

## Förstoppning – hur du äter, dricker och rör dig kan hjälpa

Behandlingen kan göra att du blir förstoppad. Det innebär att du har svårt att bajsas och att bajset är hårt. Du kommer att få mediciner mot det. Det finns också råd du kan följa för att inte bli förstoppad.

Hur ofta man bajsar är olika. En del bajsar ett par gånger i veckan, andra flera gånger varje dag. Under cancerbehandlingen är det bra om du bajsar varje dag. Annars kan bajset bli hårt och du blir förstoppad.

### Så kan förstoppning kännas

Med förstoppning menas att du har svårt att bajsas trots att du vill och att bajset är hårt. Du kan få ont i magen och ibland kan det blöda lite när du bajsar. Det kan också kännas som om tarmen inte töms ordentligt fast du försöker. Du kan även få löst bajs och magen kan kännas utspänd. Förstoppning kan även göra att du mår illa och inte vill äta.

### Förstoppning kan bero på behandlingen och hur du rör dig och äter

Förstoppning kan bero på flera saker, oftast behandlingen eller något du har ätit. Kanske gör din sjukdom att du sitter mer stilla, äter annorlunda och får i dig mindre vätska. Detta kan göra dig förstoppad. Vissa cancersjukdomar och behandlingar, exempelvis cytostatikan vinkristin, påverkar tarmarna så att de inte fungerar som vanligt och gör att du lättare blir förstoppad. Även mediciner som morfin kan orsaka förstoppning.

Du kommer att ta mediciner som gör ditt bajs mjukt under behandlingstiden. Prova också dessa råd.

### Råd för att inte bli förstoppad

- Ät gärna mat med mycket fibrer. Drick också mycket, annars kan fibrerna göra dig mer förstoppad. Exempel på mat som innehåller fibrer:
  - Grönsaker, till exempel morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor.
  - Frukt, till exempel kiwi och päron.
  - Torkad frukt, till exempel katrinplommon, fikon och aprikoser.
  - Fullkornsprodukter, till exempel fullkornspasta, grovt bröd och grova gryner som havre och vetekli.
- Drick mer än du brukar, exempelvis ett extra glas vatten när du äter.
- Rör på dig varje dag. Motion och lek hjälper tarmarna att jobba.
- Hur du sitter på toaletten är viktigt. Prova att höja fötterna genom att ha dem på en pall. Då är det lättare att trycka ut bajset.
- Magmassage kan få igång magen. Be vårdpersonalen eller en sjukgymnast visa hur du ska göra.

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

#### När ska jag kontakta vården?

- Om du fortsätter att vara förstoppad trots att du har följt råden.
- Om du har blod i bajset.
- Om du har mycket ont i magen.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Förstoppning hos barn.