

Illamående

Illamående är en vanlig biverkning när du är sjuk eller får behandling. Illamåendet kan göra att du får i dig mindre mat och dryck och därför drabbas av viktminskning och/eller uttorkning.

Du kan få behandling för att förebygga och lindra illamående. Du kan till exempel få ett schema över läkemedel du ska ta i samband en cytostatikabehandling. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får problem med illamående, så att du kan få råd och behandling.

Egenvårdsråd vid illamående

- Drick klunkvis och ät små mängder vid många tillfällen under dagen. Vänta inte mer än två timmar mellan målen.
- Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du är illamående och kräks.
- Klara drycker som vatten, mineralvatten, te, örtteer, buljonger, juicer kan vara lättare att dricka.
- Det kan kännas bra att suga på isbitar.
- Salt mat som oliver, ansjovis, kaviar, salta kex, popcorn, salta pinnar och nötter kan lindra.
- Morgonillamående kan lindras genom att äta eller dricka något litet innan du stiger upp.
- Prova lättare typ av mat, som till exempel kräm med mjölk, nyponsoppa, saftsoppa, fil eller yoghurt med flingor, smörgås och soppa.
- Prova kall mat, som till exempel avokado, keso, yoghurt med flingor och kräm med mjölk.
- Inför måltiderna kan det kännas skönt att vädra rummet.
- Stekt mat ger matos som kan upplevas som obehagligt. Välj hellre kokt mat, ugnstek mat eller kalla rätter.
- Om det är möjligt, undvik att laga mat själv. Ha färdiglagad mat i frysen.
- Efter måltiden kan det vara bra att vila en stund, gärna med några extra kuddar under huvudet eller med höjd huvudända.
- Ät inte din favoritmat när du är illamående för att undvika att koppla ihop din favoritmat med illamående i framtiden.
- Om du tar läkemedel mot illamående, försök att ta läkemedlet 20 till 30 minuter innan måltid.