

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Förstoppning

Hur ofta man har avföring är individuellt. En del har avföring ett par gånger i veckan, andra flera gånger per dag.

Med förstoppning menas att du har svårt att tömma tarmen trots att du vill och att avföringen är hård och trög. Du kan även ha ont och ibland blöda i ändtarmsöppningen när du tömmer tarmen. Det kan också kännas som om tarmen inte tömmer sig ordentligt fast du försöker. Du kan få lös avföring, ont i magen och magen kan kännas utspänd. Du kan också må illa och tappa aptiten.

Det kan finnas flera orsaker till förstoppning. Kanske gör din sjukdom att du sitter mer stilla, äter annorlunda och dricker mindre, vilket kan bidra till förstoppning. Vissa cancersjukdomar och behandlingar påverkar också tarmarna så att de inte fungerar som vanligt. Även vissa läkemedel kan orsaka förstoppning. Exempel på sådana är opioider, läkemedel mot illamående och vissa blodtryckssänkande läkemedel. Du får veta vad som gäller dig.

Allmänna råd för att undvika och lindra förstoppning

- Ät gärna fiberrik mat. Exempel på livsmedel 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.
- Drink mer, gärna vatten.
- Byt vitt ris och mat med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd, mot fullkornsprodukter.
- Rör på dig varje dag. Motion och rörelse hjälper tarmarna att arbeta.
- Hur du sitter på toaletten är viktigt. Prova att höja fötterna genom att använda en pall.



Prova att höja fötterna när du sitter på toaletten.

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

När ska jag kontakta vården?

- Om besvären inte går över trots att du har följt råden.
- Om du går ner i vikt.
- Om du har blod i avföringen.
- Om du har mycket ont i magen.

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