lugn och ro och tugga maten noga.
- Det finns receptfria läkemedel som kan hjälpa, främst om du får magknip av gaserna. Fråga din läkare, kontaktsjuksköterska eller personalen på ett apotek.



*Besvär med gaser och bullrig mage är vanligt vid vissa behandlingar*