

# Diarré

Cytostatika påverkar slemhinnan i tarmen. Behandlingen kan även påverka dina matvanor och hur mycket du kan röra på dig. Det kan förändra hur magen och tarmen fungerar. Du kan få besvär med förstoppning eller diarré.

Det är viktigt att bajsas regelbundet. Vad som är regelbundet kan variera från person till person, så gå efter hur det brukar vara för dig.

### Tips mot diarré:

- Drick mycket vätska för att ersätta det du förlorat genom diarré.
- Drick klara drycker som vatten, te, klara buljonger och äppeljuice.
- Drick långsamt och i små portioner.
- Drick vätska som har rumstemperatur.
- Låt kolsyrad dryck bli avslagen innan du dricker den.
- Undvik kaffe och mjölkprodukter.
- Ät små portioner men ofta.
- Minska mängden fibrer i maten.
- Undvik stekt, fet, starkt kryddad mat, färsk frukt, grönsaker och sötsaker.
- Tabletter mot turistdiarré kan användas någon dag eller två efter samråd med läkare eller sjuksköterska.
- Om du ha diarré i mer än ett till två dygn eller om du har feber, blodigt bajs eller ont och kramper i samband med diarré ska du kontakta din läkare eller kontaktsjuksköterska.